

Il cibo della mente: ecco la ricetta del buonumore

scritto da Alice Lombardi | 29/06/2016



Studi scientifici confermano che c'è una reciproca influenza tra cibo e mente. Esistono alimenti capaci di migliorare (o peggiorare) le nostre funzioni cognitive. Scopriamo quali sono in questa breve guida.



Cib

o e mente hanno un'influenza reciproca. Lo dicono gli studi scientifici e lo conferma l'esperienza quotidiana. Quando siamo tristi tendiamo a rivolgere la nostra attenzione più su alcuni tipi di alimenti che ad altri e in quantità diverse. Analogo ragionamento per quando invece l'emozione è positiva, o comunque un cibo gradevole ai nostri gusti può far salire il tono dell'umore.

In poche parole, **una dieta equilibrata ed una corretta alimentazione contribuiscono notevolmente al benessere psicofisico**. Per capire cosa determini questa relazione non ci si può esimere dall'analisi del cervello, un organo complesso sostenuto dagli elementi nutritivi e sede di tutto ciò che riguarda la psiche umana.

Ci sono alimenti - o meglio principi contenuti in essi - che inibiscono o, al contrario, stimolano il funzionamento del sistema nervoso, delle prestazioni cognitive ma influiscono anche sulla tensione emotiva, sugli aspetti temperamentali, sul sonno e quindi su tutto ciò che riguarda l'ambito delle prestazioni fisiche.

La prima **benzina del cervello** è costituita dagli **zuccheri**, deputati ad attivare quei neurotrasmettitori responsabili del passaggio degli impulsi nervosi tra un neurone e l'altro, ovvero dell'azione che, tra le altre, favorisce la sensazione di benessere. Ma soltanto se ingeriti in giuste quantità poiché chi abusa di zuccheri invece, arriva a manifestare apatia, sonnolenza, spassatezza e rallentamento cognitivo.

Discorso analogo per i **grassi** i quali non sono da vedere quali acerrimi nemici a priori sebbene, richiedendo un grande apporto di sangue all'apparato gastrointestinale per essere digeriti, possono comportare un rallentamento dell'attività del sistema nervoso, ancora una volta se ingeriti in quantità eccessive.

L'alimentazione è fondamentale anche per assumere una sostanza non disponibile nell'organismo: la **fenilalanina**. È da questo aminoacido infatti che si forma la **tirosina**, che va a determinare la formazione di **dopamina**. E livelli alti di dopamina (e **serotonina**) fanno rima con buon umore, in quanto responsabili del controllo della modulazione delle emozioni e dello stress oltre che della ricezione della sensazione di piacere. **In quali cibi si trova la ricetta del buonumore?** Di tirosina e fenilalanina sono ricchi carne, legumi, pesce, latte, formaggio, spinaci, frutti di mare e uova.

Altri fondamentali principi nutritivi sono i **sali minerali**, come ad esempio calcio, ferro, fosforo, iodio, magnesio, potassio, sodio oltre ad oligoelementi quali selenio, zinco e zolfo, tutti cruciali nella mediazione di molteplici funzioni fisiologiche e mentali. Queste sostanze sono contenute in cereali integrali, legumi, frutta e verdura fresche, pesce e frutti di mare, cioccolato, frutta secca, latte e derivati, carne.

Come accennato però, ci sono sostanze caratterizzate dalla presenza di **principi psicoattivi** che eccitano e sregolano la normale attività del sistema neuropsicologico. Non farà piacere sapere che alcol, caffè, tè, zucchero bianco e carne rossa comportano questi effetti collaterali, ma solo se assunti in quantità eccessiva.