

Cibo & salute | Prevenzione
OLIGOELEMENTI

Alcuni cibi contengono sostanze che sono simili a farmaci utilissimi nella prevenzione.

Cervello

Gli alimenti che nutrono la mente


La dieta è di fondamentale importanza per scongiurare il rischio delle malattie degenerative. Il ruolo di frutta e verdura



di **Maria Angela Masino**
in collaborazione con



dottorssa **Raffaella Canello**
nutrizionista presso **Istituto Auxologico** di Milano

In crescita le patologie legate alla perdita di memoria e funzioni cognitive. «Ma c'è una buona notizia: seguendo corrette regole alimentari e non dimenticando i dodici alimenti indispensabili, è possibile mantenere longevo ed efficiente a lungo il cervello composto principalmente di acqua, grassi Omega-3, carboidrati, proteine e da neuroni in comunicazione fra loro attraverso neurotrasmettitori», assicura la dottoressa Raffaella Canello, nutrizionista **nell'Istituto Auxologico** di Milano. 


1
Si a tanta verdura

Ricchi di fibre, vitamina K, acido folico, potassio, flavonoidi e carotenoidi gli ortaggi diminuiscono il processo di invecchiamento. Inoltre riattivano il flusso ematico a vantaggio delle performance cognitive.


2
Gli spuntini con la frutta

Spezzare la fame scegliendo a rotazione fra banane, avocado, kiwi, arance, more per fare il pieno di vitamina C, capace di contrastare infiammazioni e alterazioni cellulari.



3

Noci, nocchie, castagne

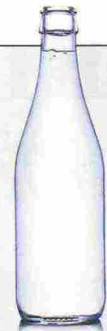
Ma anche mandorle e pistacchi che contengono tirosina in grado di favorire la trasmissione degli impulsi nervosi cerebrali e acido alfa-linolenico, componente degli Omega-3.



6

Tuorlo d'uovo, mai scartarlo

La colina presente nel tuorlo è un nutriente del complesso vitamine B fondamentale per mantenere integre le cellule cerebrali e conservare i processi mnemonici.



8

Acqua e infusi

La corretta idratazione è fondamentale per favorire attenzione e apprendimento: al risveglio bere un bicchiere d'acqua a temperatura ambiente e durante la giornata due litri d'acqua e infusi senza zucchero.



11

Aromi e spezie

La curcuma riduce il colesterolo cosiddetto "cattivo" (LDL), il prezzemolo è ricco di betacarotene, il basilico di calcio, il timo di ferro. Inoltre, insaporiscono i cibi e consentono così di ridurre le quote di sale.



4

Condire con olio di oliva

Contiene gli acidi grassi essenziali come l'oleico, e il linoleico contribuisce al processo di mielinizzazione del cervello, aiuta cioè la formazione del rivestimento grasso di protezione.



7

Pesce e frutti di mare

Salmone, tonno, sgombrò, alici e sardine sono fonte di vitamina D, regolatrice del tono dell'umore e Omega-3, che stimolano la produzione di fenilalanina, un amminoacido essenziale presente nei neuroni.



9

Tè verde

Le sue capacità antiossidanti sono pari a quelle di aglio e broccoli, inoltre contiene teanina, un amminoacido coinvolto nella trasmissione degli impulsi nervosi.



12

Vino rosso, occasionalmente!

La buccia dell'uva rossa contiene resveratrolo, un polifenolo che ottimizza l'ossigenazione cerebrale, ma l'alcol è molecola tossica! Quindi moderazione.



5

Cacao scuro, cioccolato fondente

Sono ricchi di triptofano, un precursore della serotonina, neurotrasmettitore che concorre al buonumore. Gli antiossidanti del cacao riducono il rischio di Parkinson, Alzheimer e ictus.

Il libro



► *La dieta del cervello longevo* (Corbaccio, 415 pagine, 14,90 euro) è il libro del dottor Staven Masley che suggerisce il programma alimentare corretto e gli esercizi fisici per mantenere sempre giovane e in salute il cervello.



10

Fagioli e piselli

Contengono magnesio, vitamine del gruppo B, potassio e hanno il punteggio più alto per quel che riguarda il blocco dell'ossidazione: ciò significa che combattono l'invecchiamento di tutte le cellule.



Cose da sapere

1. Limitare caramelle, cibi fritti, carne rossa, burro: favoriscono i processi pro-infiammatori che fanno invecchiare le cellule nervose.
2. Nel menù settimanale si a due porzioni a settimana di carni bianche, tre-quattro di pesce fresco, tre al giorno di cereali integrali e verdura a foglia verde a volontà.