

**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



dottoressa Raffaella Cencello  
nutrizionista presso ***l'Istituto Auxologico di Milano***

**I**n 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 Cencello, nutrizionista ***nell'Istituto Auxologico di Milano***.



1

**Sì 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, nocciole, 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 nutrimento del complesso vitamine B fondamentale per mantenere integre le cellule cerebrali e conservare i processi mnemonici.



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.



5

### Cacao scuro, cioccolato fondente

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



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.



7

### Pesce e frutti di mare

Salmone, tonno, sgombro, 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 broccolo, inoltre contiene teanina, un amminoacido coinvolto nella trasmissione degli impulsi nervosi.



12

### Vino rosso, occasionalmente!

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

### Il libro



La *dieta del cervello longevo* (Corbaccio, 415 pagine, 14,90 euro) è il libro del dottor Steven 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 menu 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.