

SUPER BRAIN



Come una dieta corretta può
incrementare le prestazioni del
nostro cervello

Giovanni Liveri

SUPER BRAIN

**Come una dieta
corretta può
incrementare le
prestazioni del
nostro cervello.**

Giovanni Liveri

**SUPER BRAIN – Come una dieta
corretta può incrementare le
prestazioni del nostro cervello.**

I edizione digitale © 2019

Copyright © 2019- Giovanni Liveri.
Tutti i diritti riservati

E mail: giovanniliveri@libero.it

Sommario

SUPER BRAIN

Come una dieta corretta può incrementare le prestazioni del nostro cervello.

Brevissima premessa dell'autore.

Introduzione.

Mangiare per vivere

1. La nutrizione all'interno del grembo materno.

Breve introduzione.

Voglia di marmellata.

Resistere alla tentazione dello zucchero.

Mangiare per vivere

2. La nutrizione durante l'infanzia.

Breve introduzione.

Tanto pesce per il vostro cervello!

Alcuni suggerimenti(personali).

Fare lo snack giusto per avere un cervello migliore.

La colazione è fondamentale!

Mangiare per vivere

3. Sviluppare buone abitudini alimentari per il resto della vita.

Breve introduzione.

Una "spremuta" di vita.

La verità sulle uova.

Facciamo in modo che la carne sia importante.

Cibi ottimi per il cervello da tenere nella credenza.

Brevissima premessa dell'autore.

So cosa state pensando. So cosa state pensando dopo aver acquistato questo libro. Immagino possiate essere interessati a cambiare il mondo; ovviamente, a cambiarlo in meglio. O forse no. Volete soltanto limitarvi a cambiare voi stessi ed è finalmente giunto il momento di darsi da fare, di non aspettare, in maniera perenne e inconsapevole, che il mondo risponda alle vostre pretese. Immagino anche un'altra cosa. Immagino che voi siate interessati a sapere di più riguardo al vostro cervello. Interessati a scoprire in che modo lo si possa aiutare a funzionare meglio e in maniera più efficiente e performante. Sto

pensando troppe cose, quando invece dovrei iniziare a darvi delle risposte. Tranquilli lo farò, ma in maniera graduale e sensata. E adesso dove si va? Adesso comincia il divertimento! Quello vero, autentico. Bene. Volete davvero cambiare? Io vi rispondo che si può fare, ed è ben dentro le vostre possibilità e capacità. Iniziate con un argomento che vi interessa e andate a fondo, svisceratelo, frantumatelo, dissacratelo, finchè non lo avrete fatto interamente vostro. Ma ricordate, leggere questo libro non incrementerà la vostra efficienza cerebrale. Dovrete agire, dovrete praticare le strategie che, pagina dopo pagina, vi suggerirò, al fine di vedere i primi miglioramenti significativi. Ricordate, il primo passo verso il cambiamento è il desiderio ardente di farlo. Volete sul serio cambiare? Bene, comprando questo libro, lo avete appena dimostrato. Il resto, vi assicuro, sarà tutta quanta strada in discesa!

Introduzione.

Molte persone credono che il cibo, quello buono e salutare, serva soltanto al raggiungimento del benessere fisico. In realtà è così, ma soltanto per una piccola parte della propria funzionalità. Quello che in tanti non sanno, è che il cibo ha un tremendo potere sul nostro cervello, consentendogli di accedere alle memorie dell'infanzia e adolescenza, quelle più spensierate e cariche di diletto, ma anche di rilassare i nervi tesi ed esausti a seguito di una dura giornata lavorativa. Molte persone probabilmente vedono il cibo come puramente funzionale – un qualcosa che bisogna assumere per consentire al proprio corpo di mantenersi in movimento. Ed è ovvio che sia così, perché mangiare è un qualcosa che si fa senza pensarci su tanto, a volte in compagnia di amici o parenti all'interno di un lussuoso ristorante del centro, altre volte da

soli, comodamente adagiati sul divano del salotto di fronte alla televisione. Io sono qui per raccontarvi un'altra verità. Il cibo può sul serio cambiare il nostro cervello, dall'infanzia fino all'età adulta. Non fidarsi di me sarebbe lecito e troppo semplice da parte vostra. Non sbagliate per l'ennesima volta. Tutti quanti desiderano che il proprio cervello lavori al meglio delle proprie potenzialità, per svariati motivi, ovviamente. C'è chi desidera rimanere lucido e brillante per stare dietro al fulminio passo dei propri figli, oppure chi è intenzionato a scalare la vetta dei più elevati ranghi lavorati oppure ... Decidete voi cosa, tanto ognuno avrebbe la propria differente motivazione. La cosa eccitante, è che oggi la scienza fornisce evidenza di ciò che realmente funziona e di ciò che assolutamente non gioca a nostro favore. Un'altra cosa è assolutamente certa. Le persone che tendono ad utilizzare il proprio cervello in maniera più efficiente e consapevole, saranno destinate a ricoprire

posizioni lavorative migliori, ad avere migliori relazioni interpersonali e, più in generale, a condurre esistenze più felici e appaganti. Allora perché non provarci? Lasciate da parte la vecchia scusa di essere legati al cervello con cui si nasce e che l'intelligenza sia una mera questione di DNA. Non è vero, e la scienza lo ha pienamente dimostrato. Cambiate il vostro cervello, e le vostre circostanze vi ringrazieranno di conseguenza! Non mi rimane, allora, che augurarvi buona lettura e buon divertimento.

