

Consigli per una mente attiva

Grazie a cibi sani

Volete sapere come dare slancio alle vostre idee? Semplice, con una sana alimentazione.



Capita a tutti, a volte abbiamo la sensazione che il nostro cervello sia un po' scarico come le pile del telecomando. La vita frenetica che conduciamo non ci permette di **"nutrire" la mente** come dovremmo. Peccato! Perché **il nostro cervello ha un gran bisogno di energia!**

Nonostante in un individuo adulto rappresenti solo il 2% del peso corporeo, il cervello consuma dieci volte più energia degli altri organi: in condizioni di riposo consuma circa il 20% dell'energia fornita dal cibo e il 20% dell'ossigeno respirato. Per soddisfare le

esigenze dei neuroni (le cellule cerebrali) e ottimizzarne le funzioni è indispensabile, quindi, **valutare la quantità e la qualità dell'apporto alimentare.**

Se desideriamo avere una mente sempre efficiente, la concentrazione di glucosio (la fonte primaria di energia cerebrale) nel sangue deve essere regolare e costante nell'arco delle 24 ore.

Per questo domani vi proporremo un **menu creato ad hoc** che inizia dal pasto serale, perché durante il sonno il cervello organizza, classifica e immagazzina le informazioni ricevute nella giornata. La cena, quindi, non può essere "leggera" e deve fornire carboidrati a lento assorbimento, ad esempio sotto forma di [cereali integrali](#) in chicchi.

Se trascorrono più di tre ore tra il pasto serale e il momento di coricarsi, è buona regola **consumare una manciata di frutta secca (noci, nocciole, mandorle)** accompagnata da alcune prugne, datteri o uvetta essiccati per garantire l'apporto ottimale di energia durante il riposo notturno e svegliarsi al mattino riposati, sereni, motivati e pronti ad **affrontare la giornata con la massima efficienza intellettuale.**

Continuate a seguirci e domani scoprirete il menu completo pensato per aiutarvi a mantenere la vostra mente attiva.