

La dieta per la testa, i cibi utili per la salute del cervello

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
Lâ??alimentazione Ã¨ una chiave della salute, il ruolo del cibo in relazione al benessere dellâ??organismo Ã¨ costantemente sotto i riflettori. CiÃ² che mangiamo, perÃ², incide anche sul benessere del cervello e sullâ??efficacia delle funzioni cognitive in un rapporto sempre piÃ¹ oggetti di studi e ricerche. In particolare, ci si interroga sullâ??eventuale effetto di alimenti selezionati sulla memoria e sulla concentrazione degli individui.

Il tema, in Spagna, Ã¨ stato affrontato recentemente dal professor Manuel Anton, geriatra nellâ??ospedale universitario di Caceres: â??Regimi alimentari come la dieta mediterranea apportano benefici considerevoli a livello cognitivoâ?•, dice, evidenziando i benefici prodotti da antiossidanti, acidi grassi essenziali e vitamine specifiche. Si tratta di elementi capaci di migliorare la circolazione a livello cerebrale e di proteggere le cellule nervose dallâ??invecchiamento precoce. Allâ??interno della dieta mediterranea, ci sono elementi che meritano particolare considerazione e si possono selezionare cinque pilastri fondamentali.

Lenticchie, ceci e fagioli sono ricchi di acido folico, fibre e proteine. Fanno bene al cuore, sono un cardine di una dieta equilibrata, tengono sotto controllo il colesterolo e migliorano la funzionalitÃ dellâ??intestino. Oltre a tutto questo, risultano utili per le cellule cerebrali e il mantenimento delle funzioni cognitive. Le fibre giovano al microbioma e condizionano in maniera positiva lâ??asse intestino-cervello, rallentando anche i sintomi del declino cognitivo, come evidenzia in particolare Karen Scott, professoressa di microbiologia intestinale al Rowett Institute dellâ??UniversitÃ di Aberdeen.

Ogni stagione offre lâ??opportunitÃ di consumare frutta in abbondanza. Se si vuole abbinare la scelta ai potenziali benefici per lâ??attivitÃ cerebrale, Ã¨ opportuno scegliere in particolare mirtilli, fragole e arance. Tra le verdure, si fanno preferire broccoli e spinaci. Di base, va rimarcato che lâ??abbondanza di antiossidanti e vitamina C aiuta a proteggere le cellule cerebrali e a migliorare il flusso sanguigno al

cervello.

La varietÃ della dieta Ã¨ legata anche allâ??assunzione di pesce. Anche in questo caso, le opzioni sono diverse, ma con un denominatore comune. Tonno, sgombro e salmone, ricchi di acidi grassi omega-3, vitali per la funzione cerebrale. Tali alimenti, con i loro nutrienti, possono contribuire a consolidare il quadro generale riducendo anche il rischio di malattie neurodegenerative.

Se consumate con moderazione e inserite in un regime alimentare equilibrato, mandorle, noci e nocciole favoriscono il mantenimento della funzione cognitiva. Sono ricche di acidi grassi sani, antiossidanti e vitamina E, costituita da un gruppo di composti chiamati tocoferoli e tocotrienoli, capaci di proteggere gli acidi grassi essenziali dallâ??ossidazione.

default watermark

Promosso a pieni voti, soprattutto se in quantitÃ controllate, anche il cioccolato fondente ad alto contenuto di cacao, ricco di flavonoidi, composti con proprietÃ antiossidanti e antinfiammatorie. Una dose di 20-30 grammi di cioccolato fondente con lâ??85% di cacao puÃ² contribuire a migliorare le prestazioni cerebrali.

Nella cucina mediterranea e italiana in particolare si usa in maniera opportuna lâ??olio extravergine di oliva come condimento. Le proprietÃ di questo alimento sono molteplici e nella rosa rientra anche la funzione di favorire il miglioramento della circolazione sanguigna cerebrale e riduce il rischio di infiammazione neuronale.

I cibi utili sono numerosi. Ci sono anche alimenti e prodotti che, se assunti in maniera eccessiva, producono effetti deleteri sulla salute a 360 gradi, cervello compreso. Uno studio evidenzia il potenziale impatto di unâ??assunzione abbondante di carne ultraprocessata e di bevande zuccherate. Eâ?? stato riscontrato un aumento del 17% dei problemi cognitivi tra le persone che consumavano almeno una porzione di carne ultraprocessata al giorno. E per ogni porzione di bibita zuccherata consumata Ã¨ stato registrato un aumento del 6% del deterioramento cognitivo.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Febbraio 12, 2026
Autore
redazione

default watermark