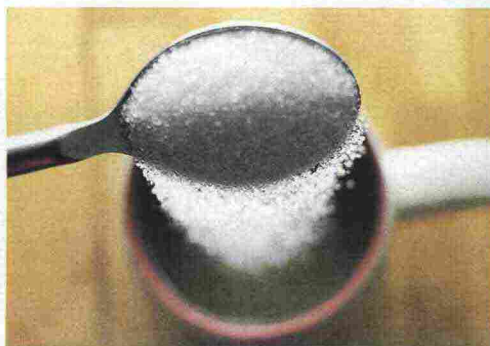


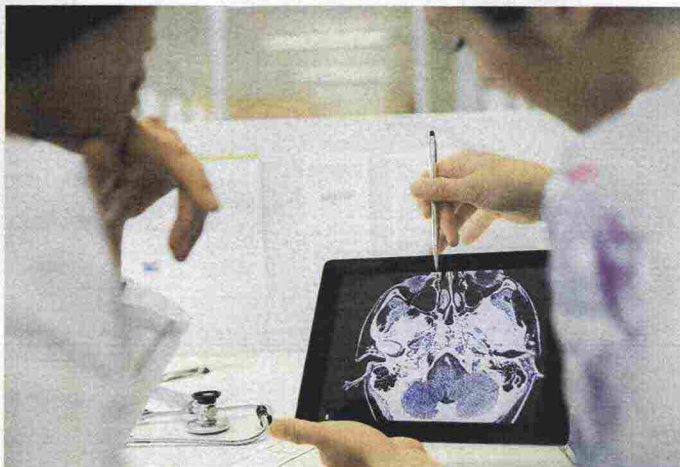
## GENTE salute È LA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO: PROTEGGILO COSÌ



«È VERO CHE IL GLUCOSIO È UN ELEMENTO IMPORTANTE, MA ABUSARNE PUÒ CREARE DANNI NEUROLOGICI. MEGLIO MODERARSI», RACCOMANDA L'ESPERTA

### UN PICCOLO CONSIGLIO PER EVITARE GROSSI PROBLEMI

«Basterebbe un cucchiaino di saccarosio nel caffè (a sinistra) per coprire quasi del tutto il fabbisogno giornaliero di zuccheri semplici», spiegano gli esperti. Sotto, una Tac al cervello può scoprire neuroinfiammazioni causate da troppo zucchero nel sangue.



# Poco zucchero ELISIR DI GIOVINEZZA

di Edoardo Rosati

**C**oltivare l'hobby preferito, leggere, guardare un film, cimentarsi nei cruciverba, dipingere, suonare uno strumento, giocare a scacchi e persino sferruzzare a maglia. La vita animata da tanti interessi crea motivazioni. E la motivazione rafforza la capacità di apprendere e ricordare. Le attività mentalmente dinamiche rinvigoriscono le sinapsi, incrementano cioè le connessioni tra neurone e neurone. Ma per valorizzare il cervello e tenerlo giovane a lungo, conta tanto anche l'alimentazione. E dalla scienza giunge la conferma: «È vero che il glucosio è un carburante importante delle attività cerebrali, ma se c'è troppo zucchero nel sangue il rischio è quello di innescare una neuroinfiammazione, anticamera di possibili degenerazioni neurologiche», spiega la dottoressa Raffaella Canello, dell'Unità operativa di Endocrinologia e Malattie del metabolismo all'Istituto Auxologico Italiano di Milano.

Significa che se si abbonda con il saccarosio, il comune zucchero da cucina, con la frutta troppo dolce (banane, fichi, cachi, uva, mandarini e clementine) e con i frollini industriali, si finisce per ingolfare le performance dei neuroni. «Bisogna mo-

derarsi. Basterebbe un cucchiaino di saccarosio nel caffè o 3-4 biscotti secchi a colazione per coprire quasi del tutto il fabbisogno giornaliero di zuccheri semplici! Meglio puntare sugli zuccheri complessi, gli amidi, che vengono lentamente assorbiti: sono presenti nel pane e nella pasta integrali, ma anche in ceci, fagioli e piselli», raccomanda la dottoressa Canello. Qui si trova tanta fibra, componente dei cibi vegetali che non viene assorbita. E più ce n'è, minore sarà l'impennata della glicemia dopo la digestione.

Insomma, visto che dal 12 al 18 marzo si celebra la Settimana Mondiale del Cervello, per sensibilizzarci sulle numerose patologie che possono affliggerlo, approfittiamone per ricordarci di trattare con i guanti a tavola i nostri 100 miliardi di neuroni. Non snobbate le proteine. «La ricerca scientifica sta dimostrando che sanno proteggere le strutture cerebrali. Ci sono diete specialistiche, più proteiche e meno ricche in carboidrati, che vengono prescritte proprio per tenere sotto controllo certe malattie neurologiche, come l'epiles-

sia». Quindi, per tutelare il cervello, si alle proteine ma variando le fonti nel menu settimanale. Per cui: tagli magri e carne bianca (pollo, tacchino, vitello), un paio di volte, e meno di 500 grammi alla settimana di carne rossa; legumi, ovvero ceci, piselli, lenticchie, fave, soia, fagioli: sanno garantire un carico proteico paragonabile a quello dei prodotti di origine animale e vanno consumati tre o più volte settimanalmente; un paio di uova, sempre alla settimana; e poi salmone, sgombrò, merluzzo, sardine e tonno, da mangiare due-tre volte.

Ma il pesce piace al cervello per la presenza del fosforo, toccasana per la memoria come recita il detto? «No, perché potremmo dire la stessa cosa del formaggio che, a parità di peso, ha maggiori quantità di questo minerale. È una diceria demolita dalle attuali conoscenze: il pesce si rivela prezioso ma perché è uno scrigno di acidi grassi polinsaturi Omega-3, indispensabili per la salute del cervello. E grassi buoni, appartenenti alla famiglia degli Omega-6, si trovano anche nelle noci, nelle mandorle, e poi negli oli vegetali: di mais, girasole, sesamo e in quello extravergine d'oliva», rivela Raffaella Canello.

Servono altri aiuti alimentari? «Direi le verdure verdi, come i broccoli, per il loro potere antiossidante, e anche l'avocado, frutto che vanta un certo quantitativo di grassi salutari, utili a livello cerebrale». Impegniamoci a mangiare così e sarà come regalare un lifting al cervello. ●



**I PIATTI GIUSTI PER LA TAVOLA**  
«Carni bianche e legumi: i toccasana del cervello a tavola», dice la dottoressa Raffaella Canello.

GENTE 89