

Cervello giovane? Ecco i 7 cibi che ci aiutano

Un cubetto di cioccolato contro gli emboli, una manciata di semi di zucca per la memoria e un pizzico di curcuma contro il decadimento cognitivo. Colorati, golosi e veg, questi sono gli alimenti che ci mantengono giovane e vigile la testa

di Ilaria Amato

Dal Mahatma Gandhi ad Albert Einstein, da Leonardo da Vinci a Lev Tolstoj: molte grandi menti della storia appartengono a uomini vegetariani, forti consumatori di frutta e verdura. Una coincidenza? Assolutamente no, perché, come spiega Michela De Petris, specialista in Scienza dell'alimentazione dell'ospedale San Raffaele di Milano, «gli alimenti con effetti benefici sul nostro cervello sono tutti di origine vegetale». Senza contare che, nutrendosi di frutta e verdura ogni giorno, si è meno esposti alla demenza e all'Alzheimer, con la garanzia di una testa giovane ed elastica. Ma come? Non non ci hanno

sempre detto di mangiare pesce, perché contiene fosforo e fa tanto bene alla memoria? «In realtà gli Omega 3 sono contenuti principalmente nel pesce piccolo pescato crudo, come le sarde, ma quando lo cuociamo si disperdono», spiega De Petris, sfatando un mito che ci accompagna da sempre. «I cibi che aiutano il cervello, però, esistono davvero. Ve ne propongo sette: sono particolarmente ricchi di sostanze antiossidanti che rallentano i processi di invecchiamento cerebrale».

Ecco le indicazioni per goderne al meglio e alcune ricette speciali, tratte dal libro *Scelta vegetariana e vita in bicicletta* di Michela De Petris e Mauro Destino (Il **Pensiero Scientifico** Editore, 18,50 euro).

* Cioccolato *

Quanto: 30 grammi al giorno.

Quale: quello con almeno l'85% di cacao.

Perché: contiene flavonoidi (potenti antiossidanti e vasodilatatori), è un antiaggregante (previene la formazione di trombi ed emboli) e ha un'azione antidepressiva ed euforizzante.

Attenta a: non prendere quello al latte: è molto meno efficace e non ha le stesse proprietà benefiche del fondente perché contiene troppo zucchero e troppi grassi (burro o oli vegetali).

LA RICETTA

Ciocolotto krispy alla cannella

- 300 g di cioccolato fondente
- 150 g di gallette di riso
- 200 g di latte di riso
- 200 g di frutta secca (nocciole o mandorle o pinoli o noci)
- 4 cucchiaini di cannella in polvere

- Granella di nocciole per guarnire

PREPARAZIONE

Fai sciogliere a fuoco basso il cioccolato spezzato nel latte. Sbriciola le gallette e incorporale nella crema. Aggiungi la frutta secca e la cannella e mescola. Avvolgi l'impasto ottenuto in un foglio di carta da forno e arrotolalo come un salame. Mettilo in frigo almeno tre ore. Guarniscilo con granella di nocciole e servilo a fette.

* Frutta secca e semi *

Quanto: 25 grammi al giorno.

Quale: quelle con la pellicina perché è molto ricca di fibre, utili a ridurre i grassi. Non devono essere né tostate né salate e vanno comprate con il guscio, perché si conservano meglio. Una curiosità: hai mai notato che la forma della noce riproduce la struttura del cervello?

Perché: il nostro cervello è costituito per più del 60% di grassi strutturali, che devono essere in primo luogo Omega 3, presenti nella frutta secca: flessibili e fluidi per natura, questi grassi rendono facile il passaggio delle sostanze nutritive attraverso la membrana esterna della cellula e aiutano a rimuovere i rifiuti in modo efficiente. Nel dettaglio, le mandorle sono ricche di vitamine E e B6 che le rendono un'ottima fonte di nutrimento per il sistema nervoso. I semi di zucca hanno molto zinco che migliora la memoria. I semi di sesamo sono i più ricchi di calcio. Vanno bene polverizzati e possono essere usati in sostituzione del formaggio grattugiato con il vantaggio che non contengono né sale né colesterolo. Le noci possono aiutare a correggere i livelli di serotonina, mentre i pecan e le arachidi forniscono la colina che aiuta lo sviluppo cerebrale.

Attenta a: non eccedere con la quantità (sono molto caloriche). ►

alimentazione

LA RICETTA *Fagioli "dei furbi" ai semi di sesamo*

- 400 g di fagioli già cotti (vanno bene tutti: bianchi, borlotti, cannellini, neri)
- olio extravergine
- 1 spicchio d'aglio
- 4 cucchiaini di semi di sesamo
- 4 cucchiaini di prezzemolo tritato

PREPARAZIONE

Fai rosolare per cinque minuti in una padella antiaderente i fagioli con l'aglio e quattro cucchiaini di olio. Spegni il fuoco, spolverizza con il sesamo e il prezzemolo e servili, accompagnandoli con verdura cotta o cruda.

