

La dieta per il cervello

Il cervello ha fame, ma noi non facciamo caso al suo appetito. Non ha solo desiderio d'amore, di conoscenza o di libertà. Brucia calorie, tantissime, al punto che un grammo di tessuto cerebrale consuma dieci volte più energia di un grammo di muscolo. (Fonte: <https://www.iodonna.it/>)



La cosa curiosa è che tendiamo a occuparci di proteine per i bicipiti o di carotenoidi per l'abbronzatura e **tralasciamo l'alimentazione specifica per il principe dei nostri organi, perché funzioni bene.** Il carburante, i pezzi di ricambio. A quanto emerge dai dati sulla popolazione europea non procuriamo ai nostri ingranaggi mentali materie prime a sufficienza. È la tesi di [Guillaume Fond](#), psichiatra a Marsiglia presso l'Hôpital Sainte-Marguerite ed esperto di psiconutrizione, la disciplina che studia l'influenza di quello che mangiamo sulla salute mentale. Nel suo libro appena edito in Francia, [Bien nourrir son cerveau](#) (Odile Jacob), sostiene che **l'80 per cento dei cervelli è malnutrito.**

Il carburante del cervello: il glucosio

Iniziamo dal combustibile, il glucosio. Immaginiamo di avere nella testa una lampadina da 20 watt che non si spegne mai. Anche quando siamo a riposo, anche quando dormiamo, lavorano indefesse le cellule nervose, 200 miliardi di neuroni e cellule della glia, un numero paragonabile alle stelle della Via Lattea. Per questo il cervello umano, nonostante rappresenti appena il 2 per cento del peso corporeo, brucia circa un quinto dell'energia totale che usiamo ogni giorno. A un ammasso di materia grigia e bianca così avido bisogna dare sostegno continuo.

Camminare fa bene al cervello: 10 consigli per iniziare subito

Le reti di vasi sanguigni che lo percorrono apportano i rifornimenti, l'ossigeno e il glucosio, indispensabili per un metabolismo così intenso. Se il digiuno è estremo, l'organismo arriva a degradare massa muscolare pur di ottenere zuccheri. Nei bambini la materia grigia è ancora più ingorda. A cinque anni richiede una quantità di glucosio doppia rispetto alla testa di un adulto (come si legge in uno studio con tecniche di imaging apparso sui *Proceedings of the National Academy of Sciences*). Lo sviluppo intellettuale ha esigenze enormi, è famelico fino ai 18 anni e oltre. La prima colazione non a caso migliora il rendimento scolastico, secondo tre revisioni sistematiche della letteratura scientifica (del 2014 e del 2016). Succede anche con l'acqua. Agli studenti si dovrebbe raccomandare di portarsi dietro una borraccia per potenziare le performance cognitive. Basta disidratarsi un pochino, una privazione appena dell'1 per cento delle riserve corporee, per diventare meno attenti ed efficienti nelle capacità di calcolo. Vale a ogni età: la memoria e la concentrazione devono essere innaffiate.

Le carenze nutrizionali

Ma per le prestazioni mentali servono pure composti appropriati, per esempio risorse per rigenerare le membrane cellulari oppure per fabbricare enzimi o ancora per costruire neurotrasmettitori, cioè quelle molecole chimiche che permettono la comunicazione tra i neuroni. Sembra paradossale. Viviamo in un'epoca di offerte opulente e in Italia quasi la metà degli adulti è in eccesso di peso. Eppure, rischiamo una carenza di quei nutrienti imprescindibili per la fisiologia del nostro encefalo.

«Siete stressati, ansiosi, depressi, irritabili, avete disturbi del sonno o avete difficoltà di concentrazione o di motivazione?», scrive Fond nel suo saggio. «È probabile che tutto ciò sia dovuto a una denutrizione del vostro cervello». Entrando nel vivo della sua teoria, lo psichiatra passa in rassegna i difetti delle tavole contemporanee. Il primo deficit, e sembra veramente strano a dirsi, è di grassi. Non di tutti, ovviamente, non di quelli delle patatine fritte o dei biscotti farciti. Facciamo incetta di grassi saturi e ci mancano gli acidi grassi polinsaturi omega 3, che rientrano nelle guaine e nelle connessioni dei neuroni, come fossero cuscinetti o cappottini.

Omega 3 a catena lunga per il cervello

Noi italiani abbiamo livelli bassi di omega 3, come risulta da una mappa globale pubblicata nel 2024: fra il 4 e il 6 per cento. I livelli ottimali sono invece pari o superiori all'8 per cento e vengono raccomandati perché associati a una migliore protezione dal declino cognitivo, oltre che dalle malattie cardiovascolari. Il nostro cervello usa un tipo di acido grasso polinsaturo detto a catena lunga: il Dha (acido docosaesaenoico), che Fond definisce una sorta di fluidificante delle cellule nervose, in grado per giunta di spegnere le neuro infiammazioni.

