

I cibi peggiori per il tuo cervello



INDICE

Funzioni del cervello

Il cervello è uno degli organi più importanti del nostro corpo. È la “**centrale di controllo**” di tutto l’organismo: nonostante pesi meno di un chilo e mezzo, è la sede in cui hanno origine le nostre **capacità più complesse**, come il linguaggio, la socialità, la capacità di rispondere e reagire in modo appropriato di fronte alle varie situazioni, ecc.

Il cervello controlla un’infinità di funzioni:

- **I nostri pensieri, le emozioni e gli impulsi;**
- **La memoria**, sia quella a breve che a lungo termine;
- **Le nostre capacità di linguaggio, di decifrazione e comprensione;**
- **L’attenzione, la concentrazione, l’apprendimento;**
- **I nostri sensi** (udito, olfatto, vista, tatto e gusto);
- **Il funzionamento di tutti gli organi presenti nel nostro corpo**, compresa la regolazione del battito cardiaco e del respiro;
- **Le funzioni volontarie e i movimenti involontari** del corpo.

Invecchiamento del cervello

Il **fisiologico invecchiamento** cui tutti quanti noi andiamo incontro riguarda, purtroppo, **anche il nostro cervello**. La difficoltà di concentrazione, di apprendimento dei nuovi concetti, la maggior fatica nel ricordare gli eventi o gli impegni programmati, la sensazione di essere “mentalmente meno reattivi”, ecc. sono i primi segnali che il cervello ci manda quando inizia ad invecchiare e ad essere meno performante di un tempo.

- Tuttavia, quando ci si accorge che, rispetto a una volta, le difficoltà di memoria, di apprendimento o comprensione, ma anche la stanchezza mentale, sono maggiori e creano problemi importanti nella vita quotidiana e nello svolgimento delle abituali attività, **è bene non perdere tempo e rivolgersi a uno specialista (neurologo)** per una valutazione medica.

- Potrebbe trattarsi, infatti, di un **disturbo neuro-cognitivo lieve**, di una forma di **deficit della memoria e dell'apprendimento** di per sé non particolarmente grave, ma che merita una corretta diagnosi e un trattamento precoce perché questi disturbi possono **aumentare le probabilità**, invecchiando, **di sviluppare una demenza** o, nei casi più seri, sfociare nella **malattia di Alzheimer**.
- Gli studi scientifici suggeriscono oggi che **una corretta alimentazione e l'esercizio fisico regolare possano ridurre di circa la metà o più le probabilità di sviluppare la demenza**.

La scienza ha ormai dimostrato che esistono alcuni cibi dannosi per la salute del cervello, che hanno un impatto negativo sulla materia grigia e che **aumentano il rischio di contrarre malattie senili anzitempo**.

Cibi che possono favorire la **demenza da Alzheimer**

Alcuni cibi possono **contribuire alla formazione delle placche di beta-amiloide nel cervello**, una **condizione tipica della demenza da Alzheimer**. In questo gruppo rientrano gli alimenti che contengono **elevate quantità di grassi saturi, soprattutto di tipo trans**. Questi grassi nascono da un processo industriale chiamato **idrogenazione**, attraverso il quale i grassi vegetali di basso costo vengono chimicamente "spezzati e ri-assemblati" tra loro. Si trovano in **alcuni prodotti da forno industriali o artigianali** (sia dolci che salati), nei **cibi fritti** (soprattutto nel **junk food**), ecc., meglio quindi **leggere l'etichetta** ed evitare gli alimenti che riportano la dicitura "**grassi parzialmente idrogenati**" o "**grassi idrogenati**".

I cibi che possono contenere maggiori quantità di grassi trans sono:

- **Margarine;**
- **Olio di palma o cuore di palma, olio di cocco, olio di colza**, ecc.;
- **Carni grasse trasformate**, come **wurstel, salsicce, cotechino, zampone**, ecc.;
- **Fritture ed intingoli**, soprattutto alimenti derivati da catene di **fast food**;
- **Prodotti da forno confezionati**, come brioche o croissant, merendine, panini al latte, torte, dessert e gelati confezionati, snack dolci e salati (patatine fritte, pizzette, barrette al cioccolato, ecc.);
- **Piatti pronti;**
- **Alcuni cibi in scatola.**

Inoltre, il consumo eccessivo di alcuni **alimenti ricchi di zuccheri semplici** può aumentare le probabilità di sviluppare **obesità** e **diabete mellito di tipo 2**, fattori di rischio accertati per la demenza da Alzheimer. Livelli elevati di zuccheri semplici nel nostro organismo possono portare a sviluppare **l'insulino-resistenza**, che comporta una **riduzione delle funzioni mnemoniche**, causando anche una **diminuzione della formazione di nuovi neuroni**.