Mangiare per vivere

1. La nutrizione all'interno del grembo materno.

Breve introduzione.

Solitamente, durante la gravidanza, un cambiamento di stile di vita è l'ultima cosa che verrebbe in mente a una donna mediamente normale (devo ammettere che anche mia moglie non rappresentò un'eccezione a tale regola della Natura!). L'unico cambiamento che una donna incinta sarebbe disposta ad affrontare avrebbe di certo a che fare col gioire degli ultimi mesi di relativa calma prima dell'arrivo del pargolo, o dei pargoli, ovviamente. Tuttavia, selezionare una giusta alimentazione e i giusti cibi, offrirebbe enormi benefici al cervello sia della madre che del

bambino. Per cui, se effettuare delle scelte salutari significa intraprendere un cambiamento da parte vostra, allora fatelo. Vedrete che il vostro cervello, ma soprattutto quello di vostro figlio, vi ringrazieranno fragorosamente!

Voglia di marmellata.

Alzi la mano, chi di voi non ha mai ascoltato storie di donne incinta intente, nel cuore della notte, a svegliare il partner e a spedirlo, in maniera molto simpatica e affabile, alla ricerca di una strana combinazione alimentare simile a gallette di cocco ricoperte di cioccolato oppure marmellata spalmata su una rara varietà di pane alle nocciole vista in quel carinissimo negozio natalizio a migliaia di chilometri di distanza da casa! La lista, ovviamente, potrebbe andare avanti all'infinito, ma direi che è il caso di porre un freno alla insana immaginazione femminile! Sebbene,

nella stragrande maggioranza dei casi, tali bizzarre richieste rappresentino soltanto delle voglie, alcune di esse, potrebbero anche rappresentare il modo in cui il vostro cervello cerca di dirvi che qualcosa sta mancando al vostro apporto nutrizionale quotidiano. Ad esempio, calcio oppure proteine. Ovviamente, lungi da me dal presentarvi una lista dei nutrienti essenziali di cui avrete bisogno durante la gravidanza. Ciò che farò, invece, sarà dirvi quali siano i primi 3 stimolanti del cervello di cui non dovrete assolutamente fare a meno durante la gestazione. E, vi posso garantire, che questi ultimi sono molto più importanti della marmellata!

) Il Latte (non è soltanto per bambini!)

- Se non siete mai state delle grandi bevitrici di latte, eccetto quelle rare gocce all'interno del tè oppure del caffè, allora la gravidanza è il periodo giusto per cambiare. A parte l'ovvio beneficio derivante dall'apporto di calcio, il quale rende più forti ossa e denti dei vostri bimbi e ne migliora il funzionamento di muscoli e nervi, ve ne sono solo altri, di benefici, direttamente legati all'assunzione di latte. Ad esempio, le madri in attesa che bevono latte durante la gravidanza, riducono enormemente il rischio di sclerosi multipla nel loro bambino. Vi starete

chiedendo cosa c'entri la sclerosi multipla con il cervello. Ebbene, sapevate che chi soffre di sclerosi multipla sperimenta anche difficoltà cognitive e problemi nella parola? Ovviamente non voglio spaventare nessuno, ma madri in attesa che bevono meno di un bicchiere di latte a settimana molto più probabilmente avranno figli con un alto rischio di sclerosi multipla. Il beneficio del latte, in merito, è legato alla vitamina D. Per cui, la prossima volta che avrete sete, lasciate perdere le bevande gassate e dirigetevi subito verso la vostra cara bottiglia di latte. Questo è il motivo per cui, molto spesso, i medici curanti prescrivono integratori di vitamina D

alle future mamme.

) Il Ferro (non è solo per culturisti) - Il ferro è essenziale per lo sviluppo del cervello del bambino e, serie, potrebbero essere le conseguenze cognitive qualora la mamma non ne assuma a sufficienza. Ad esempio, la deficienza di ferro nel bimbo che sta crescendo all'interno del grembo, potrebbe risultare in problemi di apprendimento e di memoria durante il prosieguo della vita del bimbo stesso. E, badate bene, tali conseguenze negative, molto spesso sono irreversibili. Per cui portate a casa il seguente importantissimo messaggio: è sempre meglio iniziare con il piede

giusto e assicurarsi di assumere la giusta quantità di ferro! La maggior parte delle donne in attesa assume integratori di acido folico e ferro prescritti dal proprio medico curante. Tuttavia, è possibile ottenere il ferro anche da sorgenti alimentari. La carne rossa è sicuramente la migliore, e una bella bistecca rappresenta sempre la sorgente più copiosa di ferro che esista in natura. Volendo andare alla ricerca di sorgenti vegetali, il ferro si può trovare in legumi e cereali – un quarto di tazza di fiocchi di crusca è sufficiente a fornire un ottimo ammontare di ferro.

