



## Cibo per il cervello, gli alimenti che favoriscono memoria e concentrazione

### Descrizione

(Adnkronos) â??

Il cibo aiuta il cervello a ricordare, alcuni alimenti possono avere un ruolo importante nel potenziamento della memoria e nel contrasto al decadimento cognitivo. Il legame tra alimentazioni e efficienza del cervello Ã¨ sotto i riflettori ed Ã¨ un tema affrontato sempre piÃ¹ spesso in ambito medico. Quali sono i cibi che possono giovare alla memoria e alla concentrazione? In Spagna, i media come Abc danno ampio spazio alle parole del professor Manuel Anton, geriatra nell'ospedale universitario di Caceres: "E' stato dimostrato che regimi alimentari come la dieta mediterranea apportano benefici considerevoli a livello cognitivo". Ci si concentra in particolare su alimenti ricchi di antiossidanti, acidi grassi essenziali e vitamine specifiche, tutti ingredienti di una ricetta in grado di migliorare la circolazione a livello cerebrale e di proteggere le cellule nervose dall'invecchiamento precoce. Quali sono i cibi che aiutano il cervello secondo gli specialisti spagnoli? Se si considerano le caratteristiche della dieta mediterranea, si puÃ² puntare su una cinquina. Nell'ampio menÃ¹ della frutta sono indicati in particolare mirtilli, fragole e arance. Tra le verdure, menzione speciale per broccoli e spinaci. L'abbondanza di antiossidanti e vitamina C aiuta a proteggere le cellule cerebrali e a migliorare il flusso sanguigno al cervello. Da mare e fiumi, arriva il contributo di tonno, sgombro e salmone, ricchi di acidi grassi omega-3, vitali per la funzione cerebrale. Tali alimenti, con i loro nutrienti, migliorano la memoria e la concentrazione, riducendo anche il rischio di malattie neurodegenerative. Mandorle, noci e nocciole, ricche di acidi grassi sani, antiossidanti e vitamina E, proteggono le cellule cerebrali e favoriscono il mantenimento della funzione cognitiva. Il cioccolato fondente ad alto contenuto di cacao, ricco di flavonoidi, composti con proprietÃ antiossidanti e antinfiammatorie. In un'alimentazione equilibrata e senza eccessi, 20-30 grammi di cioccolato fondente con l'85% di cacao puÃ² contribuire a migliorare le prestazioni cerebrali. Lenticchie, ceci e fagioli sono ricchi di acido folico, fibre e proteine, utili per le cellule cerebrali e il mantenimento delle funzioni cognitive. Le proprietÃ dell'olio extravergine di oliva sono molteplici. Tra queste, anche la funzione di favorire il miglioramento della circolazione sanguigna cerebrale e riduce il rischio di infiammazione neuronale. â??cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info)

### Categoria

1. H24News

**Tag**

1. adnkronos
2. Ultimora

**Data di creazione**

Settembre 22, 2025

**Autore**

andreaperocchi\_pdnrf3x8

*default watermark*