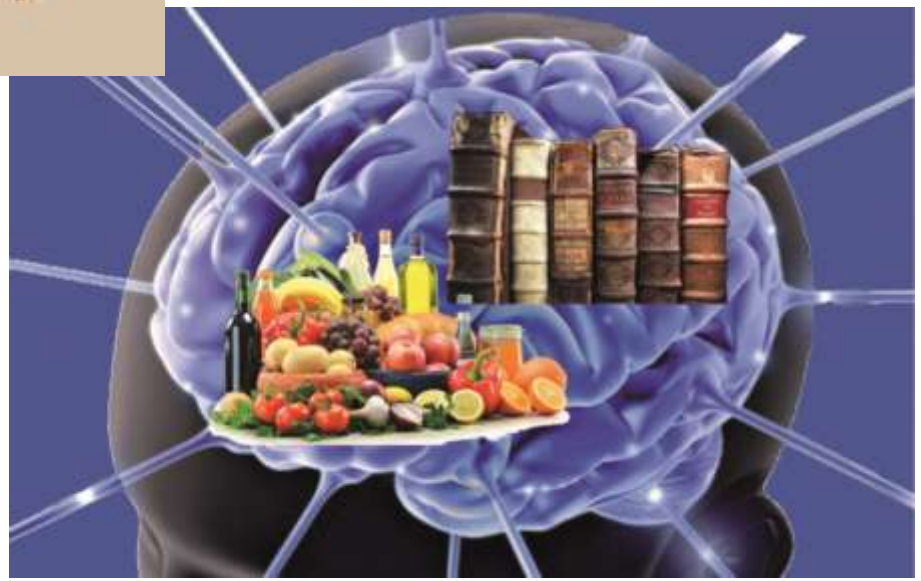
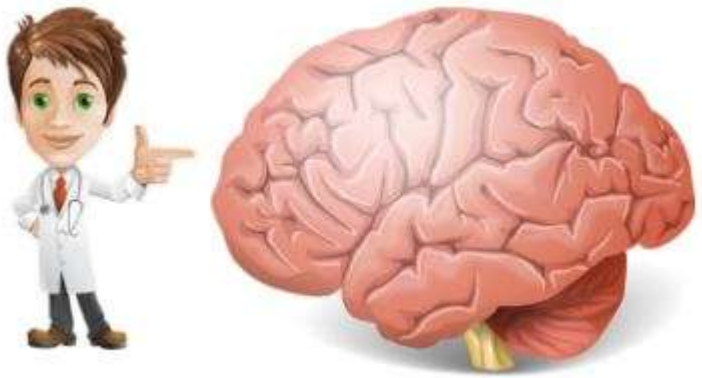
La Corte della Risaia
RISTORANTE - TRATTORIA TOSCANA
La Corte Della Risaia
Via Bardolino 30 - Milano
Tel: 02.89181248
info@corterisaia.it
www.corterisaia.it

Nutrire il cervello



La Corte Bistrò
RISTORANTE - TRATTORIA TOSCANA
La Corte Della Rosa
Via Bordoline 30 - Milano
Tel: 02.89181248
info@cortebistro.it
www.cortebistro.it

Quanto è importante il cibo per la salute del cervello?