) **Uno, due e ... Omega 3** – Gli omega 3 sono una tipologia di acidi grassi

polinsaturi che si possono trovare nel pesce e in diversi semi. Sebbene il grasso abbia una cattiva reputazione, quelli acidi polinsaturi costituiscono uno dei quattro tipi di grasso che il nostro corpo assume principalmente attraverso ciò che mangiamo. E, il vostro bambino, ha bisogno di tali grassi per lo sviluppo del proprio cervello. Probabilmente sarete già familiari con alcune tipiche sorgenti di omega 3, come il pesce grasso (salmone e sgombro, per intenderci) e l'olio di oliva. Ma sapevate che è possibile avere dell'omega 3 anche da alcune spezie che probabilmente avrete in cucina su qualche scaffale? Alcune

di esse includono i chiodi di garofano, il basilico, l'origano, i semi di mostarda. Tenete ben in mente una cosa importantissima. Se il vostro bimbo non assume abbastanza omega 3 da ciò che state mangiando, probabilmente lo attingerà dalle vostre riserve, il che potrebbe voler dire perdere circa il 3 per cento delle vostre cellule cerebrali. Rifletteteci su un secondo!

Dopo questa fantastica trilogia di super cibi di cui non fare a meno durante la gravidanza, mi faccio più serio per un momento e spendo un messaggio importantissimo e purtroppo ancora attualissimo. Fumare durante la

gravidanza porta seri rischi a voi e al vostro bimbo. Vediamo i principali:

) Le mamme fumatrici molto più probabilmente delle altre avranno bimbi prematuri e sotto- peso

) Il fumo adagia conseguenze negative anche per il prosieguo della vita del bambino:

1. I bimbi di mamme che hanno fumato durante la gravidanza, potrebbero incorrere in serie conseguenze negative di salute mentale durante la crescita.

2. Le mamme che fumano durante la gravidanza pongono i propri figli di fronte all'enorme rischio di sviluppare sintomi psicotici, come

le allucinazioni, durante l'adolescenza.

3. L'esposizione al tabacco nel grembo può influenzare negativamente il cervello in termini di impulsività, attenzione e persino sviluppo mentale.

Giudicate voi, quanto valga la pena fumare durante la gravidanza!

Resistere alla tentazione dello zucchero.

Se siete delle amanti del cibo, probabilmente sarete tentate di intendere la gravidanza come il periodo perfetto per assumere, finalmente, tutti quanti i vostri cibi preferiti, senza alcun riguardo alle calorie e al contenuto di grassi. Tuttavia, prima di gettarsi nella mischia, impavide e sprezzanti del pericolo, tenete bene a mente le conseguenze che un simile comportamento potrebbe avere su voi e il vostro bimbo:

) Vi piace il cibo? Le donne incinta che mangiano costantemente cibi ad alto

contenuto di grassi e zucchero finiranno per influenzare negativamente lo sviluppo cerebrale dei loro bambini. Infatti, il centro del piacere del cervello del bimbo diverrà progressivamente meno ricettivo, il che significa che, il bimbo stesso, avrà enormi difficoltà a dire no. Come risultato, tali bambini potrebbero sviluppare comportamenti di sovralimentazione compulsiva e potrebbero diventare vulnerabili a obesità e comportamenti di assuefazione durante l'età adulta. È importante sapere che, i bambini nati da madri che hanno tenuto, durante la gravidanza, un regime dietetico ad alto contenuto di grassi, avranno una

debolezza verso i cibi zuccherati enorme rispetto a quelli nati da madri con un regime dietetico standard.

) **Tanto zucchero!** Il diabete gestazionale si verifica in circa il 10 per cento delle gravidanze ed è caratterizzato da donne il cui tasso zuccherino nel sangue, durante la gravidanza, è elevato. Quando il glucosio (lo zucchero) nel sangue di una donna è alto, durante la gravidanza, il bimbo, molto probabilmente, svilupperà una minore sensibilità all'insulina, il che rappresenta un fattore di rischio per il cosiddetto diabete di tipo 2.

Oggi giorno, i ricercatori hanno svelato

l'evidenza di come troppi chilogrammi messi su durante la gravidanza possano portare a futuri problemi cardiaci nel bambino. Sebbene si stia ancora dibattendo riguardo al guadagno di peso ideale durante la gravidanza, in molti concordano sul fatto che quest'ultimo dovrebbe riflettere quanto il bimbo stia crescendo, congiuntamente al peso più salutare possibile per la madre. Questo è quanto.

Mangiare per vivere

**2. La nutrizione
durante l'infanzia.**

Breve introduzione.

Vi do immediatamente una buona notizia. È possibile avviare la vita dei nostri figli in maniera corretta. Vi starete domandando come. La mia risposta è semplice e banale, ma funziona. Basterà fornire un ambiente casalingo salutare e nutritivo. Non esiste altro segreto in merito. Oggigiorno sono tantissimi i messaggi pubblicitari che promettono la combinazione magica di valori nutrizionali di cui vostro figlio avrebbe bisogno per avere successo nella vita. A meno che gli integratori che state prendendo non siano approvati da un'agenzia ufficiale, evitateli come la

peste. Molti supplementi che si trovano sul mercato vengono mascherati da vitamine senza aver mai ricevuto un'approvazione ufficiale da un ente governativo. Non vi fate ammaliare dalla abile pubblicità di tali supplementi o integratori – potreste finire per fare più male che bene. Basatevi sempre su risultati di ricerche scientifiche piuttosto che dare credito ad annunci alimentari che, passata qualche settimana, potrebbero non andare più di moda. Mio consiglio spassionato.

