

---

## Quali alimenti fanno bene al cervello?

Lun 29/08/2022 - 11:39

Gli alimenti che contengono determinate sostanze nutritive e che possono influire in modo positivo sulle prestazioni del cervello vengono denominati *brainfood* (dall'inglese *brain* = cervello, *food* = cibo, alimenti).

Il primo alimento da menzionare in questo contesto è l'acqua. Per riuscire a raggiungere uno stato di concentrazione ottimale, il nostro cervello ha bisogno infatti di un adeguato apporto di liquidi. La disidratazione può comportare invece difficoltà di concentrazione, mal di testa e in casi gravi uno stato confusionale.

Inoltre, è importante che le cellule cerebrali ricevano sufficiente energia sotto forma di glucosio, di cui il cervello richiede una quantità elevata: sebbene quest'organo rappresenti solo un cinquantesimo del peso corporeo consuma circa un quinto degli zuccheri utilizzati dal nostro organismo. Tuttavia, assumere grandi quantità di glucosio attraverso l'alimentazione sarebbe sbagliato, poiché un'elevata assunzione di zuccheri porta sì inizialmente a un rapido aumento del tasso glicemico, ma anche a un repentino calo successivo, a cui conseguono stanchezza e fame. I prodotti a base di cereali integrali (tra cui avena, grano saraceno, miglio, mais), i legumi e le verdure contengono invece carboidrati complessi che vengono rilasciati nel sangue solo dopo un lento processo di scomposizione. Questi alimenti fanno sì che il tasso glicemico oscilli in modo molto più graduale e assicurano alle cellule cerebrali un apporto di sostanze nutritive costante.

Le cellule nervose e i neurotrasmettitori (messaggeri) sono costituiti da proteine. Buone fonti di proteine per il cervello sono rappresentate da legumi come fagioli, lenticchie e ceci: oltre a notevoli quantità di proteine, essi contengono vitamine del gruppo B e minerali come ferro e magnesio.

Per la formazione delle membrane delle cellule cerebrali e di quelle nervose sono importanti i grassi, in particolare gli acidi grassi polinsaturi omega-3, che sono contenuti, ad esempio, nell'olio di lino, nell'olio di colza e nell'olio di canapa, nella frutta secca a guscio, nei semi e nel pesce. "In particolare le noci sono considerate un ottimo *brainfood*, non a caso, il gheriglio vanta una forma simile a quella del cervello", afferma Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "Oltre ad acidi grassi

omega-3, le noci forniscono vitamine del gruppo B ed E nonché polifenoli antiossidanti". La vitamina B è peraltro considerata una sostanza nervina, in quanto contribuisce a generare la guaina mielinica, uno strato che avvolge gli assoni dei neuroni di alcune cellule nervose.

Non da ultimo, anche gli antiossidanti, ossia sostanze che proteggono le cellule cerebrali dai composti aggressivi dell'ossigeno, contribuiscono al benessere del cervello. Ricchi di antiossidanti sono, ad esempio, mirtilli, lamponi e altri frutti di bosco, ma anche altri tipi di frutta e verdura.

Una dieta salutare per il cervello comprende dunque – accanto ad altri alimenti – circa due litri di acqua o tè non zuccherato al giorno, un'abbondante quantità di verdure, legumi, cereali integrali e frutta, nonché frutta secca a guscio, semi e oli vegetali pregiati che andrebbero assunti regolarmente in piccole quantità.