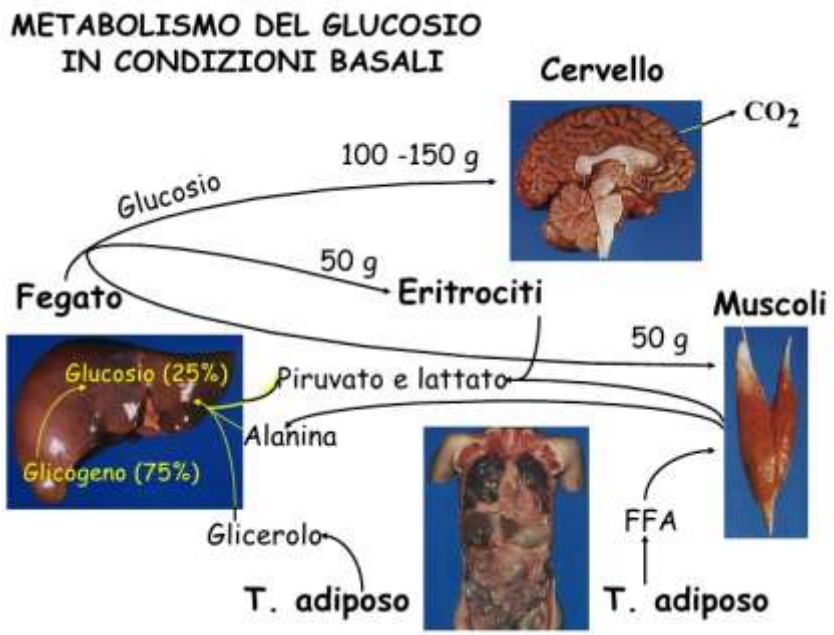


- Un eccesso calorico e il conseguente sovrappeso danneggiano le capacità cognitive, che vengono ulteriormente deteriorate da uno stile di vita sedentario.
- Questo rende i neuroni vulnerabili all'invecchiamento e ai disordini neurodegenerativi, soprattutto Alzheimer e Parkinson.
- Mangiare meno e meglio aumenta la plasticità neuronale e le funzioni cognitive, può proteggere dalla neurodegenerazione e favorire il recupero dopo danni cerebrali conseguenti a ictus e ad altri accidenti cerebrovascolari.

La Corte Bisala
RISTORANTE - TRATTORIA TOSCANA
La Corte Della Bisala
Via Bordoline 30 - Milano
Tel: 02.89181248
info@cortebisala.it
www.cortebisala.it

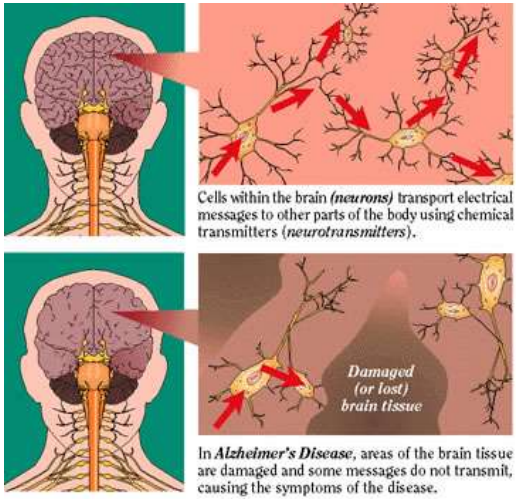
Mark Mattson, *Frontiers in Aging Neuroscience*

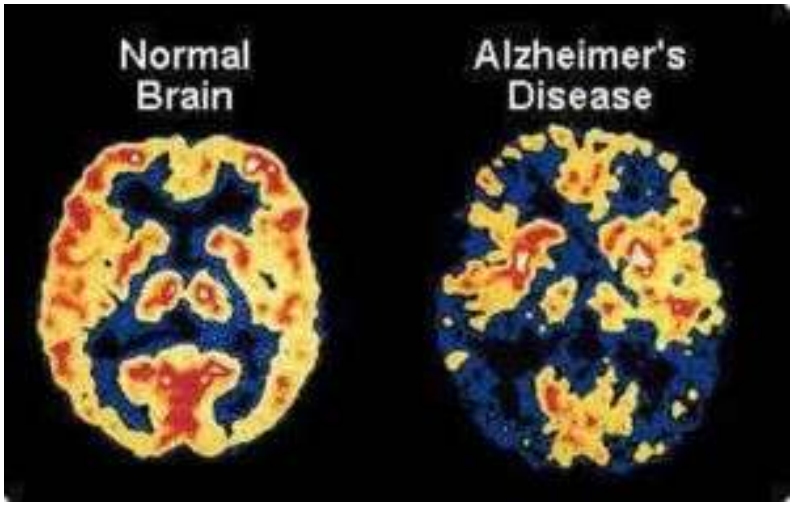
Il cervello utilizza il glucosio come principale fonte di energia



La Corte Di Bisala
RISTORANTE - TRATTORIA TOSCANA
La Corte Della Bisala
Via Bordolino 30 - Milano
Tel: 02.89181248
info@cortebisala.it
www.cortebisala.it

I neuroni che presentano un malfunzionamento utilizzano meno glucosio ma è probabile che un alterato metabolismo del glucosio sia al contempo una delle cause del malfunzionamento neuronale.





Un ridotto utilizzo del glucosio da parte del cervello è considerato un marcatore di progressione della malattia di Alzheimer.

La Corte Bisala
RISTORANTE - TRATTORIA TOSCANA
La Corte Della Bisala
Via Bordolino 30 - Milano
Tel: 02.89181248
info@cortebisala.it
www.cortebisala.it

Il cervello può utilizzare fonti alternative di energia quali i chetoni.
La loro produzione (dai grassi) e Il loro metabolismo richiede la presenza di insulina e diminuisce con l'aumentare dell'età.

I **trigliceridi a catena media** (**MCT**, Medium Chain Triglicerides) sono trigliceridi formati da acidi grassi saturi, ma presentano molte differenze rispetto a quelli a catena lunga, infatti:

- non innalzano il livello di colesterolo LDL nel sangue;
- non necessitano di scissione tramite idrolisi per essere assimilati, ma possono essere assorbiti direttamente dalla mucosa intestinale;
- possono essere utilizzati dai mitocondri per produrre energia senza che sia necessaria la carnitina, con un processo più efficiente.

