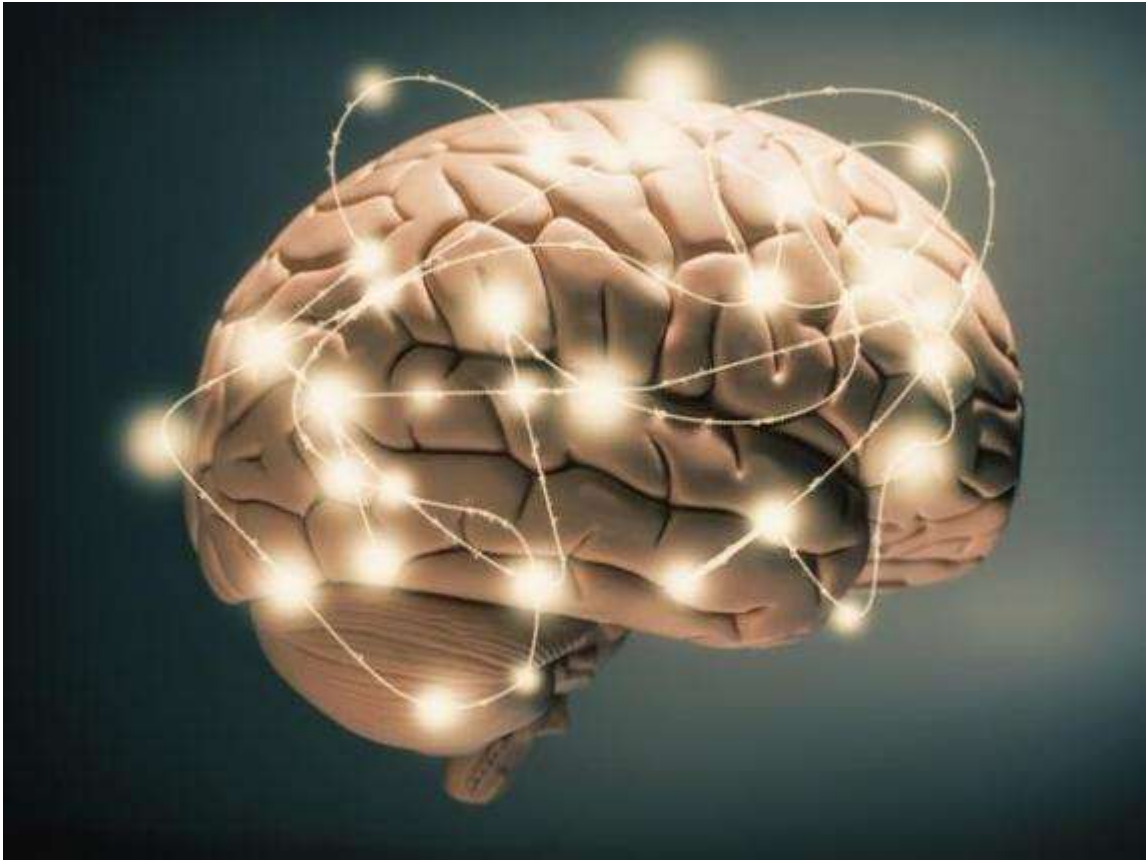


I 12 segreti per far funzionare meglio il cervello: quali sono le sostanze essenziali per proteggere i neuroni da stress e invecchiamento

Eliana Liotta, giornalista, e Michela Matteoli, neuroscienziata, hanno analizzato un'enorme mole di dati scientifici (Fonte: <https://www.corriere.it/> 15 marzo 2026)



Un cervello malnutrito nella società opulenta. È il paradosso che riguarda oggi gli italiani: **troppo spesso seguiamo un'alimentazione povera delle sostanze di cui il sistema nervoso ha bisogno per funzionare al meglio.** Le conseguenze: stanchezza persistente, disturbi del sonno, difficoltà di concentrazione, cattivo umore.



La copertina del libro "La mente radiosa" di Eliana Liotta e Michela Matteoli

È quanto emerge dall'analisi di un'enorme mole di dati scientifici condotta da **Eliana Liotta**, giornalista e autrice di bestseller scientifici, e **Michela Matteoli**, neuroscienziata, già direttrice dell'Istituto di Neuroscienze del Cnr e oggi in Humanitas. Le due esperte raccontano i risultati in *La mente radiosa. I cibi e i pensieri che nutrono il cervello e rischiarano la vita*, in uscita martedì nella collana Scienze per la vita di Sonzogno. Non è un prontuario di buone abitudini

(insopportabile), né una lezione calata dall'alto (irritante). È un saggio sul funzionamento del cervello nella vita di ogni giorno.

