

# Migliorare la memoria con i cibi giusti: ecco quali sono!

scritto da Alice Lombardi | 27/07/2016



**Alcuni alimenti aumentano memoria e prestazioni cognitive mentre altri rallentano l'apprendimento. Scopriamo quali sono.**

Il filo rosso che lega buon cibo e salute non è poi così sottile. La scienza ha da tempo dimostrato che alcuni alimenti sono in grado di migliorare (o peggiorare) il benessere clinico e addirittura di prevenire o rallentare gli effetti di alcune malattie. Urge dunque non sottovalutare il **potere della buona cucina** ed inserire nella propria dieta alcuni elementi nutritivi.

## **Alimenti consigliati per la memoria**

**Volete migliorare la memoria?** Nel piatto non dovranno mancare il **pesce azzurro**, i **cibi integrali**, **mirtilli**, **ribes nero**, **salvia** e **frutta secca**. Il tutto da accompagnare con del **the verde di qualità**, ottimo per il miglioramento delle prestazioni in compiti di memoria sul lavoro. Altri alleati della funzione cognitiva sono i **broccoli** e i **cavolfiori**, che forniscono **vitamina K**.

Per fare prevenzione non fatevi mancare i **pomodori** - fornitori di **licopene**, che aiuta a combattere il danno cellulare che si riscontra nel morbo di Alzheimer - e di tanto in tanto di mangiare dei

**granchi**. Questi ultimi contengono alte dosi di **fenilalanina**, un aminoacido che aiuta a produrre i neurotrasmettitori dopamina, adrenalina, noradrenalina nel cervello e l'ormone tiroideo, capace di combattere la malattia di Parkinson. Grande **potere anti-infiammatorio** invece è garantito dalla curcuma ma anche da sedano, carote e peperoni.

## **Gli alimenti da evitare**

Se gli alimenti sopracitati aiutano a mantenersi in forma anche dal punto di vista cognitivo, bisogna conoscere i **cibi da evitare** o perlomeno da assumere con estrema moderazione.

Gli **zuccheri** ad esempio, se consumati in dosi eccessivi aumentano il rischio di problemi di memoria, come del resto il **junk food** - altrimenti detto cibo spazzatura - ha un effetto negativo sulle sinapsi del cervello e sulle molecole correlate con la memoria e l'apprendimento.

Un po' di attenzione è da prestare anche all'assunzione di carboidrati semplici e del fruttosio, di cui quantità eccessive rischiano di rallentare le prestazioni cognitive.