In pratica, gli MCT vengono **digeriti e utilizzati dall'organismo in modo simile ai carboidrati,** ma apportano un'energia più che doppia.

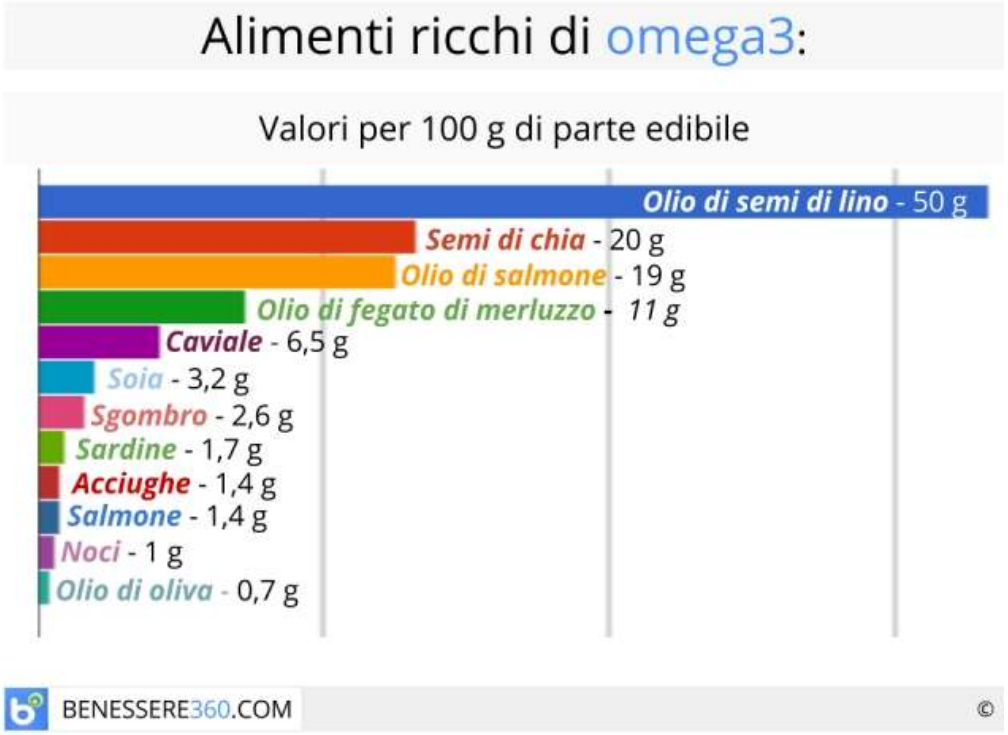
La Corte Bisala
RISTORANTE - TRATTORIA TOSCANA
La Corte Della Bisala
Via Bordolino 30 - Milano
Tel: 02.89181248
info@cortebisala.it
www.cortebisala.it

Alimenti ricchi di grassi insaturi

- Oli (il migliore è sempre quello di oliva)
- Pesce (soprattutto il pesce grasso, in particolare quello azzurro è particolarmente raccomandato)
- Frutta secca oleosa (noci, nocciole, mandorle, anacardi, ecc.)
- Avocado

La Corte Bisala
RISTORANTE - TRATTORIA TOSCANA
La Corte Della Bisala
Via Bordolino 30 - Milano
Tel: 02.89181248
info@cortebisala.it
www.cortebisala.it

Tra gli acidi grassi polinsaturi omega-3 l'acido alfa-linoleico (ALA) influenza la struttura, la biochimica, la fisiologia (e quindi il funzionamento) del cervello. La carenza di ALA provoca alterazioni dello sviluppo cerebrale, alterando la composizione delle membrane delle cellule cerebrali (neuroni, oligodendrociti e astrociti), delle strutture mieliniche (fibre di connessione), delle sinapsi e dei mitocondri neuronali. Gli omega-3, assunti con la dieta, sono importanti per la prevenzione delle vasculopatie ischemiche (anche a livello cerebrale) e di alcuni Disordini neuropsichici quali la depressione, la demenza vascolare e la malattia di Alzheimer.



La Corte Della Bisaia
RISTORANTE - TRATTORIA TOSCANA
La Corte Della Bisaia
Via Bordolino 30 - Milano
Tel: 02.89181248
info@corterisaia.it
www.corterisaia.it

Il funzionamento cerebrale dipende anche dalla presenza di tiamina o vitamina B1. La carenza di tiamina causa un deficit cognitivo molto simile a quello della malattia di Alzheimer.