Tanto pesce per il vostro cervello!

Se avete bisogno di essere convinti dei meriti di servire il pesce a vostro figlio, sono sicuro che avrete cambiato idea non appena lette le mie prossime parole. Quando gli scienziati hanno cominciato ad osservare(sperimentalmente) bambini che mangiavano pesce più di una volta a settimana, essi hanno scoperto, quasi immediatamente, come tali studenti ottenessero dei risultati di quoziente intellettivo molto più elevati rispetto ai compagni che mangiavano pesce soltanto una volta a settimana. A questo punto la domanda sorge spontanea. In

che modo gli acidi grassi Omega-3 aiutano il cervello dei nostri bimbi? La risposta risiede in due brevissime sigle: DHA ed EPA. Vi starete chiedendo cosa abbia bevuto negli ultimi 3 secondi di scrittura! Assolutamente niente. Si tratta di due acidi polinsaturi della famiglia degli Omega-3, dal nome alquanto impronunciabile. Rispettivamente: acido Docosaesaenoico (DHA) e acido Eicosapentaenoico. Il nostro corpo non è in grado di produrre tali nutrienti essenziali, per cui è necessario ottenerli dal cibo che mangiamo. In particolare, il DHA è uno dei principali mattoncini del nostro cervello, così come del nostro sistema nervoso. Una carenza di acidi grassi Omega -3 porterebbe a un insieme

di problemi cognitivi, fra cui notevoli difficoltà di apprendimento, scarsa memoria, mancanza di concentrazione. Dal momento che non siamo tutti quanti pescatori e che il caro banchetto del pesce sotto casa è una idea lungi dalla maggior parte delle nostre vite, gli scienziati dibattono da tempo riguardo al fatto che gli integratori di pesce grasso possano avere gli stessi benefici. Delle risposte sono arrivate. E pure incoraggianti, oserei dire. Alcuni studi, infatti, hanno mostrato come bambini che ricevano pesce grasso sotto forma di integratori, dimostrino una maggiore attività cerebrale in aree legate all'attenzione. Ovviamente, rispetto ad

altri bimbi che ricevono un placebo. Ovviamente, come al solito, fate molta attenzione agli integratori e acquistate soltanto quelli provenienti da sorgenti affidabili. Qualora, invece, non vi fidiate assolutamente di dare supplementi ai vostri figli, servite pesce grasso almeno una volta a settimana e vedrete di certo dei benefici. So cosa state pensando. Volete sapere quali siano i migliori pesci da servire ai vostri bimbi. Eccovi servite le migliori delizie ittiche per i vostri figli:

) **Salmone** – Il salmone domina la vetta della lista dei migliori pesci per il nostro cervello. Tuttavia, il trucchetto non funziona con qualsiasi tipo di

salmone. Quello selvaggio è, di certo, molto migliore di quello da allevamento. E, non soltanto il salmone selvaggio è una eccellente fonte di omega-3, ma contiene anche un bassissimo contenuto di mercurio. Infatti, il pesce selvaggio, una volta pescato avrà sicuramente avuto la possibilità di crescere e svilupparsi, il che significa che i suoi muscoli e tessuti sono molto più forti e resistenti. Ciò vuol dire, ancor di più, che si sta parlando di un pesce di migliore qualità.

) **Sardine** – Si tratta di un altro pesce che rappresenta un'eccellente sorgente di acidi grassi omega-3. Così come il salmone, le sardine possiedono livelli

di mercurio estremamente bassi. Tuttavia, è bene tenere a mente che le sardine affogate in olio all'interno delle famose scatolette possono avere un alto contenuto di colesterolo.

) **Tonno** – E' possibile ottenere una miriade di benefici per la nostra salute, mangiando il tonno. Anche il tonno in scatola, in questo caso. Giusto per dare un esempio, il tonno è un'ottima sorgente di acidi grassi omega-3 e, al suo consumo, è stato storicamente associato un abbassamento del rischio di Alzheimer. Tuttavia, bisogna stare molto attenti al consumo di tonno in scatola da parte delle donne incinta. Quest'ultimo è infatti molto pericoloso

durante la gravidanza per l'elevato contenuto di mercurio cui ci si può imbattere. Il mercurio è una tossina in grado di danneggiare il cervello del bimbo durante la gestazione. Per tale motivo, molti dottori suggeriscono alle gestanti di evitare il tonno in generale, sia esso in scatola o meno.

Ultima cosa, una sorta di suggerimento personale. Il meglio sarebbe introdurre il pesce durante l'infanzia, periodo in cui è molto più semplice, rispetto a una età più tarda, incoraggiare abitudini alimentari salutari. Prendetelo come un consiglio che, ovviamente, converrebbe trasformare in applicazione routinaria!

Alcuni suggerimenti(personali).

