

La dieta per un cervello sano

di [Nando Merisi](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Il **cervello umano** è un organo potente, ma per farlo funzionare bene occorre fornirgli il carburante migliore: una [dieta](#) bilanciata ricca di [carboidrati](#), [proteine](#) e [grassi](#) buoni, insieme a molti altri [nutrienti](#).

Perché i [carboidrati](#) sono importanti per il cervello

I **carboidrati** sono la principale fonte di [energia](#) per il cervello. Per favorirne l'attività, è consigliato consumare alimenti con **basso indice glicemico**, che rilasciano gli zuccheri lentamente e mantengono stabile il loro livello nel sangue. Gli alimenti ad alto indice glicemico, come snack [dolci](#) e cereali raffinati, provocano un brusco aumento del livello di glucosio nel sangue, seguito da un veloce calo. Questi rapidi cambiamenti possono causare [stanchezza](#) e difficoltà a concentrarsi. Frutta e verdura, [riso](#) basmati e pasta hanno un basso indice glicemico. Associati alle proteine (carne, uova, formaggi e frutta secca), essenziali per la produzione di neurotrasmettitori (necessari per pensare) e utili per regolare il livello di glucosio nel sangue.

Gli [antiossidanti](#) proteggono il cervello

Le cellule del cervello sono vulnerabili all'attacco dei **radicali liberi**, molecole prodotte dall'organismo che danneggiano le cellule. Gli **antiossidanti** eliminano e rallentano la produzione dei radicali liberi e una dieta che ne sia ricca diminuisce il rischio di danni cognitivi (perdita della memoria e della capacità di pensiero).

Quali alimenti contengono antiossidanti

Frutta e verdure di colore intenso, come:

- mirtilli,
- lamponi,
- fragole,
- spinaci,
- broccoli,
- peperoni,
- erbe fresche,

· spezie.

Di quali vitamine e minerali ha bisogno il cervello

Le **vitamine del gruppo B** (presenti in cereali, carne e pane) convertono i carboidrati e i grassi in energia per il cervello e costruiscono le cellule dei nervi mantenendole sane. Tra i minerali più importanti vi sono:

- il selenio (presente nelle noci), potenzia l'azione [antiossidante](#) della vitamina E;
- il magnesio (presente nelle verdure a foglia verde), che favorisce le funzioni cerebrali;
- il ferro (presente nella carne), essenziale per trasportare ossigeno.

Quale è il ruolo degli acidi grassi omega 3

Gli **omega 3** sono degli acidi grassi essenziali per l'organismo, talvolta riuniti nella categoria della vitamina F. Recenti ricerche evidenziano, miglioramenti nella lettura, scrittura e capacità di concentrarsi, come conseguenza dell'assunzione di supplementi di [omega 3](#). E' stato anche dimostrato che chi assume una quantità ottimale di [omega 3](#) è meno soggetto a sviluppare il **morbo di Alzheimer** e altri tipi di **malattie mentali**. Gli omega 3 sono utili anche in caso di [depressione](#) e disturbo bipolare.

Tirosina e colina

La **tirosina**, un aminoacido presente in molti alimenti (tra cui carne e mandorle), favorisce la **comunicazione delle cellule cerebrali** e i **riflessi**. La **colina** è utile alle **membrane cellulari** e per la trasmissione degli impulsi nervosi; è inoltre essenziale per lo **sviluppo cerebrale** nei giovani. Questa sostanza si trova, tra l'altro, in **fegato** e **uova**.

Per il [benessere](#) del cervello bere acqua

Anche per la cura del cervello bisogna bere **acqua**. La disidratazione stimola la produzione di ormoni dello [stress](#), dannosi per il cervello. Occorre bere almeno **8 bicchieri di acqua** al giorno.

Le vitamine B per il cervello.

Vitamina	Favorisce	Presente in
B1 (tiamina)	Cervello sano e cellule nervose	Prodotti integrali, cereali, pasta, pane
B5 (acido pantotenico)	Trasmissione degli impulsi nervosi	Carne, pesce, frutta, verdura, latte, cereali integrali
B6 (piridossina)	Produzione di serotonina	Pollo, pesce, maiale, frutta secca
B9 (acido folico)	Produzione e crescita cellulare	Cereali, banane, verdura
B12 (cobalamina)	Tessuto nervoso	Uova, carne, pesce, latticini, pollame

I dieci alimenti utili per il cervello

Questi dieci alimenti sono particolarmente ricchi di [nutrienti](#) che fanno bene al cervello;

- **avocado**: buona fonte di vitamina E, tirosina e vitamina B6;
- **mirtilli**: ricchi di antocianine, con potenti proprietà antiossidanti;
- **verdure a foglia verde scuro**: buona fonte di [antiossidanti](#), vitamina C, acido folico, carotene, colina e acidi grassi omega 3;
- **uova**: la migliore fonte di colina, buona fonte di vitamine del gruppo B e tirosina;
- **manzo magro**: una delle migliori fonti di tirosina, vitamine del gruppo B e ferro;
- **lenticchie**: basso indice glicemico, buon fonte di [proteine](#), ferro, selenio, acido folico e tirosina;
- **semi di zucca**: buona fonte di [omega 3](#), zinco, ferro, magnesio e vitamina E;
- **salmone**: una delle migliori fonti di acidi grassi omega 3, vitamina E, selenio e proteine;
- **noci**: una delle migliori fonti di omega 3 oltre al pesce, contengono vitamina E e magnesio;
- **pane integrale**: carboidrati a basso indice glicemico, buona fonte di colina, tirosina, vitamine del gruppo B e zinco.

Menù per favorire l'attività mentale

Colazione:

- uovo sodo, pane integrale, arancia;
- musli di frutta secca e semi con mirtilli e latte;
- yogurt leggero con cereali, un pompelmo.

Pranzo

- zuppa di lenticchie, pane integrale, yogurt, fragole;
- avocado, noci e insalata verde conditi con olio di oliva, pane integrale;
- filetto di tonno o sgombro, insalata verde, pomodoro, olio di oliva, pane integrale.

Cena

- filetto di salmone grigliato e guarnito con basilico e pesto di pinoli, patate novelle, broccoli;
- pasta integrale al pomodoro, parmigiano, insalata verde, olio di oliva;
- bistecca di manzo magra, patate [dolci](#), piselli, broccoli.

Nando Merisi