Alimenti con maggiore quantità di VITAMINA B1

Alimento	Cal	Percentuale giornaliera
Tonno	158	37.9%
Semi di girasole	204	34.6%
Fagioli bianchi	255	28.6%
Fagioli neri	227	28%
Piselli secchi o surgelati	231	24.6%
Piselli freschi	116	24%
Fagioli borlotti	245	22%
Lenticchie	230	22%
Fagioli corallo	216	20%
Semi di sesamo	206	18.6%

La Corte Bissala
RISTORANTE - TRATTORIA TOSCANA
La Corte Della Bissala
Via Bordolino 30 - Milano
Tel: 02.89101248
info@cortebissala.it
www.cortebissala.it

Il ruolo delle altre vitamine è ancora molto controverso.
Alcuni studi ritengono che un supplemento di vitamina B12 possa ridurre l'atrofia cerebrale e i danni a carico della sostanza bianca.

La Corte Bisala
RISTORANTE - TRATTORIA TOSCANA
La Corte Della Bisala
Via Bordolino 30 - Milano
Tel: 02.89181248
info@cortebisala.it
www.cortebisala.it

Esiste invece una relazione significativa tra il consumo di frutta e verdura e funzioni quali la memoria, l'attenzione e le capacità esecutive.

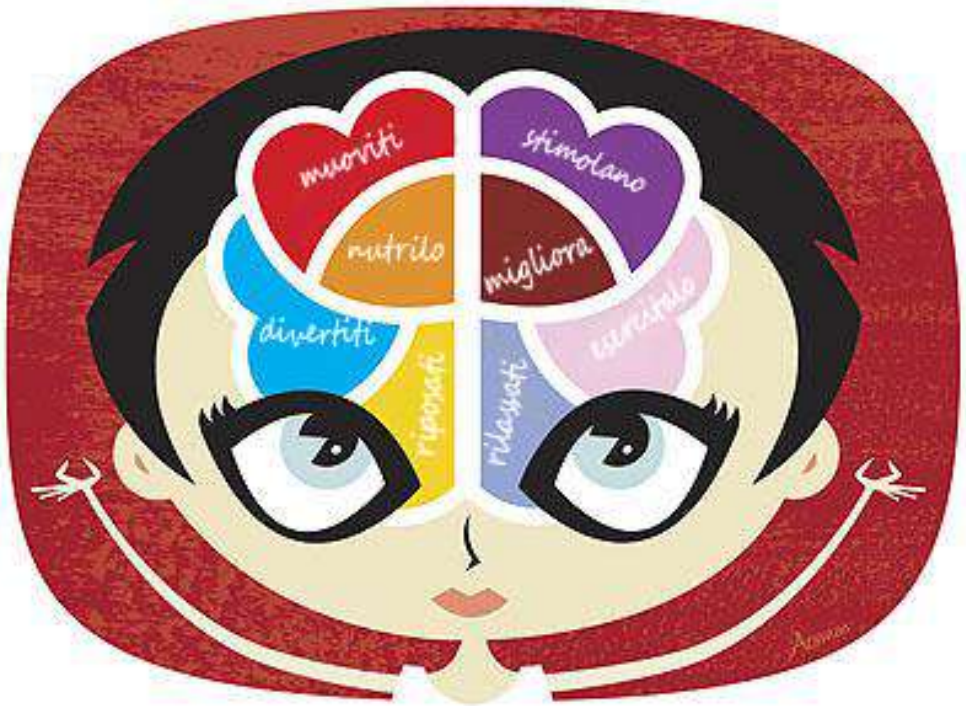
La Corte Ristoro
RISTORANTE - TRATTORIA TOSCANA
La Corte Della Risaia
Via Bordolino 30 - Milano
Tel: 02.89181248
info@corterisaia.it
www.corterisaia.it

Il consumo di flavonoidi è stato associato a una riduzione del rischio di ictus cerebrale. Molti studi sperimentali hanno dimostrato che la supplementazione di mirtillo migliora i deficit cognitivi nell'animale anziano e riduce la formazione delle placche nel modello animale di Alzheimer.

Archives of Internal Medicine

La Corte Lombarda
RISTORANTE - TRATTORIA TOSCANA
La Corte Della Lombarda
Via Bordolino 30 - Milano
Tel: 02.89101240
info@cortelombarda.it
www.cortelombarda.it

Per migliorare il tono dell'umore occorre aumentare la disponibilità di *serotonina*: è importante esporsi il più possibile alla luce naturale o, in alternativa, a un equivalente molto simile, camminare, fare movimento e consumare ogni giorno cereali integrali, leguminose, semi oleosi e frutta fresca.



