



La dieta per il cervello, 5 cibi che fanno bene alla testa

Descrizione

(Adnkronos)

Esiste una dieta per mantenere il cervello giovane? Non c'è nessun "cibo magico" che consenta di prevenire il declino cognitivo o garantire funzioni al top nonostante l'invecchiamento fisiologico. C'è, però, un regime alimentare che può favorire la salute e l'efficienza di tutto il corpo, cervello compreso. Come evidenzia l'Harvard Medical School, i migliori alimenti per il cervello sono gli stessi che proteggono il cuore e i vasi sanguigni.

Ecco la "cinquina" che fa bene (anche) alla testa.

L'elenco comprende le verdure a foglia verde come spinaci, cavolo nero e broccoli. Tali alimenti sono ricche di nutrienti salutari per il cervello come vitamina K, luteina, folati e beta-carotene. La ricerca suggerisce che questi alimenti di origine vegetale possono aiutare a rallentare il declino cognitivo, si legge sul sito dell'HMS.

Il menù prosegue con il pesce grasso. I pesci grassi sono fonti di acidi grassi omega-3, grassi insaturi sani che sono stati collegati a livelli ematici più bassi di beta-amiloide, la proteina associata ad accumuli nel cervello delle persone con malattia di Alzheimer. L'ideale sarebbe mangiare pesce almeno due volte a settimana, privilegiando varietà a basso contenuto di mercurio come salmone, merluzzo, tonno bianco in scatola e merluzzo giallo.

Menzione speciale per i frutti di bosco. I flavonoidi, i pigmenti vegetali naturali che "colorano" i frutti, contribuiscono a migliorare la memoria, come dimostra in particolare una ricerca del Brigham and Women's Hospital di Harvard: le donne che consumavano due o più porzioni di fragole e mirtilli ogni settimana ritardavano il declino della memoria fino a due anni e mezzo.

A colazione, possono dare una mano tè e caffè. Secondo uno studio pubblicato sul Journal of Nutrition, i soggetti che consumavano una quantità maggiore di caffeina hanno ottenuto punteggi migliori nei test sulle funzioni mentali.

I ricercatori della Johns Hopkins University hanno chiesto ai soggetti coinvolti in uno studio di osservare una serie di immagini e poi di assumere un placebo o una compressa di caffeina da 200 milligrammi.

Soprattutto i membri del gruppo che assumeva caffeina sono stati in grado di identificare correttamente le immagini il giorno successivo.

Infine, le noci. La frutta secca Ã unâ??ottima fonte di proteine â??â??e grassi sani, e un tipo di frutta secca in particolare potrebbe anche migliorare la memoria. Uno studio dellâ??UCLA, lâ??UniversitÃ della California e Los Angeles, ha collegato un maggiore consumo di noci a punteggi migliori nei test cognitivi. Le noci sono ricche di un tipo di acido grasso omega-3 denominato acido alfa-linolenico (ALA): i regimi alimentari che comprendono lâ??ALA e altri acidi grassi omega-3 sono state collegate a una pressione sanguigna piÃ¹ bassa e a arterie piÃ¹ pulite. Ottimo per il cuore e per il cervello.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Novembre 22, 2025

Autore

redazione

default watermark