

MARIAPAOLA SALMI

UNA centrale energetica sempre attiva. Anche di notte, quando dormiamo, il nostro cervello organizza, classifica, smista e archivia informazioni. E ha bisogno di ossigeno e glucosio. Quest'anno la quinta edizione della Settimana mondiale del cervello, dal 16 al 22 marzo, è intitolata "Nutrire il cervello". A indicare la stretta correlazione tra dieta e salute cerebrale. «Oggi sappiamo che i geni contano — afferma Aldo Quattrone, presidente della Società italiana di neurologia — ma i fattori ambientali quali alimentazione, attività fisica e attività ludica, hanno un ruolo chiave. La prevenzione passa per una corretta alimentazione».

Un fatto è certo, mangiare male danneggia i neuroni. Il modello migliore è quello della dieta mediterranea, che premia soprattutto verdura e frutta, legumi e pesce, limitando il consumo di carni. Con un bicchiere di vino a cena. Il primo macroelemento di cui si nutre il cervello per funzionare bene è il glucosio, circa 120 grammi giornalieri, che arriva dal sangue. «Il buon funzionamento di neuroni, sinapsi e strutture cerebrali necessita anche di altri nutrienti come lipidi, proteine, vitamine e minerali — spiega Bruno Giometto, direttore Uoc Neurologia all'ospedale Sant'Antonio di Padova — queste sostanze attraversano la barriera emato-encefalica e intervengono nei vari processi chimici delle attività cerebrali». Gli aminoacidi (triptofano, tirosina e molti altri) sono i mattoni che partecipano alla formazione delle proteine e servono a produrre oltre 40 diversi neurotrasmettitori necessari per la trasmissione dell'impulso nervoso. Le vitamine B12, B1, B6, la tiamina e l'acido folico sono indispensabili al

**La riserva cognitiva
legata anche all'istruzione
al lavoro, all'attività fisica**

funzionamento fisiologico delle cellule nervose. Una loro carenza fa aumentare i livelli di omocisteina, sostanza tossica per neuroni e vasi sanguigni e fattore di rischio per le demenze, così come il deficit di vitamina D sembra essere cofattore di rischio per l'ictus. Azione protettiva svolgono gli acidi grassi insaturi (omega 3) sulle membrane cellulari, formate in gran parte da lipidi; il fosforo è un componente importante della mielina che riveste le fibre nervose; il sodio, ad alte concentrazioni, fa aumentare la pressione sanguigna, mentre calcio e potassio riducono il rischio. L'alcol è correlato al rischio ictus e ad aumento di colesterolo e trigliceridi. L'effetto tossico uccide in particolare le cellule del cervelletto. Nutrirlo però non è solo alimentazione, il cervello può essere arricchito e stimolato da uno stile di vita attivo. «E qui entra in gioco la riserva cognitiva individuale, in parte geneticamente determinata, in parte dovuta a istruzione, tipo di lavoro, attività fisica, interessi», sottolinea Gioacchino Tedeschi, ordinario di Neurologia alla seconda Università di Napoli. Stimolare il cervello con nuove attività, incontri e relazioni, è un fattore protettivo che lo difende dall'invecchiamento e dalla degenerazione patologica.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Cervello. La settimana mondiale quest'anno dedicata alla corretta alimentazione. Il modello perfetto sono i cibi mediterranei. Fondamentale la vita sociale

Dieta e stimoli per mantenerlo più "giovane"