La Corte Bissala
RISTORANTE - TRATTORIA TOSCANA
La Corte Della Bissala
Via Bordolino 30 - Milano
Tel: 02.89181248
info@cortebissala.it
www.cortebissala.it

I SEGRETI per aumentare la serotonina

Cioccolato: ricco di magnesio e altri "elementi" del buon umore

Peperoncino: combatte la depressione

Passare tempo a contatto con la Natura

Mandorle: magnesio e nutrienti per il cervello

Banana: migliora il rilascio della serotonina

Idratazione: aumenta l'energia e riduce lo stress

Vegetali a foglia verde: energetici

Frullato di verdure e frutta: un potente mix energetico

Sorridere: aiuta il rilascio di serotonina

Noci: ricche di Omega 3 e altri nutrienti del cervello

Camminare: libera la mente e aiuta il rilascio di serotonina

Sali Epsom: calmanti

La Corte Bisala
RISTORANTE - TRATTORIA TOSCANA
La Corte Della Bisala
Via Bordolino 30 - Milano
Tel: 02.89181248
info@cortebisala.it
www.cortebisala.it

La Corte Bisala
RISTORANTE - TRATTORIA TOSCANA
La Corte Della Bisala
Via Bordolino 30 - Milano
Tel: 02.89181248
info@cortebisala.it
www.cortebisala.it

Le piante particolarmente ricche di fitormoni, che producono un effetto stabilizzante anche a livello emotivo, sono:

- tutte le leguminose, soprattutto la soia;
- i cereali integrali;
- le verdure: finocchio, pomodoro, yam yam (una specie di patata dolce americana) batata (o patata dolce);
- il tartufo
- la frutta: melograno, rabarbaro
- erbe spontanee e aromatiche: tarassaco, salvia, biancospino, liquirizia, peperoncino (il peperoncino inizia ad agire già a contatto con il palato), prezzemolo, zafferano, luppolo, melissa

La Corte Bisala
RISTORANTE - TRATTORIA TOSCANA
La Corte Della Bisala
Via Bordolino 30 - Milano
Tel: 02.89181248
info@cortebisala.it
www.cortebisala.it

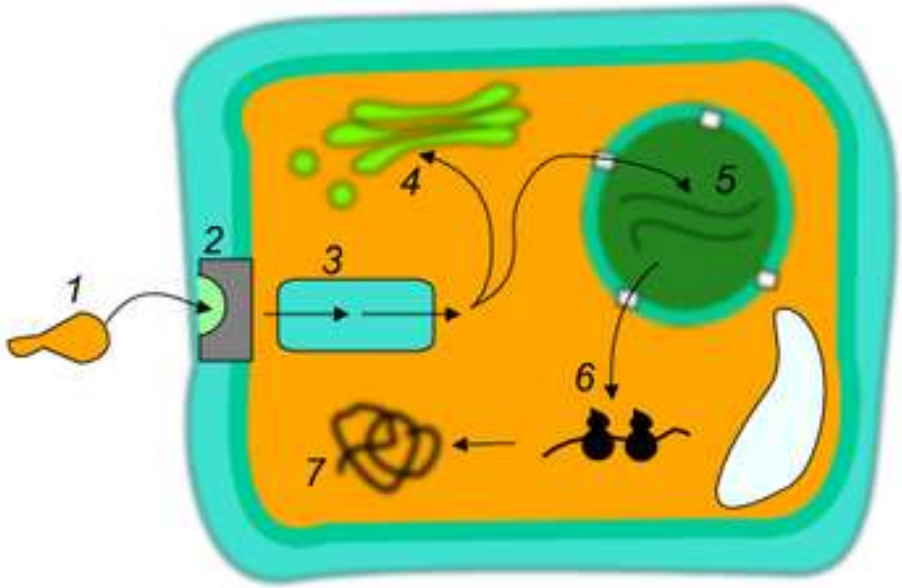


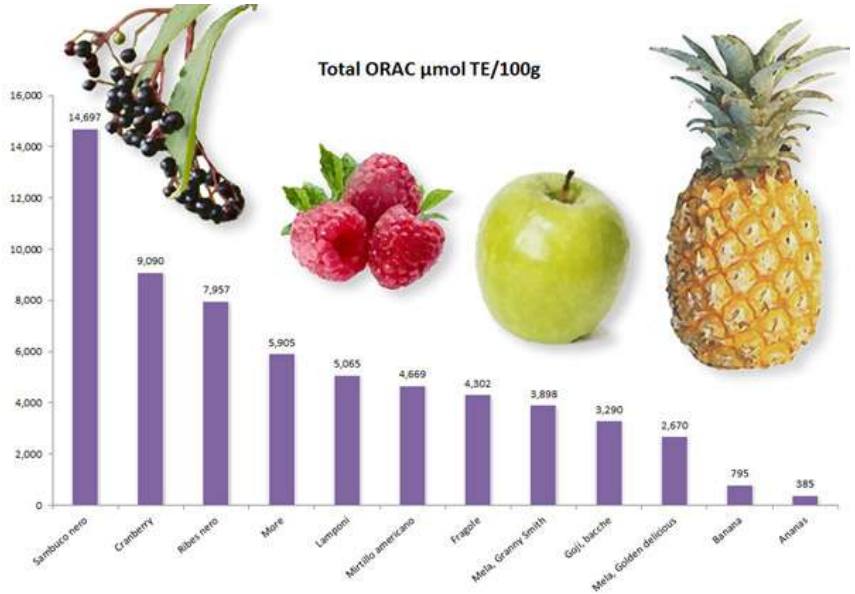
Figura 1: Modello, semplificato, dell'azione dei fitormoni