I bambini sono notoriamente complicati da “ammaliare”, specialmente quando si tratta di cibo. I miei figli, rispettivamente di 4 e 2 anni, non fanno eccezione, ovviamente. Per cui, vi suggerisco cosa faccio io quando si tratta di introdurre un nuovo cibo nella scaletta quotidiana dei miei figli. Io, cerco sempre di seguire 3 regole fondamentali (almeno per quanto mi riguarda):

) Inserite il cibo all'interno di una storiella “eccitante”: I miei figli amano i dinosauri e i supereroi, per cui

quando cerchiamo di far mangiare loro la pasta con il salmone, ad esempio, raccontiamo sempre una fantastica avventura con all'interno dei fantasmagorici supereroi oppure degli enormi dinosauri. E , devo ammettere, funziona molto bene. Essi producono, all'interno della loro testa, delle associazioni positive col fatto di mangiare il salmone perché sono stati ammaliati da tali storielle. Ovviamente, tale regola funzionerebbe con ogni altra attività che i vostri figli amano. Ad esempio, se amano colorare, affiancate un libro da colorare mentre presentate loro un delizioso pasto a base di sardine. In tal modo, ogni qualvolta i vostri figli

penseranno a tale nuovo cibo, tale pensiero sarà positivo perché associato a un'attività che amano fare.

) **Essere un modello:** Se i vostri figli vi vedono gustare il pesce allora, molto più probabilmente, lo mangeranno senza fare storie. Cercate di servire il nuovo cibo durante un pasto che state condividendo tutti insieme, come una famiglia. Quando i bimbi vedranno tutti quanti godere del cibo che stanno mangiando, allora si dimostreranno molto più interessati a provarlo. Per cui, è importantissimo il modo cui voi stessi godete del cibo che servite ai vostri figli.

) **Aspettate che vostro figlio abbia**

fame: Evitate di dare ai vostri figli snack oppure bibite troppo vicine ai pasti. In tal modo, i bimbi, molto più probabilmente, godranno del pasto, risultando anche maggiormente propensi a provare nuovi cibi.

Oltre a queste tre regole, potrebbe anche aiutare il fatto di accoppiare un nuovo cibo con uno vecchio ma che sia il preferito dei vostri figli. Ad esempio, se vostro figlio ama i pomodori, allora servite le sardine insieme ad una squisita salsa di pomodori. Potrebbe funzionare anche questo.

Come ultima cosa, ricordate sempre di non introdurre più di un nuovo cibo alla

volta. In tal modo, sovraccarichereste i vostri bimbi e, molto più probabilmente, sarebbero portati a rifiutare tutto.

Fare lo snack giusto per avere un cervello migliore.

Oggi giorno, molti ricercatori hanno suggerito come la dieta (scorretta) in età infantile possa essere una delle cause di problemi comportamentali. Ovviamente, tantissime sono state le ricerche in questo settore e tanti sono stati i risultati contrastanti. Ma una cosa chiave da tenere a mente è che, un'alimentazione sbagliata può di certo peggiorare attitudini comportamentali già negative. Per cui, se siete dei genitori, e avete già problemi legati al comportamento di vostro figlio a casa e a scuola, le prossime parole che sto per scrivere vi

daranno qualche suggerimento su come poter gestire il comportamento tramite una dieta corretta.

) **Non aggiungiamo additivi.** I cosiddetti “additivi” non sono altro che i coloranti e i conservanti che, molto spesso, troviamo nei cibi pesantemente processati oppure ad alto contenuto di zuccheri. Esiste un’evidenza scientifica che mostra come l’assunzione di additivi aggravi comportamenti iperattivi e impulsivi nei bambini piccoli (circa 3 anni di età) fino anche a quelli più grandicelli (10 anni). Il problema reale consiste nel fatto che un’accresciuta iperattività porta a difficoltà di apprendimento,

specialmente legate alla lettura; il che porta, inevitabilmente, ad un ostacolo per il successo scolastico dei vostri figli.

) **Saltiamo i dolci.** In media, i bambini consumano più di 2 chilogrammi di zuccheri a settimana. Per cui, fate molta attenzione alla grandezza del sacchetto di zucchero, la prossima volta che andrete al supermercato ad acquistarlo! Se possibile riducetelo. Perché tale ammontare di zucchero è molto più di quanto realmente i bambini abbiano bisogno. Troppo zucchero può portare iperattività e impulsività. Quando si pensa a tali comportamenti, molto spesso si tende ad associare immagini di bambini che

saltano sui muri come degli indemoniati. Il problema è che la realtà potrebbe essere anche peggiore. Un'elevata assunzione di zuccheri, potrebbe infatti portare ad atteggiamenti aggressivi oppure distruttivi, come prendere a calci le cose, ma anche tramutarsi in reali danneggiamenti. E, i bambini più piccoli, sono più affetti dai disturbi legati ad un'elevata assunzione di zucchero. Per cui, in definitiva, è cosa buona considerare i dolci come una concessione da garantire ogni tanto ai vostri figli, prestando molta attenzione al fatto che non diventino una presenza regolare all'interno della loro dieta.

) Mangiamo il grasso buono. Abbiamo già parlato, in precedenza, degli acidi grassi. Abbiamo detto come l'omega-3 sia ottimo, anche per i nostri bambini. Ma esiste un problema. Il nostro corpo non è in grado di produrre tali tipologie di acidi grassi, il che significa che è necessario ottenerli tramite l'alimentazione. Esistono molti studi che mostrano come, in bambini con bassi livelli di omega-3, sia più facile evidenziare problemi comportamentali, come ad esempio l'iperattività. Altri effetti collaterali legati alla carenza di acidi grassi includono il maggiore rischio di contrarre eczemi, allergie, asma – tutte

quante patologie che potrebbero essere alleviate aumentando l'assunzione di acidi grassi da parte dei vostri figli.