I cibi più ricchi di zuccheri semplici sono:

- **Zucchero di tutti i tipi** (bianco, di canna, integrale, ecc.)
- **Miele;**
- **Creme spalmabili e marmellate con zuccheri aggiunti;**
- **Sciroppi** (es. acero, agave) **e topping dolci;**
- **Dolci e dessert;**
- **Cereali da prima colazione, biscotti;**
- **Frutta candita e sciroppata;**
- **Bibite zuccherate** come cola, aranciata, tè freddo, ma anche **succhi di frutta** ed energy drink;
- **Caramelle, gomme da masticare, lecca-lecca**, ecc.

Attenzione: lo zucchero è presente in tantissimi alimenti confezionati, sia dolci che salati, spesso riportato in etichetta **con nomi diversi**, come "glucosio" o "destrosio"; alcuni prodotti riportano anche altre diciture per indicare lo zucchero che terminano in "-olo": eritritolo, xilitolo, mannitolo, ecc.

Ricorda che mangiare troppi zuccheri semplici non è dannoso solo per la salute di noi adulti, **ma anche per quella dei nostri bambini**, che saranno maggiormente predisposti all'**obesità infantile** (una condizione che spesso si portano dietro fino all'età adulta), **malattie cardiovascolari** e **diabete mellito**. Puoi utilizzare **lo Zuccherometro** per **calcolare subito quanto zucchero mangia ogni giorno tuo figlio o tua figlia** e ricevere **gratis** una **guida pratica** con tante sostituzioni alimentari più sane e meno zuccherate per i tuoi bambini.

Cibi che possono **danneggiare l'ippocampo**

Alcuni alimenti possono determinare **processi infiammatori ai danni dell'ippocampo**, la regione del cervello deputata al **funzionamento della memoria**. Le ricerche hanno dimostrato che un indice glicemico elevato (avere elevati livelli di zucchero nel sangue) **può danneggiare lievemente la memoria a breve termine di adulti e bambini**, quindi meglio limitare i cibi ricchi di zuccheri semplici riportati al capitolo 3. Anche **i cibi trasformati e confezionati**, cioè quegli alimenti che senza l'apporto di conservanti e tecniche di conservazione avanzate non manterrebbero mai la loro freschezza e la loro fragranza, sembra che **siano dannosi per i tessuti cerebrali**.

In questa categoria rientrano molti alimenti "sfiziosi", come:

- **Patatine fritte, pop-corn, salatini, pizzette e focaccine;**
- **Piatti surgelati pronti al consumo;**
- **Salse e topping da condimento per insalate o yogurt;**
- **Sughi e conserve pronte.**

Cibi che possono **causare neurotossicità**

Gli alimenti che possono esporre il nostro cervello ad agenti dannosi sono:

- **Alcolici e superalcolici**, inclusi **vino e birra**. Il consumo cronico e smodato di alcool provoca una **riduzione del volume cerebrale, cambiamenti metabolici e disturbi dei neurotrasmettitori**, le sostanze chimiche utilizzate dal cervello per comunicare con l'organismo. Per di più, i forti bevitori presentano spesso una **carenza di vitamina B1**, che può portare a forme di **encefalopatie** (malattie del cervello). Ad esempio, nella sindrome di Korsakoff, una malattia del sistema nervoso legata alla carenza di tiamina, si riscontrano **gravi danni al cervello** che si concretizzano nella **perdita di memoria, nei disturbi alla vista, instabilità umorale e stati di confusione mentale**. Le abitudini alimentari sbagliate, un'alimentazione monotona o diete fai da te molto selettive possono portare al rischio di **carenze nutrizionali che danneggiano l'efficienza del nostro cervello**.
- **Pesce ricco di mercurio** (pesci grandi come tonno, spada, smeriglio, verdesca, palombo, ecc.). Il mercurio contenuto nel pesce si trova, infatti, sotto forma di **metilmercurio**, un composto organico fortemente tossico per il cervello. Alti livelli di metilmercurio nell'organismo possono essere dannosi per la salute, in particolare per il sistema nervoso dei bambini e durante l'età fetale, ma il rischio di ingerire il metallo in quantità tali da poter costituire un pericolo per la salute **è molto basso**, esiste solo per alcune specie di pesce e per determinate categorie di consumatori, come le **donne in gravidanza**. Leggi [questo articolo](#) per saperne di più.

