



Come combattere la "brain fog": consigli e rimedi per migliorare attenzione e memoria

Descrizione

(Adnkronos) in collaborazione con: Farmaciaguacci La brain fog, letteralmente "nebbia mentale", descrive quella sensazione di mente annebbiata, difficoltà di concentrazione e memoria poco reattiva. Può palesarsi in periodi di stress, dopo notti di sonno irregolari, nel cambio di stagione o a seguito di un'alimentazione sbilanciata. Riconoscerne i segnali e adottare strategie mirate è fondamentale per recuperare lucidità mentale e migliorare le proprie prestazioni cognitive. In primis, per contrastare l'annebbiamento mentale non servono soluzioni drastiche, ma un insieme di piccoli gesti quotidiani, tra cui:

- **Regolarizzare il sonno:** dormire almeno 7-8 ore di qualità permette al cervello di rigenerarsi.
- **Fare pause frequenti:** alternare lo studio o il lavoro a brevi momenti di relax riduce il calo dell'attenzione.
- **Attività fisica costante:** camminare, correre o praticare yoga stimola la produzione di endorfine e favorisce l'ossigenazione cerebrale.
- **Gestione dello stress:** tecniche di respirazione, meditazione o semplici momenti di silenzio aiutano a riportare equilibrio e calma mentale. Oltre a queste buone abitudini, è utile allenare la memoria con schemi, mappe concettuali e tecniche di ripetizione distribuita, che migliorano l'organizzazione delle informazioni e ne facilitano il richiamo.

Una dieta equilibrata è la base per sostenere attenzione e memoria, grazie ad alcuni alimenti particolarmente preziosi, come:

- **Mirtilli:** ricchi di antiossidanti, favoriscono la comunicazione tra i neuroni e migliorano la memoria a breve termine.
- **Avocado:** fornisce grassi monoinsaturi, vitamina K e acido folico, utili al benessere cognitivo.
- **Frutta secca:** fonte di vitamine del gruppo B, minerali e acidi grassi essenziali che sostengono la concentrazione.
- **Pesce azzurro:** come salmone e sgombrò, ricco di omega-3, mantiene elastiche le membrane neuronali e rallenta il declino cognitivo.
- **Banane:** grazie al potassio e al fruttosio forniscono energia immediata e sostegno al sistema nervoso.

Accanto all'alimentazione, gli integratori possono rappresentare un valido supporto, soprattutto in periodi di studio intenso o stress lavorativo. I principi da ricercare in questi prodotti sono:

- **Vitamine del gruppo B e vitamina C,** fondamentali per il corretto funzionamento del sistema nervoso.
- **Zinco,** definito anche "minerale anti-stress", che stimola memoria e capacità sensoriali.
- **Acidi grassi omega-3 e omega-6,** che favoriscono la memoria e la concentrazione.
- **Amminoacidi** come la tirosina, coinvolti nella produzione di neurotrasmettitori che regolano umore e attenzione.
- **Estratti vegetali,** tra cui ginkgo biloba, salvia e rosmarino, associati a benefici sulla memoria e sulla lucidità mentale. Anche le piante adattogene, come ginseng, rodiola ed

eleuterococco, sono utili per affrontare i periodi di stress e migliorare le performance fisiche e mentali mentre, quando non si dorme bene, la melatonina e la valeriana possono aiutare a ristabilire il ritmo del sonno, condizione essenziale per mantenere la mente vigile e reattiva. Le evidenze scientifiche confermano l'efficacia di un approccio integrato: alimentazione, riposo e supporto fitoterapico sono fondamentali per contrastare la stanchezza mentale. Non dimenticare di rivolgerti al medico se i sintomi non dovessero migliorare, al fine di intraprendere un percorso mirato di riequilibrio e ritrovare la serenità. salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Salute

Tag

1. adnkronos
2. Salute

Data di creazione

Settembre 22, 2025

Autore

andreaperocchi_pdnrf3x8

default watermark