I 12 nutrimenti materiali e immateriali



Immaginiamocelo: al suo interno ci sono miliardi di neuroni, una fitta rete di strade in continua attività. I neuroni non si toccano, ma comunicano tra loro attraverso **le sinapsi, gli incroci di questa città in movimento. È qui che avviene lo scambio continuo di informazioni**, attraverso impulsi elettrici e neurotrasmettitori, da cui nascono pensieri, emozioni e ricordi.

Più gli incroci sono numerosi e ben collegati, più il traffico – cioè il pensiero – scorre. **Perché questa città funzioni davvero, però, bisogna abbandonare un'idea radicata da secoli: la separazione tra mente e corpo.**

È ciò che il neurologo portoghese **Antonio Damasio** ha definito «l'errore di Cartesio», la convinzione che la res cogitans (la mente) fosse indipendente dalla res extensa (il corpo). Non è forse un'impostazione simile – si domandano le autrici – a quella di certi psichiatri e psicologi che si limitano al colloquio senza indagare la salute del corpo? E a quella di quei medici che, viceversa, controllano la gola, palpano la pancia, auscultano il cuore, ma non chiedono mai: «Come va? Com'è il suo umore?».

Tre neurotrasmettitori sono particolarmente importanti per l'equilibrio quotidiano: la serotonina, la molecola del buonumore; la dopamina, il carburante della motivazione;

la **melatonina**, l'ormone che regola il ritmo sonno-veglia. Per produrli il cervello ha bisogno di materie prime che arrivano dal cibo.

Eppure **l'alimentazione degli italiani è in media carente di nove sostanze essenziali per il sistema nervoso**: omega-3, vitamine del gruppo B, vitamina D, ferro, triptofano, magnesio, potassio, fibre e iodio, nutrienti indispensabili per il funzionamento delle cellule nervose e la produzione dei neurotrasmettitori.

Nei meccanismi del sonno è coinvolto il potassio (si trova soprattutto in frutta, verdura, legumi, patate e cacao): gli italiani ne assumono in media 2,2-2,5 grammi al giorno, contro i 3,5 grammi raccomandati dall'**Organizzazione mondiale della sanità**.

Per umore e motivazione, invece, servono serotonina e dopamina, che il cervello produce a partire dal triptofano, che può scarseggiare con l'età; dal **ferro, che manca a circa il 14% delle donne italiane in età fertile** (WHO Global Health Observatory, 2019); e **dalle vitamine del gruppo B**, di alcune delle quali gli italiani presentano livelli inadeguati.

Per memoria, attenzione e apprendimento entrano in gioco gli omega-3, che facilitano la comunicazione tra le sinapsi, e la vitamina D. Ma **nella Omega-3 World Map del 2024 i livelli degli italiani risultano bassi**: tra il 4 e il 6%, contro una soglia ottimale pari o superiore all'8%.

Quanto **alla vitamina D**, che interviene anche nel rilascio dei neurotrasmettitori nelle sinapsi, è **carente in oltre la metà degli italiani**.



Le autrici del libro

Per proteggere i neuroni dall'invecchiamento e dallo stress, sono importanti anche **le fibre, che nutrono il microbiota intestinale**: una carenza delle sostanze prodotte dai batteri che vivono nell'intestino è associata a depressione, ansia e malattie neurodegenerative.

Gli italiani consumano in media circa **18 grammi di fibre al giorno, contro i 25-30 raccomandati**, perché rispetto alle indicazioni nutrizionali mangiano il 45% di frutta in meno, il 50% di verdura e l'85% di legumi (IV Indagine nazionale sui consumi alimentari in Italia, 2023). Sarebbe inutile riportare qui un elenco completo di ciò che serve. Per quello c'è il libro. **Ma per una mente radiosa insieme ai cibi materiali, sono indispensabili anche i cibi immateriali.**

In tutto i **nutrimenti sono 12**: stare con gli altri, apprendere, leggere, meravigliarsi, coltivare la pace. «I sentimenti lasciano tracce – scrivono le autrici –. Sono come voci la cui eco si dirama in tutto il corpo.

Gli studi di neuroimaging mostrano che **le persone più soddisfatte della propria vita sociale presentano in alcune aree cerebrali una maggiore densità della materia grigia**, cioè un numero maggiore di sinapsi». In un certo senso siamo il risultato di ogni cena condivisa, di ogni risata, di ogni amore. Impariamo ascoltando, passeggiando, mangiando, amando.

E qui torna in mente il **Promemoria di Gianni Rodari**: «Ci sono cose da fare ogni giorno: lavarsi, studiare, giocare, preparare la tavola a mezzogiorno. Ci sono cose da fare di notte: chiudere gli occhi, dormire, avere sogni da sognare, orecchie per non sentire. Ci sono cose da non fare mai, né di giorno né di notte, né per mare né per terra: per esempio, la guerra». È l'esergo del libro.