Cervello e **microbiota intestinale**

Recentemente, è stato dimostrato che il **microbiota intestinale**, cioè il complesso insieme di batteri, virus e altri microrganismi che popolano il nostro tratto digerente e ci aiutano a mantenere un intestino sano e regolare, ha un ruolo chiave nei fattori di rischio ambientali per il deterioramento cognitivo. Fanno parte di questo gruppo tutti gli alimenti visti in precedenza, cui si aggiungono **le diete povere di fibra** (scarso consumo di frutta, verdura, legumi, cereali integrali, frutta secca, ecc.), che sono il nutrimento per il nostro microbiota.

Come avere un **buon cervello**

L'efficienza del nostro cervello è direttamente correlata a ciò che mangiamo, a **quanta attività fisica facciamo** e a tutte le attività che servono per "allenare" la mente (leggere, parole crociate, giocare a carte, frequentare luoghi di cultura come mostre, cinema e teatri, usare la tecnologia, come i social, vivere relazioni sociali intense, ecc.). Inoltre, recenti studi scientifici hanno evidenziato come lo **stress ossidativo**, cioè l'insieme delle alterazioni prodotte nel corpo quando esso è esposto ad un eccesso di **radicali liberi**, non solo sia **coinvolto nell'invecchiamento** del nostro cervello, ma svolge anche un ruolo importante nello **sviluppo della malattia di Alzheimer**.

Per **contrastare l'azione dannosa dei radicali liberi**, quindi rallentare il processo di invecchiamento, occorre fare il pieno di sostanze che siano in grado **ridurre lo stress ossidativo: gli antiossidanti**.

- Iscriviti alla **Dieta Anti-Aging**: riceverai, del tutto **gratuitamente, 4 menu stagionali calcolati per le tue calorie giornaliere** e ricchi di **alimenti protettivi** per corpo e cervello, come proteine essenziali, omega 3, vitamine e, naturalmente, tanti antiossidanti. Il programma fornisce anche un **piano di attività fisica** per mantenerti in forma e aiutare le cellule del tuo corpo a disattivare i geni che causano l'infiammazione.

Invece, i **nutrienti che danno energia al cervello e possono migliorare la nostra attività cognitiva** sono:

- **Gli acidi grassi polinsaturi Omega-3**, contenuti in ottime quantità nel **pesce azzurro, nel salmone, nell'olio di pesce e nella frutta secca oleosa a guscio** come **le noci** o **le mandorle**;
- **I carboidrati soprattutto integrali** (pasta, pane, riso, patate, etc.), che hanno un minor indice glicemico;
- **Frutta e verdura** fresche, preferibilmente di stagione, per l'alto contenuto di acqua, antiossidanti, vitamine e sali minerali essenziali. Tra le vitamine, sono particolarmente benefiche per il cervello la **vitamina C, la E e le vitamine del gruppo B**. Queste ultime si trovano in buone quantità nel latte e nel Grana Padano DOP, che ne è un concentrato **naturalmente privo di lattosio**. In una porzione di questo formaggio (25 g) troviamo, infatti, **la maggiore quantità di calcio** tra i formaggi comunemente più consumati, **proteine ad alto valore biologico** (con i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine B2 e B12, antiossidanti come vitamina A, zinco, selenio** e minerali importantissimi per la salute del cervello come il **fosforo**.
- **Acqua naturale** (in bottiglia o del rubinetto), almeno **1,5 L al giorno**.

Infine, altri aspetti da tenere sotto controllo per la salute del nostro cervello sono i **sintomi depressivi** e i **disturbi del sonno**, poiché possono non soltanto determinare un serio **decadimento della qualità di vita**, ma anche **promuovere un più rapido peggioramento cognitivo** e della funzionalità globale del cervello. Inoltre, anche **il fumo di sigaretta** e la **sedentarietà** rappresentano due fattori **altamente nocivi** per il benessere del nostro cervello.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Laura Iorio,

Medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- [Oxidative Stress, Synaptic Dysfunction, and Alzheimer's Disease, Eric T önnies , Eugenia Trushina, PMID: 28059794 PMCID: PMC5409043 DOI: 10.3233/JAD-161088](#)
- [L.J. Dominguez, N Veronese et al "Nutrition, Physical Activity, and Other Lifestyle Factors in the Prevention of Cognitive Decline and Dementia" Nutrients 2021, 13, 4080.](#)
- [V Bassareo, C Gambarana "Editorial: Food and Its Effect on the Brain: From Physiological to Compulsive Consumption" Front Psychiatry 2019, 4:10:209.](#)
- [AC Martins, T Ke, et al "New insights on mechanisms underlying methylmercury-induced and manganese-induced neurotoxicity" Curr Opin Toxicol. 2021;25:30-35.](#)
- [H Ozawa, T Miyazawa et al "Effects of Dietary Food Components on Cognitive Functions in Older Adults" Nutrients. 2021 16;13\(8\):2804.](#)

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.