



CONSIGLI DI ALIMENTAZIONE

La varietà a tavola conta più di quanto si pensi

Mangiare 30 tipi di alimenti vegetali a settimana sembra essere la "ricetta" migliore per il nostro benessere... anche del cervello. Ecco i cibi da non far mancare mai in cucina

a cura di
Anna Fregonara
2voltesano.com

LA RICCHEZZA DELLA DIF-FERENZA Al centro, Marica Pellegrinelli, 36 anni, di recente diventata mamma della terza figlia, Ariela Wilhelmina, avuta dal compagno William Djoko, davanti a un piatto con anguria, limone, kiwi, pesca, lamponi e fragole. La frutta è uno dei cibi che non dovrebbero mai mancare nella nostra dieta quotidiana e, in generale, più alimenti vegetali si mangiano e più ne giova la nostra salute, compresa quella mentale.

Per farsi un'idea su come una dieta vegetale varia possa aiutare il nostro benessere basta leggere uno studio apparso su *American Society for Microbiology Journals*: le persone che mangiano più di 30 tipi di alimenti vegetali a settimana hanno un microbiota, quella popolazione di batteri, virus e funghi che vive nell'intestino, più diversificato rispetto a coloro che consumano fino a 10 tipi di alimenti vegetali a settimana.

Ed essendo il microbiota uno dei nostri migliori alleati, è facile comprenderne i benefici. Ma c'è di più. A mangiare in modo vario ne guadagna anche il nostro cervello. Da uno studio condotto su 182mila adulti anziani in Gran Bretagna in cui i ricercatori hanno esaminato il legame tra gli alimenti che gli individui amavano o non amavano e il loro benessere mentale e la salute cognitiva, si è vista una tendenza: **le persone a cui piaceva una varietà di cibi e sapori riportavano una salute mentale e un benessere migliori** e si comportavano meglio nei test cognitivi rispetto a coloro che avevano preferenze alimentari limitate. Gli alimenti classificati rientravano in 10 categorie: alcol, bevande, latticini, aromi (come pe-



pe nero, curry, ketchup e aceto), frutta, pesce, carne, snack, amidi e verdure. Nello studio, i ricercatori hanno descritto una dieta "equilibrata" come una dieta che comprende verdura, frutta, cereali, noci, semi, legumi, latticini moderati, uova e pesce. Altro non è che la vera dieta mediterranea. La ricerca si aggiunge a un crescente numero di indagini che dimostrano come il cibo che mangiamo possa influenzare la nostra salute cerebrale.

CERVELLO IN SALUTE

"L'alimentazione è particolarmente importante nel preservare la salute cerebrale anche perché è un fattore modificabile. Possiamo scegliere ogni giorno come, quando e quanto mangiare, ottimizzando le prestazioni cerebrali e l'umore e prevenendo il declino cognitivo", scrive la nutrizionista e naturopata Stefania Cazzavillan nel suo nuovo libro *Un cervello tutto nuovo* (Sperling & Kupfer, € 18,90). Ecco le sue indicazioni per adottare scelte consapevoli:

- utilizzare cibo vero, non conservato, non ultraprocesso, se non saltuariamente;
- limitare gli zuccheri;
- ridurre i cereali, in particolare quelli con il glutine, e in ogni caso scegliere cereali biologici, come per esempio i grani antichi;
- se si assumono cereali inserire le fibre per ridurre il piccolo glicemico;
- limitare grassi che possono creare infiammazione, come gli oli vegetali di semi, e utilizzare grassi sani, come l'olio extravergine di oliva da spremitura a freddo, il burro di malga e l'olio di cocco;
- consumare solo saltuariamente l'alcol;
- leggere bene le etichette per essere consapevoli di cosa stiamo assumendo;
- scegliere materie prime di elevata qualità.

©RIPRODUZIONE RISERVATA



Sapere&Sapori

LA CREATIVITÀ AL SERVIZIO DELL'AMBIENTE

Fino al 30 giugno si può partecipare al concorso #Fabbriperlasostenibilità in cui i consumatori sono chiamati a ideare e condividere modi originali per donare una "seconda vita" all'iconico vaso a faentini blu da 600 g di Amarena Fabbri. I contributi saranno valutati da una giuria che selezionerà i 5 migliori scatti in base al grado di aderenza a tema, originalità della foto e creatività dimostrata. I vincitori riceveranno un vaso originale in ceramica di Amarena Fabbri e un codice Treedom per diventare custodi di un albero. Info: <https://www.fabbri1905.com/in-evidenza/fabbri-per-la-sostenibilita.kl>



foto Instagram

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

013706