

COME NUTRIRE IL CERVELLO

Prof. Ubaldi Bonuccelli, neurologo Università degli Studi di Pisa

Ci sono alimenti che più di altri fanno bene al cervello?

La scienza della nutrizione ha elaborato a più riprese un concetto interessante che dispone gli alimenti secondo una piramide, suddividendoli in alcune aree: quelli alla base, o vicini ad essa, devono essere consumati ogni giorno, mentre quelli al vertice della piramide raramente, al massimo una o due volte a settimana. L'ultimo aggiornamento della piramide alimentare è stato modificato in base alle più recenti scoperte.

1. Nella precedente versione tutti i grassi venivano inseriti al vertice. Ora solo i grassi saturi (per lo più d'origine animale, come il burro) mantengono questa posizione, mentre i grassi di origine vegetale (per esempio l'olio extravergine di oliva) sono collocati nella zona più bassa della piramide, perché se ne consiglia un consumo quotidiano.

2. I carboidrati complessi e raffinati come pane, pasta e riso precedentemente situati alla

base della piramide, vengono ora relegati all'apice della piramide, e sono inclusi tra quelli da consumare con moderazione avendo un alto indice glicemico e/o poveri di fibre. Mentre, la base della piramide è largamente occupata dai cereali integrali a basso indice/carico glicemico e ricchi di fibra.

3. La nuova piramide è inoltre integrata da uno zoccolo inferiore che sottolinea l'esigenza di svolgere quotidianamente un adeguato livello di attività fisica, di provvedere ad una corretta idratazione e al controllo del peso corporeo. Inoltre, prevede un moderato consumo di alcool e supplementi di integratori vitaminici e minerali.

Una lettura attenta della piramide alimentare ci fornisce anche una serie di utili consigli:

- mangiare poca carne e tanti vegetali: le insalate, abbondanti ma leggere, sono un'ottima fonte vitaminica;

- ridurre il consumo di cereali raffinati e derivati, e privilegiare quelli a basso indice glicemico, meglio preferire i cereali

integrali che hanno basso indice glicemico rispetto a quelli con alto indice glicemico (pasta, riso, pane, patate, ecc...);

- includere dosi giornaliere di grassi buoni (olio extravergine d'oliva, pesce, frutta secca oleosa con guscio come noci, mandorle, pinoli ecc...);

- usare erbe aromatiche per insaporire le pietanze invece di condimenti grassi ed elaborati;

- mantenere un buon ritmo fame-sazietà: quindi meglio 3-5 piccoli pasti nell'arco della giornata;

- variare gli alimenti nell'ar-



co della settimana;

- bere molto: 1,5 a 2 litri di acqua al giorno, spesso e in piccole quantità e limitare le bevande gassate e dolci;

- mangiare dolci con parsimonia: ci si può concedere un paio di piccole porzioni alla settimana di dolci semplici e non elaborati. Queste regole, a differenza di quelle della vecchia piramide alimentare, dovrebbero essere più efficaci per prevenire e contrastare aterosclerosi, infarto, diabete, ipertensione, obesità ed altre malattie.

Tali indicazioni devono però essere accompagnate da questi importantissimi concetti: la stagionalità, la provenienza dei prodotti e la convivialità.

Chi mangia le ciliegie a Natale commette un gravissimo errore alimentare, così come chi mangia zucchine in inverno. Bisogna assecondare la stagionalità dei prodotti, altrimenti si rischia di mangiare, nella migliore delle ipotesi, acqua e zucchero, senza considerare i danni



arrecati al portafoglio.

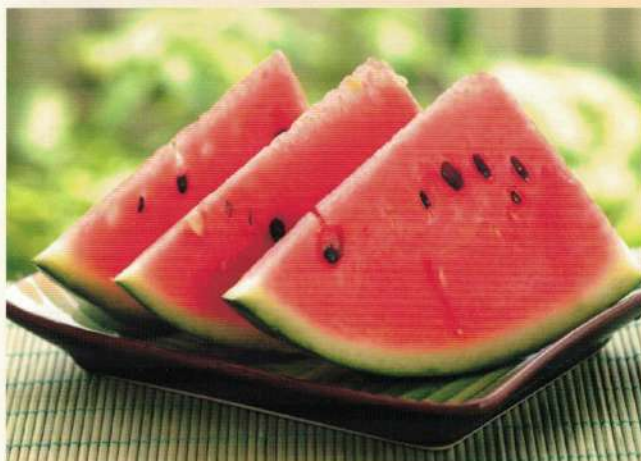
Inoltre, se un pollo viene allevato in poche settimane con mangimi scadenti è bene non mangiarlo. La domanda da porsi quando ingeriamo un alimento è: da dove proviene, come è stato coltivato (o allevato in caso di carne)? La bistecca di una Chianina allevata al pascolo con criteri biologici non è uguale alla bistecca di una mucca nutrita con mangimi scadenti e allevata all'interno di un piccolo recinto. La consapevolezza della provenienza dei prodotti alimentari è importante, sia per noi che per i nostri figli.