Legenda:

1. Fitormone
2. Recettore
3. Secondi messaggeri
4. Segnale ad altri messaggeri nel citoplasma
5. Si attiva una proteina che interagendo con il DNA, induce la trascrizione di geni specifici
6. Trascrizione del DNA in mRNA
7. Traduzione dell'mRNA in proteine

La Corte Della Bisaia
RISTORANTE - TRATTORIA TOSCANA
La Corte Della Bisaia
Via Bordolino 30 - Milano
Tel: 02.89181248
info@corteribisaia.it
www.corteribisaia.it

I polifenoli (fitonutrienti o bionutrienti), rappresentano l'arsenale di composti chimici che le piante usano per difendersi dagli insetti, dalle malattie, dalla luce ultravioletta, etc. Mangiandoli ci proteggiamo dai radicali liberi. Sorprendentemente, la maggior parte delle piante selvatiche commestibili hanno più fitonutrienti e vitamine delle coltivazioni selezionate nei secoli. Il database ORAC (capacità di assorbimento del radicale ossigeno), recentemente ritirato dall'USDA (Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti), rappresentava una buona approssimazione del potenziale antiossidante di una pianta.

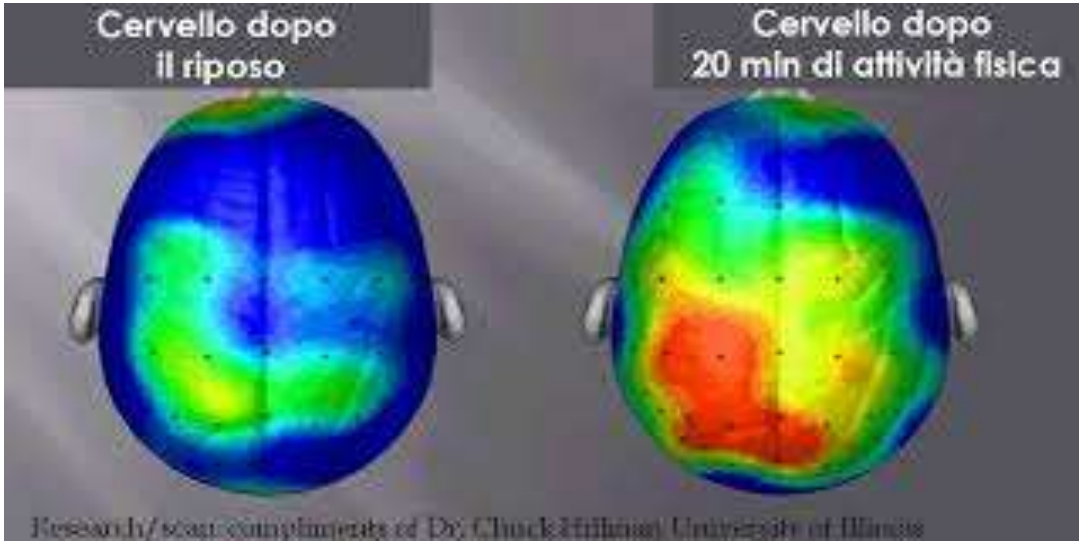


La Corte Della Bisala
RISTORANTE - TRATTORIA TOSCANA
La Corte Della Bisala
Via Bordolino 30 - Milano
Tel: 02.89181248
info@corteribisala.it
www.corteribisala.it

In occasione della V° edizione della Settimana Mondiale del Cervello (dal 16 al 22 marzo 2015) la Società Italiana di Neurologia (SIN) ha illustrato i principi base della nutrizione per proteggere il nostro cervello dall'insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze.

La Corte Bisala
RISTORANTE - TRATTORIA TOSCANA
La Corte Della Bisala
Via Bordolino 30 - Milano
Tel: 02.89181248
info@cortebisala.it
www.cortebisala.it

In ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, quale l'accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, quali l'esercizio fisico e l'allenamento intellettuale, entrambe buone pratiche in grado di prevenire l'invecchiamento cerebrale".



