



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

Descrizione

(Adnkronos) ??

Esiste una dieta per mantenere il cervello giovane? Non c'?? nessun ??cibo magico?? che consenta di prevenire il declino cognitivo o garantire funzioni al top nonostante l'??invecchiamento fisiologico. C'??, per??, un regime alimentare che pu?? 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 men?? 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 pi?? 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 variet?? 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 pi?? porzioni di fragole e mirtilli ogni settimana ritardavano il declino della memoria fino a due anni e mezzo.

A colazione, possono dare una mano t?? e caff??. Secondo uno studio pubblicato sul Journal of Nutrition, i soggetti che consumavano una quantit?? maggiore di caffeaина 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 caffeaина 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