E adesso un consiglio spassionato da parte mia. Ricordate che la conoscenza è potere. Per cui, voi genitori, non aspettate che sia troppo tardi per dare ai vostri figli il supporto di cui potrebbero aver bisogno. In qualità di genitori, avete il dovere di fornire ai vostri figli la migliore partenza nella loro vita, assicurando loro una dieta sana e nutritiva, anziché carica di cibi processati e zuccherini.

Ultimissimo consiglio, un tantino più tecnico. Il fruttosio e il glucosio sono entrambi forme di zucchero di cui il

nostro corpo ha bisogno. Essi sono forme di carboidrati che il nostro corpo converte in energia. Il corpo, non utilizza tale riserva di energia soltanto per svolgere attività fisiche, ma anche per espletare funzioni mentali. Quando il livello di zucchero è basso, le abilità decisionali e quelle razionali potrebbero risentirne pesantemente. Per cui, magari vi starete chiedendo una cosa, arrivati a questo punto. Se è il caso di evitare gli zuccheri assumendo cibi processati, come le barrette di cioccolato oppure i dolci, da quale fonte dovremmo ottenere lo zucchero necessario al nostro corpo? Bene, la risposta è semplice. Il fruttosio e il glucosio sono diversi da tutto il resto. Il fruttosio si trova ovviamente

nella frutta, nei succhi di frutta e in alcune verdure e ortaggi come i pomodori, ad esempio. D'altra parte, il glucosio si trova nella maggior parte dei carboidrati (tale lista include riso, pasta e patate). La cosa migliore sarebbe quella di assumere cibi ricchi di glucosio nella prima parte della giornata, quando il nostro corpo è in grado di convertirli in energia utile al fisico e al cervello. Viceversa, consumare cibi ricchi di glucosio verso fine giornata, vorrà dire richiedere al nostro corpo di immagazzinare tali zuccheri come grassi anziché avere la possibilità di convertirli in energia.

La colazione è fondamentale!

Se la mattina, a casa vostra, è il caos più totale e avete a malapena il tempo di stuzzicare qualcosa, allora è giunto il momento di cambiare le vostre abitudini. Numerosi studi scientifici dimostrano come la colazione sia realmente il pasto più importante per il vostro cervello. Uno di tali studi, ad esempio, ha mostrato come studenti che non facevano colazione o si limitavano soltanto a qualche rapida bevanda, fallivano pesantemente nei test di memoria e attenzione. Inoltre, le loro performance peggioravano ancor di più

avvicinandosi a mezzogiorno. Di contro, assumendo anche soltanto dei cereali, tali stessi studenti riuscivano perlomeno a rimanere focalizzati per tutta la giornata. Un altro studio ha mostrato come studenti che consumavano regolarmente la colazione erano in grado di ottenere risultati più elevati durante i test, rispetto ai propri compagni che saltavano letteralmente la colazione. Per cui, se avete tempo di preparare la colazione ai vostri figli prima che vadano a scuola, considerate non soltanto i cibi che possano dare loro energia per tirare fino all'ora di pranzo, ma anche quelli in grado di potenziare il loro cervello. Se possibile, lasciate ai fine settimana le colazioni zuccherate, a

base di muffin oppure di nutella. I cereali sono un'ottima fonte di energia per il cervello, e potete renderli ancora più ammalianti aggiungendo dello yogurt o la frutta preferita da vostro figlio. Se vostro figlio ha bisogno di dolci, allora evitare lo zucchero e cercate di dare il miele. Le uova sono un altro cibo straordinario da servire a colazione per vostro figlio. Il solito trucchetto della storiella da raccontare per accompagnare il pasto funziona benissimo.

Mangiare per vivere

**3. Sviluppare buone
abitudini alimentari
per il resto della
vita.**

Breve introduzione.

La maggior parte di voi, anzi direi di NOI, si è messa a dieta ad un certo punto della propria vita. Qualunque sia stata la motivazione – un evento speciale a cui bisognava essere impeccabili oppure semplici ragioni di salute – alla maggior parte delle persone sarà toccato tribolare con il computo delle giuste dosi e calorie. Tuttavia, udite udite, stare a contare le calorie oppure saltare da un regime dietetico ad un altro non è assolutamente un buon modo di vivere la vita. So che pensate esattamente la

stessa cosa! Probabilmente saprete anche che avere un piano alimentare che sia parte del nostro stile di vita è di gran lunga più efficace. Nelle prossime pagine cercherò di elencarvi i cibi che, secondo le ricerche scientifiche, sono una parte essenziale di ciascuno stile di vita. Tranquilli. Per godere di un cervello ai massimi livelli non è necessario mangiare come un coniglio!

Una “spremuta” di vita.