La Corte Bisala
RISTORANTE - TRATTORIA TOSCANA
La Corte Della Bisala
Via Bordolino 30 - Milano
Tel: 02.89181248
info@cortebisala.it
www.cortebisala.it

Camminare 20 minuti alla settimana può allungare la vita di molti anni

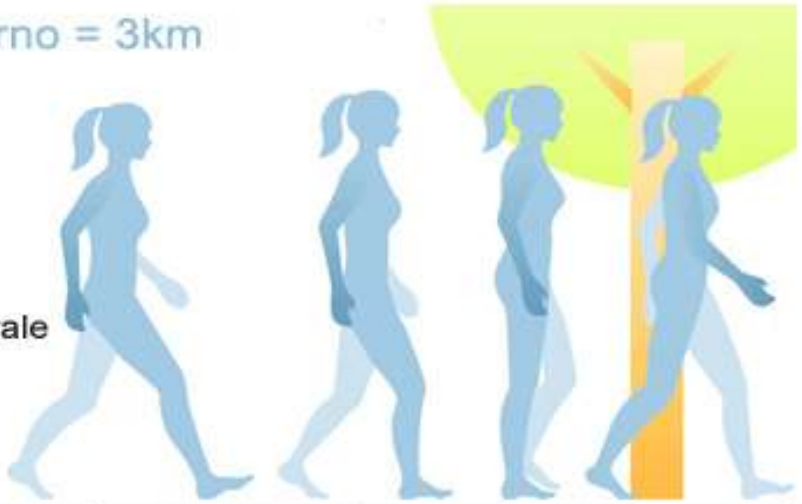
5000 passi al giorno = 3km

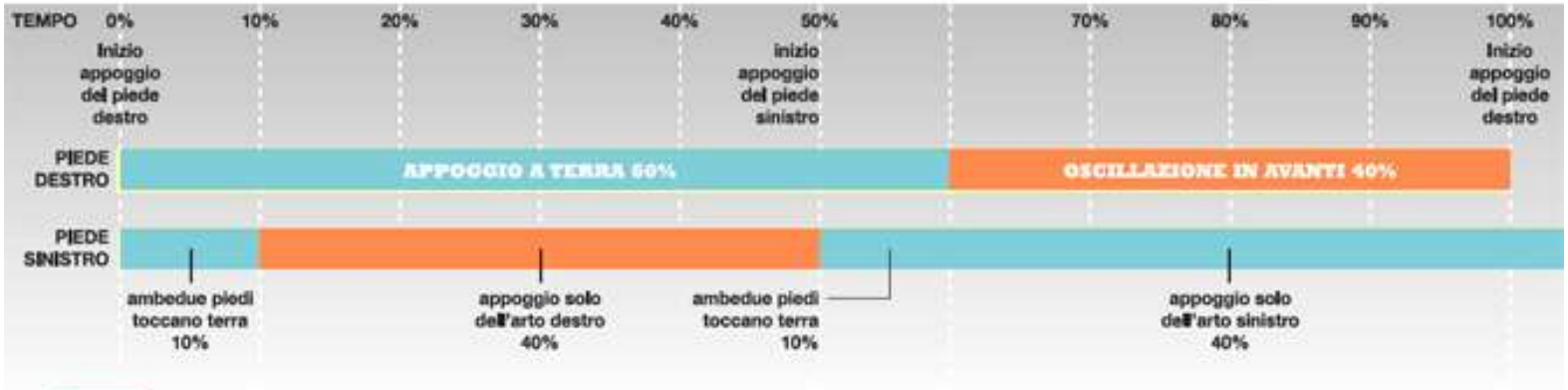
Le braccia

Per dare vigore alla camminata
devono oscillare

Le gambe

Si muovono sempre in modo naturale
più la muscolatura è decontratta
più la camminata è efficiente





Le donne che camminano 1 ora al giorno (5gg/settimana) e assumono non più di 1.500 calorie giornaliere possono perdere fino a 11 kg di peso

La Corte Della Risaia
RISTORANTE - TRATTORIA TOSCANA
La Corte Della Risaia
Via Bardolino 30 - Milano
Tel: 02.89181248
info@cortedellarisaia.it
www.cortedellarisaia.it

