

Più attenti e concentrati mangiando così

25-10-2010

Come e che cosa mangiare per combattere la più tipica sindrome da rientro, senza perdere d'occhio la linea

La memoria perde colpi? Il rientro dalle vacanze vi sorprende, ogni anno, distratti e incapaci di concentrarvi? La tavola vi può essere di grande aiuto. Senza perdere d'occhio la linea, ovviamente. Come? Vediamo di darvi qualche consiglio.

Scegli così

Semaforo verde per i cereali (come pane e pasta, mais, orzo, segale), i cui zuccheri a lento rilascio tonificano il cervello. Via libera anche a semi e fagioli di soia (sono ricchi di lecitina, una sostanza che favorisce la funzione mnemonica) e ai vegetali a foglia verde (che contengono molto acido folico, utile nei casi di scarsa memoria). Buone notizie per i golosi: con i primi freddi, potete concedervi anche una cioccolata calda, che mantiene agile la mente. Benissimo anche frutta come il kiwi (la vitamina C contrasta la formazione di sostanze tossiche nel cervello), il succo di mela, le caramelle allo zenzero e i grassi omega 3 tipici del pesce azzurro.

Il fosforo? Un falso mito

A proposito di pesce. Quante volte, da piccoli, ci siamo sentiti ripetere dalle nostre mamme di mangiare tanto pesce, “perché contiene il fosforo che rende più intelligenti”? Bene, è un falso mito. Il pesce, in effetti, aiuta la memoria, ma non per merito del fosforo (che non ha alcun collegamento con le capacità mnemoniche e che comunque è contenuto in quantità maggiori in altri cibi), quanto piuttosto per gli acidi grassi omega 3 e per una sostanza chiamata colina: entrambi sono fondamentali per il mantenimento delle strutture e delle funzioni cerebrali. La colina in particolare è presente in quantità anche nelle uova, nella carne (che contiene anche un ottimo salva-cervello come l'acido folico) e nella frutta secca.

No al digiuno

D'accordo rispettare il peso forma. Ma, così come il sovrappeso, anche la mania di perdere chili è un errore grave: le conseguenze negative, oltre che fisiche, si ripercuotono anche sul cervello. Una recente ricerca pubblicata sulla rivista scientifica statunitense “Appetite”, ha dimostrato che chi ha una forte tendenza a limitare i consumi a tavola per controllare il peso, mostra tempi di reazione più lusinghi e risultati meno brillanti nei test di valutazione delle funzioni cognitive.