

L'alimentazione può migliorare la salute, basta mangiare le cose giuste

scritto da Alice Lombardi | 20/05/2022



Sempre più studi confermano l'esistenza di cibi che contribuiscono al benessere fisico e mentale. Scopriamo quali sono

Scordiamoci di trovare un unico alimento - magari anche gustoso, di quelli che accendono le papille gustative al solo pensiero - capace di stimolare la materia grigia in termini di concentrazione e benessere. Ma se è vero che **non esiste il cibo miracoloso**, è altrettanto vero che una dieta varia e bilanciata può davvero favorire il cervello, il centro nevralgico della nostra mente e del nostro corpo, il bene più prezioso.

Insomma, la "macchina" più complessa che esista in natura non può certo accontentarsi di un solo componente, ma possiamo citare almeno una decina di **cibi per il benessere fisico e mentale**, capaci di contribuire a regalarci una mente in salute e scattante in tutte le fasi della vita.

Al mattino

Iniziare la giornata con dei **cereali integrali** o **prodotti non raffinati a basso indice glicemico** significa accendere la mente e favorire capacità attentive e concentrazione per tutta la giornata.

Ai pasti

Per continuare a stimolare le stesse facoltà anche la scelta dei primi (dalla **pasta** al **riso** oppure **orzo**, **farro** o **miglio**) deve ricadere sempre su prodotti non raffinati o integrali.

A completare il tutto (o in alternativa) il **pesce azzurro** è quanto di più utile per la funzionalità cerebrale, essendo ricco in omega 3 ([scopri di più su questi componenti](#)) non direttamente prodotti dall'organismo, benchè necessari, quindi risulta di fondamentale importanza assumerli. Largo, dunque, a sgombrò, aringa, sardine, trote o salmoni. Anche il buon umore sarà facilitato dall'innalzamento del livello di queste sostanze nell'organismo, quindi ciò rende questi alimenti indispensabili nella dispensa.

Ad alternarsi con il pesce possono essere le **uova**, che contribuiscono a rallentare l'atrofia dei tessuti.

Il contorno può essere a base di **pomodori** – ovviamente stagionalità permettendo – ricchi di [licopene](#), potente antiossidante capace di proteggere il tessuto cerebrale dagli effetti provocati da radicali liberi, solitamente responsabili di danni ai tessuti. Anche i **cavoli** sono noti per contribuire a migliorare le capacità intellettive.

Gli spuntini

E per una pausa ci vengono in soccorso i **frutti rossi**, in particolare i mirtilli, potenti stimolanti della memoria a breve termine ma anche **semi di zucca**, utili nel miglioramento della memoria e dell'umore e ricchi di magnesio, un minerale antistress, o le **arance**, cariche in vitamina C, dalle proprietà ben note per il sistema immunitario. Tra le alternative pratiche e utilizzabili anche al lavoro ci sono le [frutte secche](#), quali le noci, alimento capace di prevenire il declino cognitivo se assunto con regolarità.

Infine è utile ricordare di “condire” il tutto con **spezie** ed [erbe aromatiche](#), comodamente coltivabili anche in vasi in appartamento, grandi stimolatori di memoria e concentrazione, capaci di rendere i piatti gustosi e sfiziosi in ogni circostanza.