Vantaggi per la mente

migliora il controllo dello stress
e riduce le tensioni

rafforza l'autostima

facilita il sonno regolare

previene il decadimento cognitivo

regola l'umore verso l'ottimismo
anzicché verso ansia e depressione

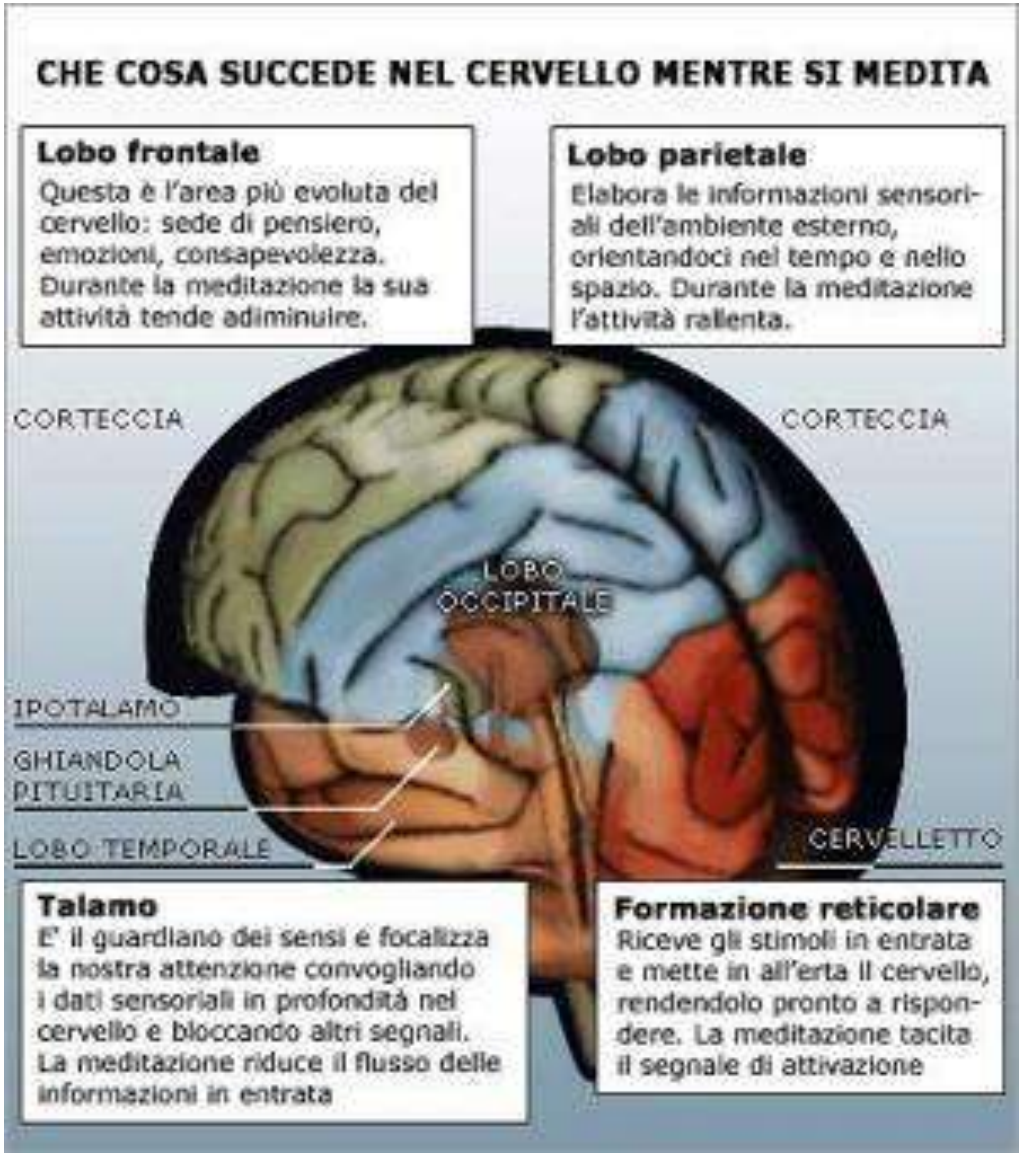
facilita la socializzazione

La Corte Bisala
RISTORANTE - TRATTORIA TOSCANA
La Corte Della Bisala
Via Bordolino 30 - Milano
Tel: 02.89181248
info@cortebisala.it
www.cortebisala.it

Oltre ad una dieta sana, un ulteriore meccanismo naturale di protezione è il sonno, che, come recentemente scoperto, faciliterebbe la rimozione di proteine tossiche dal cervello riducendo l'accumulo di beta-amiloide e i suoi meccanismi di tossicità.

La Corte Bissala
RISTORANTE - TRATTORIA TOSCANA
La Corte Della Bissala
Via Bordolino 30 - Milano
Tel: 02.89181248
info@cortebissala.it
www.cortebissala.it

Sono attualmente allo studio anche i processi cerebrali durante un altro particolare «stato di coscienza», la meditazione.



La Corte Bisala
RISTORANTE - TRATTORIA TOSCANA
La Corte Della Bisala
Via Bordolino 30 - Milano
Tel: 02.89181248
info@cortebisala.it
www.cortebisala.it