I chioschetti che vendono spremute, di qualsiasi tipo ormai, si stanno diffondendo in ogni angolo del mondo, e non è difficile trovarli persino negli aeroporti più piccoli. Ma cosa hanno di così benefico le spremute? E, soprattutto, in che modo possono rendere migliore il nostro cervello? Se consumate durante la colazione, le spremute rappresentano una riserva di vitamine, le quali favoriscono un sacco di benefici per il nostro corpo e per il nostro cervello. Inoltre, le spremute sono in grado di fornire le famose “5 al giorno” in maniera rapida e

semplicissima. Molte persone dispongono di un assortimento di frutta e verdure, negli avamposti più reconditi delle proprie cucine, e non sanno che, spremute assieme, potrebbero rappresentare un mix vincente. Ovviamente, gli esperimenti da provare prevedono ogni sorta di combinazione che possa venire in mente: sedano e mela, cavolo e mango, broccoli e lampone. La lista è davvero infinita. E, cosa straordinaria (almeno per me), non c'è bisogno di possedere alcuna abilità culinaria! Vediamo subito una lista di alcuni frutti che dovrebbero essere sempre in cima alla lista delle nostre pietanze da spremere:

1) Melograni. Negli ultimi tempi, la spremuta di melograni è diventata molto popolare. Perché? Anzitutto perché risulta, a differenza di molte altre, piacevole da gustare. In seconda battuta, molti studi confermano come, rispetto a tante mode alimentari, quella dei melograni rimane all'altezza del blasone pubblicitario che l'accompagna. In particolare, per la colazione, i melograni rappresentano un vero e proprio "superfood", il che significa che sono estremamente ricchi di antiossidanti, molto più di tanti altri frutti. La spremuta di melograni è ottima dalla gravidanza

fino all'età adulta. A una estremità della nostra vita, quella all'interno del grembo materno, le mamme che bevono tale tipologia di spremuta possono aiutare il cervello del bimbo a resistere ai danni cerebrali provocati, ad esempio, da uno scarso apporto di ossigeno. All'altra estremità, invece, numerosi studi confermano come i succhi di melograno possano prevenire l'Alzheimer, aiutando quindi le persone anziane a rimanere lucide e pimpanti durante la tarda età.

2) Prugne. Mentre i melograni sono considerati essere un frutto “trendy”, la gente, spesso, pensa alle prugne come a un qualcosa di marcatamente

poco alla moda. La maggior parte di esse associa infatti queste ultime ad una azione lenitiva della costipazione oppure di altri disturbi legati alla incapacità di evacuazione. Ma sapevate che le prugne sono anche ottime per il nostro cervello? Esse, infatti, contengono vitamina A, la quale non soltanto rafforza le nostre difese immunitarie ma aiuta anche le cellule cerebrali ad auto-ripararsi velocemente. Per cui, una bella spremuta di prugne è altamente consigliata. SUPER SI.

3) Il vigore dell'Uva. Il succo d'uva contiene alti livelli di flavonoidi, i quali contribuiscono ad abbassare la

pressione sanguigna e ad incrementare i livelli di colesterolo buono. Esistono numerosi studi che mostrano come il succo d'uva possa migliorare la memoria e la coordinazione. Se siete già degli amanti e consumatori di uva e succo d'uva, assicuratevi di bere soltanto succo derivante da grappoli di colore rosso oppure viola perché questi e solo questi sono in grado di apportare benefici alla nostra attività cerebrale. A titolo conoscitivo, sappiate che esiste uno studio che mostra come il succo di uva faccia meglio al cuore rispetto a quello di mirtillo rosso oppure arancia. Magari potrebbe esservi utile!

4) Colorami di blu! I mirtilli (quelli di colore blu e non rosso) rappresentano un altro “superfood” per il nostro corpo e cervello. Essi sono ricchi di vitamina C e potassio (il quale aiuta le nostre ossa come forse saprete). Ma perché sono così importanti? Studi clinici hanno dimostrato come due tazzine al giorno siano sufficienti per migliorare apprendimento e potere cognitivo del nostro cervello. Anche i mirtilli surgelati sono in grado di sprigionare i medesimi effetti benefici per il nostro cervello, per cui è possibile goderne 365 giorni all’anno.

Arrivati a questo punto è doveroso, da

parte mia, fare una precisazione e darvi un suggerimento. Prestate molta attenzione al contenuto zuccherino dei succhi che trovate sugli scaffali dei negozi. Infatti, alcuni di essi, aggiungono talmente tanto zucchero che, un solo bicchiere, eccede la dose giornaliera raccomandata. Leggete bene le etichette e accertatevi che non vi siano zuccheri aggiunti. Altra cosa, cercate di evitare i succhi contenenti dolcificanti e aspartame, perché è stato dimostrato come essi sia deleteri alla nostra salute. Se possibile, consumate soltanto spremute e succhi fatti in casa. In tal modo, potrete dare sfogo alla vostra creatività combinando frutta e verdura a vostro piacimento, essendo sicuri di non

aggiungere zucchero extra. E poi, perché non aggiungere una verdura che di solito non consumate (per me ad esempio gli spinaci oppure il cavolo), insieme alla vostra frutta preferita? Se trovate difficoltoso digerire spremuta fresca senza zuccheri aggiunti, allora provate a combinarla con un pizzico di miele. Vi assicuro che il risultato sarà gradevole e il mix vincente!

La verità sulle uova.