La convivialità è il piacere di stare a tavola con gli altri. Il cibo è inteso anche come momento

di condivisione. La convivialità inoltre aiuta a prevenire i disordini alimentari.

I DIECI ALIMENTI PIU' AMATI DAL CERVELLO

Proviamo adesso a stilare una top ten un po' speciale: i dieci alimenti più amati dal cervello.



1. Cocomero e melone

Con la loro consistente quantità di acqua zuccherina e fruttosio favoriscono un immediato anche se lieve innalzamento degli zuccheri, e danno una sensazione di benessere e freschezza, aumentando la serotonina cerebrale e stimolando il palato. Sono poveri di calorie.

2. Frutta (in generale)

Fibre, vitamine, antiossidanti in grande quantità e poche calorie ne fanno un alimento fondamentale.

3. Verdure

Sono un alimento importantissimo come la frutta, perché povere di calorie, ricche di antiossidanti, minerali e vitamine, e costituite in gran parte da fibre indigeribili.





4. Cereali integrali

Il farro, il riso integrale e l'orzo sono ricchi di vitamine, e rappresentano una buona miscela di proteine e carboidrati a lento assorbimento, con buon apporto di calorie e fibre inerti.

5. Legumi

Sono ricchi di proteine e carboidrati con basso indice glicemico, vitamine, minerali e fibre; devono essere consumati una o due volte al giorno.

6. Pesce

Ricco di proteine, minerali, vitamine; il pesce azzurro contiene anche molti acidi grassi polinsaturi omega 3, che vanno a costituire le membrane lipidiche dei neuroni e consentono il corretto uso del colesterolo riducendone la deposizione nella parete arteriosa, E' fondamentale mangiare pesce almeno tre volte alla settimana.

7. Pollame

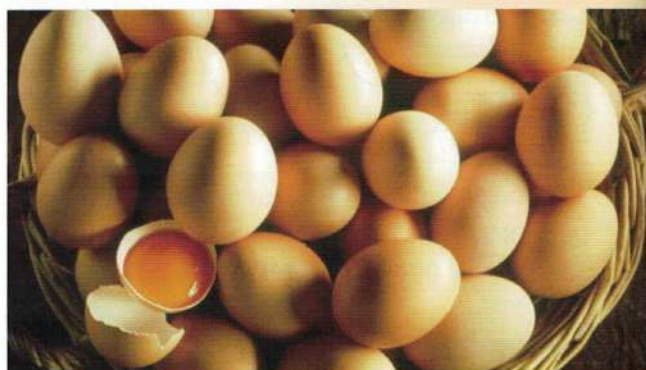
La carne bianca è ricca di proteine nobili, è poco grassa ed è la migliore alternativa al pesce, fornendo una buona parte della quota proteica della dieta.

8. Uova

Sono ricche di vitamine, minerali e proteine nobili, che contengono tutti gli aminoacidi essenziali; inoltre rappresentano lo standard di confronto per tutte le altre proteine alimentari.

9. Frutta secca e condimenti

Una dieta equilibrata prevede molta frutta secca, soprattutto le noci, che contengono elevate quantità di acidi grassi omega 3 oltre a minerali e vitamine in grande quantità. Fra i condimenti sono preferibili gli oli vegetali: l'olio di oliva, ricco di acidi omega 3 e di antiossidanti, l'olio di noci, di girasole, di soia e di mais.



10. Latte e formaggi

Contengono calcio, minerali e vitamine in grande quantità; possono rappresentare, nelle varianti più ricche di grassi, un notevole carico calorico e di acidi grassi saturi. Da assumere non più di una volta al giorno.