* *Curcuma* *

Detta "zafferano delle Indie", è un genere di piante della famiglia delle Zingiberaceae (prende il nome dallo zenzero), che comprende 80 specie sconosciute. Le sue radici giallo-ocra, una volta polverizzate, vengono usate come colorante alimentare e per tingere i tessuti (ma tende a sbiadire) e sono l'ingrediente principale del curry.

Quanto: un cucchiaino a pasto. Può essere spolverizzata su tutte le pietanze, è ottima nello yogurt bianco e sul gelato. Agisce meglio abbinata a un grasso (come l'olio).

Quale: quella in polvere. Da sola, oppure mixata con altre spezie come nel curry.

Perché: contiene molti polifenoli, soprattutto flavonoidi. La curcumina, che è il più noto, ha azione antiossidante e rallenta il decadimento cognitivo. È inoltre un potente antitumorale.

Attenta a: non esagerare in caso di gravidanza o allattamento.

* *Frutti di bosco* *

Quanto: 200 grammi al giorno.

Quale: quelli molto colorati, perché più la loro tinta è intensa, più la loro azione è potente.

Perché: contengono polifenoli, flavonoidi. Sono degli ottimi antiossidanti, ricchissimi di vitamina C.

Attenta a: non comprare quelli di serra; devono essere frutti selvatici, di stagione e possibilmente biologici (in questo caso vanno bene anche surgelati).

In alternativa, possono essere utilizzati sotto forma di composta o marmellata senza zucchero aggiunto.

136



LA RICETTA *Torta cous cous ai frutti rossi*

- 1 tazza di cous cous, 1 di succo di mela
- ½ tazza di uvetta, ½ di noci sgusciate
- 1 vasetto di marmellata ai frutti di bosco
- 2 cucchiaini di crema chiara di mandorle
- 1 cucchiaino di malto di riso
- latte vegetale
- cocco in scaglie o granella di nocciole

PREPARAZIONE

Fai bollire il succo di mela con l'uvetta. Aggiungi il cous cous, spegna il fuoco e copri, lasciando gonfiare per 15 minuti. Nel frattempo prepara la salsa con la crema di mandorle, il malto di riso e qualche cucchiaino di latte vegetale. Mescola le noci tritate nel cous cous. Disponi in una teglia metà del cereale pressandolo bene con le mani. Spalma la crema sopra il primo strato, poi versa l'altra metà del cous cous. Copri il tutto con i frutti di bosco freschi o la marmellata e lascia raffreddare in frigo. Servi guarnendo con il cocco o la granella di nocciole.

* *Tè verde* *

Quanto: una o due tazze al giorno.

Quale: meglio quello in foglie. Va infuso almeno 10 minuti per estrarre le catechine.

Questi antiossidanti possono giocare un ruolo importante per ridurre il rischio di sviluppare l'Alzheimer e alcune malattie dell'apparato cardiocircolatorio.

Perché: ricco di polifenoli, è un ottimo antiossidante, riduce la pressione arteriosa e l'incidenza di infarti, ictus e tumori.

Attenta a: non mettere il limone nel tè:

disattiva gli antiossidanti. Per dargli sapore puoi aggiungere un po' di zenzero.

* *Zenzero* *

Quanto: a piacere. Può essere grattugiato, frullato, centrifugato o tagliato a fettine, oppure spremuto e usato per insaporire cibi e bevande.

Quale: va usata la radice fresca.

Perché: contiene gingerolo che svolge un'azione antiossidante, inoltre è un ottimo antiemetico, cioè è molto efficace contro la nausea e il vomito.

Attenta a: quello candito è ricchissimo di zucchero e poco efficace.

LA RICETTA *Tofu allo zenzero*

- 400 g di tofu fresco
- 4 cucchiaini di tamari (salsa di soia)
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- zenzero grattugiato

PREPARAZIONE

Taglia il tofu in bastoncini di 1 cm di spessore e falli cuocere per cinque minuti in una padella con l'olio.

Aggiungi il tamari e prosegui la cottura per qualche minuto, mescolando delicatamente. Prima di togliere dal fuoco, spolverizza il tofu con lo zenzero.

* *Olio di semi di lino* *

Quanto: 2 o 3 cucchiaini di olio oppure 2 o 3 cucchiaini di semi nell'insalata o sulle pietanze al posto del formaggio.

Quale: l'olio a crudo e i semi macinati per renderli meglio assorbibili.

Perché: è ricco di Omega 3, che ha virtù antinfiammatorie, regola il colesterolo e risulta efficace anche contro i disturbi della menopausa.

Attenta a: conservarlo in frigo.

LA RICETTA *Pâté delle alici felici*

- lievito alimentare in scaglie
- olio di lino da frigo

PREPARAZIONE

Mescola nella proporzione di uno a uno i due ingredienti (un cucchiaino di olio di lino con uno di lievito) fino a ottenere un pâté omogeneo e cremoso, che avrà un sapore intenso e deciso che ricorda quello delle alici. Ottimo da spalmare su gallette e pane, puoi anche usarlo per condire cereali in chicco, pasta, verdure crude e cotte. Da consumare appena pronto. ■