Si sentono in giro tante storie differenti sulle uova. Un minuto si dice che sono grandiose per la nostra salute e un minuto successivo si sente che probabilmente faremmo meglio a scansarle come la peste. E adesso sembrerebbe che mangiarne di più può fare solo che bene. I ricercatori, in primissima battuta, pensavano che mangiare uova facesse aumentare i livelli di colesterolo. Tuttavia, un sacco di studi odierni, hanno confermato come, per gli individui medi, consumare fino a due uova al giorno, non costituisca alcun rischio per la salute. I benefici legati

alle uova sono anche semplici da notare. Esse sono infatti ricche di vitamine (A,B,D ed E), la maggior parte delle quali si trovano nel tuorlo. Sono inoltre ricche di acidi grassi omega 3 dei cui benefici mi sembra si aver parlato a lungo sin qui. Anche le donne incinta traggono benefici dal consumo di uova, perché esse aiutano lo sviluppo cerebrale del bimbo. Per cui, cosa state aspettando? Siano esse strapazzate, bollite, fritte, qualunque sia il vostro gusto, mangiatele!

Facciamo in modo che la carne sia importante.

Probabilmente avrete sentito parlare di una certa dieta “Atkins”, la quale richiede che una persona elimini completamente dai pasti gli zuccheri(inclusi quelli della frutta) ma favorisca il consumo di proteine e grassi, incluse carne e pancetta. Sebbene io sono stia sponsorizzando una dita piuttosto che un'altra, devo ammettere che una dieta ricca di proteine ha i suoi meriti. Consumare proteine stimola il nostro cervello a produrre differenti sostanze chimiche che lo mantengono energizzato e sveglio. Ma c'è bisogno di

strafare. I cibi ricchi di proteine dovrebbero rappresentare soltanto il 10-15% del nostro fabbisogno quotidiano di calorie. Il pollo e la carne magra rappresentano le sorgenti top di proteine. I vegetariani possono ottenere le proprie proteine da latticini, legumi e noccioline. Ovviamente, come tutte le cose buone, esiste un prezzo da pagare per le diete ricche di proteine. La carne rossa, ad esempio, è ricca di colesterolo, il quale fa male alla nostra salute e al nostro cervello. diversi studi scientifici hanno dimostrato come la gente sotto un regime di dieta che sia ricco di grassi saturi e colesterolo sono più propensi a sperimentare esperienze di perdita della memoria. In particolare,

parliamo della loro memoria operativa – ovvero l’abilità di ricordare e manipolare le informazioni –, la quale risulta molto povera. Ma in che modo tale tipo di dieta influenza(negativamente) il nostro cervello? E’ semplice. Tale dieta povera crea infiammazioni all’interno del cervello, le quali colpiscono le abilità mnemoniche oltre che funzionalità fisiche come la vista e l’udito. La chiave è ovviamente quella di utilizzare moderazione e limitare il consumo di carne rossa ad una sola volta a settimana.

Cibi ottimi per il cervello da tenere nella credenza.

Se credete ancora che mangiare sano assomigli un po' ad essere costretti a prendere delle medicine, di seguito vi mostrerò alcuni cibi favolosi per il nostro cervello, i quali strapperanno letteralmente un sorriso al vostro volto.

1) L'oro nero. Cari bevitori di tè, potrebbe essere arrivato il momento di cambiare. È finalmente arrivato il momento del caffè e della sua ascesa alla ribalta. Tale semplice e ubiqua bevanda è incredibilmente ricca di vitamine , minerali e antiossidanti – tutte quante sostanze in grado di dare

una spinta al nostro cervello. Difatti, il caffè fa talmente bene al nostro cervello che , le persone che lo bevono regolarmente, potrebbero ridurre il rischio di declino mentale e demenza . Propendete per il caffè appena macinato per ottenere tali benefici, piuttosto che quello in polvere. Se possibile, scambiate il vostro cappuccino con un espresso e il vostro cervello vi ringrazierà. Infatti, il caffè espresso è puro e ricco di proprietà in grado di stimolare il cervello. Come al solito, usate moderazione. Troppa caffeina ha i suoi lati negativi.

2) Un po' di dolcezza. Il cioccolato è un altro cibo che vi farà sorridere. I

semi di cacao – ovvero i costituenti del cioccolato – sono , a pieno titolo, considerati un ottimo cibo per il cervello. In particolare, tali semi nella loro forma pura sono il top. Il cioccolato fondente con un alto contenuto di cacao è la migliore sul secondo gradino del podio. Per intenderci, il cioccolato al latte contiene troppo zucchero e troppo poco cacao, mentre quello bianco non contiene affatto cacao. Per cui prima di prendere decisioni affrettate, accertatevi di aver selezionato un cioccolato che contenga almeno il 70% di cacao. Altrimenti, tutto ciò che starete assumendo saranno zucchero,

grassi, aromi artificiali, senza alcun beneficio per il vostro corpo.

3) Vere e proprie delizie. Le noci sono riconosciute essere un vero e proprio cibo per il cervello perché ricche di acidi grassi omega 3. Giusto per intenderci, un quarto scarso di tazza di noci fornisce più del 90% del fabbisogno giornaliero di acidi grassi omega 3. Mandorle e pistacchi costituiscono un altro esempio di super cibo per il nostro cervello. Per cui, frantumate il guscio e cospargete il vostro yogurt , le vostre insalate e quant'altro con delle ottime noci.

