

Food brain: qual è la dieta giusta per la mente?

scritto da Francesca Trasimeno | 18/01/2021



L'alimentazione non supporta solo il fisico ma è in grado di nutrire anche la psiche. Ecco quali sono i cibi per la mente da inserire consapevolmente nella dieta quotidiana e perchè

Ciò che mangiamo non influisce solo sull'aspetto fisico ma condiziona tutti i processi metabolici e fisiologici che avvengono nel corpo. Non è un caso che si parli sempre più spesso di **dieta per sportivi e studenti** in riferimento ad una serie di alimenti che hanno benefici anche sulle capacità cognitive. Ciò che ingeriamo, infatti, ha effetti sulle funzioni cerebrali influenzando sul rilascio dei neurotrasmettitori, sulle terminazioni sinaptiche, sulla fluidità delle membrane sinaptiche e sulla trasmissione dei segnali nervosi.

Quando si segue una buona alimentazione si ha un intestino ordinato in grado di inviare i giusti segnali al sistema nervoso centrale, migliorando la funzionalità cognitiva e prevenendo le malattie a

carico del cervello. Ancora, se si mangia bene, si dà il giusto nutrimento alla nostra mente che comunica in modo corretto con l'intestino: è un circolo virtuoso.

Se vi sembra troppo complicato, continuate a leggere e vi spiegheremo meglio cosa vuol dire **“cibi per la mente”**.

Cibi per la mente e asse intestino-cervello

Sarà capitato a tutti di leggere su alcuni snack la dicitura *“adatto agli sportivi”* o *“student mix”*. Probabilmente l'etichetta palesa una serie di **ingredienti che supportano la concentrazione**, la forza, la resistenza e la memoria. Un discorso tanto complesso quanto affascinante.

Se è vero che l'**intestino è il nostro secondo cervello**, è altrettanto vero che esiste una correlazione bidirezionale tra i due. Basti pensare al fatto che il solo pensiero di mangiare può liberare succhi gastrici prima che il cibo arrivi nello stomaco. D'altro canto, un intestino in disordine invia segnali al cervello (e viceversa) e può essere causa di stati ansiosi, di stress o depressione.

Su questo tema, va richiamata l'attenzione sul ruolo della **serotonina o 5-idrossitriptamina (5-HT)**, un neurotrasmettitore sintetizzato a partire dall'amminoacido triptofano che i neuroni serotoninergici rilasciano nel sistema nervoso centrale (SNC) e nelle **cellule enterocromaffini** nell'apparato gastrointestinale, dove partecipa a numerose funzioni biologiche. A livello del SNC la serotonina generalmente esercita un'azione finale di tipo inibitorio, modula la sensibilità dolorifica, il ciclo sonno-veglia e il tono dell'umore. Non è un segreto che se si dorme bene e si è di buon umore, si è anche più concentrati e performanti.

Cosa mangiare per una mente sana?

Sebbene l'alimentazione sia piuttosto soggettiva ed è giusto contestualizzarla, in linea generale si può affermare che il giusto cibo per il cervello consiste in una **dieta equilibrata, bilanciata e varia** affinché esso possa ricevere il giusto nutrimento. In particolare:

- non va escluso alcun macronutriente (carboidrati, grassi e proteine devono essere presenti nelle giuste soggettive percentuali);
- è giusto prediligere la qualità del prodotto e la stagionalità;
- vanno evitati gli estremismi ossia diete troppo restrittive, con un apporto calorico troppo basso (anche se si segue un piano alimentare dimagrante) che comprometterebbe la salute o al contrario diete troppo caloriche (a patto che siano ben associate alla corretta attività fisica) e ricche di grassi saturi, prodotti industriali o zuccheri raffinati.

Food brain: ecco i cibi che alimentano correttamente la mente

Non esiste un alimento che preso singolarmente possa garantire il benessere del sistema nervoso ma è possibile aggiungere, a quanto già descritto, una piccola lista di cibi che andrebbero inclusi e quindi consumati in un contesto di dieta (inteso come stile di vita) sana ed equilibrata, che alimentano correttamente il cervello.

1. **Cibi antinfiammatori:** alimenti in grado di contrastare i radicali liberi dell'ossigeno (ROS). I ROS in eccesso sono i responsabili del danno ossidativo di cui il cervello è altamente suscettibile e l'ossidazione genera effetti negativi a cascata per la salute cerebrale e fisiologica. Tra gli antinfiammatori naturali vi sono: verdure a foglia verde, pomodori, agrumi e kiwi, mirtilli e ribes (frutti rossi in generale), spezie (cannella e [curcuma](#)) e olio extravergine di oliva

2. **Cereali integrali:** il cervello necessita di zuccheri ma questi non sono tutti i uguali. Per ottenere un rilascio di glucosio nel sangue più lento, vanno preferiti quelli integrali a più basso indice glicemico e limitati gli [zuccheri raffinati ed elaborati](#). L'effetto sarà una mente più concentrata e attiva durante tutto il giorno
3. **Pesce grasso:** salmone, trota, aringhe, sgombro e sardine sono fonte di acidi grassi essenziali soprattutto della serie [omega 3](#) (EPA e DHA) che supportano lo sviluppo cognitivo e prevengono le malattie del SNC o sistema nervoso centrale
4. **Semi oleosi e frutta secca:** ulteriori fonti di acidi grassi essenziali ed elementi antinfiammatori, ma soprattutto di vitamina E che aiuterebbe a limitare il declino cognitivo. Inoltre sono cibi altamente energetici
5. **Mirtilli:** oltre a contenere antociani antinfiammatori potenziano la memoria a breve termine
6. **Uova:** grazie al contenuto di **vitamine del gruppo B - B6, B12** e **acido folico**, supportano la riduzione nei livelli del sangue di un composto chiamato **omocisteina**, i cui livelli elevati sono associati a un aumento del rischio di ictus, deterioramento cognitivo ed Alzheimer. Per questo è consigliato optare per alimenti ricchi del complesso della vitamina B come **uova, lievito di birra** (in scaglie, ad uso alimentare), **carne di taglio magro, pesce** e le già citate **verdure a foglia verde**.

Conclusioni

Mangiare in maniera adeguata ed equilibrata permette di godere di benefici sistemici **mente-corpo**. Introdurre questi alimenti nella dieta di tutti i giorni è consigliato per le ragioni descritte ed è anche molto semplice.

Ad esempio, **un piatto "per la mente"** potrebbe essere della pasta integrale condita con pomodorini, salmone ed **olio extravergine di oliva**, il quale rappresenta anche un pasto completo dal punto di vista nutrizionale.