Dove trovarlo? Gli omega-3 a catena lunga sono principalmente nel pesce grasso. Salmone, tonno fresco, spada, pesce azzurro come le sarde, di lago come la trota. Non male i crostacei e i molluschi, dalle vongole ai calamari. L'informazione utile è che li possiedono anche alcuni tipi di alghe. Nelle fonti vegetali si trovano gli omega-3 a catena corta: sono custoditi soprattutto nelle noci, nei semi di lino, di canapa, di chia e negli oli che si estraggono a freddo. Il nostro organismo trasforma parzialmente gli acidi a catena corta negli omega-3 a catena lunga, ma l'efficienza di questa operazione decresce nel tempo. Con l'età alcuni meccanismi si inceppano. Fond consiglia l'integrazione ma non c'è accordo su questo punto nella comunità scientifica.

[Omega 3 per ridurre lo stress: quali cibi scegliere](#)

I cibi ultra processati e la demenza

Nessun dubbio invece sul fatto che i Paesi industrializzati abbiano un problema con i grassi definiti saturi. Troppi salumi, snack, brioche confezionate. I lipidi di questi prodotti favoriscono l'aumento dello stato infiammatorio dell'organismo. Esistono studi allarmanti sugli alimenti molto lavorati, i cibi ultra processati. «Una metanalisi del 2022 su Neurology ha preso in esame circa mezzo milione di persone nel Regno Unito» scrive Michela Matteoli, responsabile del programma di Neuroscienze all'ospedale universitario Humanitas nel suo bestseller La fioritura dei neuroni (Sonzogno). «Il risultato indica che per ogni aumento del 10 per cento nel consumo di cibi ultra processati il rischio di demenza cresce del 25 per cento».

I deficit di vitamina D e folati

Tornando alle penurie, c'è quella di vitamina D, che ha assunto sempre maggiore rilevanza nello studio sui fattori protettivi per il cervello. Dal cibo ne assimiliamo all'incirca il 10 per cento del necessario, mentre il 90 per cento ha origine dalla pelle esposta ai raggi solari. Purtroppo, non è raro averne un deficit, che pare riguardi circa il 40 per cento degli europei, perché si sta troppo al chiuso e perché nel tempo decresce la capacità dell'epidermide di produrre l'ormone-vitamina. Anche l'obesità incide.

Leggi anche

- › [Vitamina D: le 10 cose da sapere nel 2025 per migliorare la salute femminile](#)
- › [Vitamina D: le nuove linee guida su cosa fare quando c'è carenza](#)

Insonnia, vitamina D e aumento di peso: tutto quello che c'è da sapere

Meglio fare le analisi del sangue e, se il medico lo prescrive, prendere senz'altro un supplemento. Un'altra delle principali insufficienze vitaminiche della popolazione italiana riguarda i folati, ossia le forme naturali della vitamina B9 presenti negli alimenti. Alcune di queste sostanze vengono assimilate dal cervello per rientrare nella sintesi di neurotrasmettitori molto noti, dalla serotonina

alla dopamina. Se queste molecole coinvolte nelle nostre emozioni scarseggiano, possiamo incorrere in disturbi d'ansia o stati depressivi, fa notare lo psichiatra Fond. Non è difficile procurarsi i folati. Si dovrebbero mangiare le verdure a foglia verde, cioè spinaci, cicoria, scarola, lattuga, ma pure broccoli e finocchi.

La dieta mediterranea

In effetti, se ci si attenesse alla dieta mediterranea, il cervello si sazierebbe. Il modello del Mare nostrum include tra l'altro tutti i cibi correlati a una riduzione della neuro infiammazione, nemica numero uno della longevità cerebrale. Per prolungare la giovinezza mentale non occorrono strani elisir, basterebbero alimenti deliziosi come le ciliegie e tutti i frutti rossi e blu. Gli esperti di Harvard li includono tra i cibi antinfiammatori. Gli altri sono i pomodori, le arance, le verdure a foglia verde, il pesce grasso, l'olio extravergine d'oliva e la frutta secca con guscio, come le mandorle, le nocciole e le noci. Mangiare vegetali ci rifornisce di fitocomposti, vitamine, minerali e anche di fibre, che vanno a nutrire una fetta di batteri della pancia propizi per la salute. Ricerche recenti hanno ipotizzato che un microbiota intestinale non equilibrato, con pochi batteri amici e tanti germi pericolosi, influisca sullo sviluppo dei disturbi neurodegenerativi.

Le virtù del cacao

Una sorpresa. Il cacao piace al cervello. Per garantire un contenuto alto delle sostanze protettive si raccomanda un cioccolato fondente almeno al 70 per cento. La tavoletta dark ha anche più zinco di quella al latte e il minerale supporta le funzioni del sistema nervoso, come ricorda Fond. Non finisce qui. Il cioccolato è uno di quegli alimenti che regala triptofano, un aminoacido. Questo mattoncino delle proteine è necessario per produrre due ormoni chiave con cui sperare in notti e giorni più sereni: la melatonina, che regola il ritmo sonno-veglia, e la serotonina, il neurotrasmettitore della felicità.

Leggi anche

[Che cos'è l'asse intestino cervello e perché i due organi lavorano insieme](#)

[Gli 8 cibi per mantenere giovane il cervello secondo la Harvard Medical School](#)

[Perché la colazione migliora la salute di cuore e cervello](#)