

## Perché mangiare sano ci rende più intelligenti

*Come svegliare il cervello con una sana alimentazione.*

*L'intelligenza... vien mangiando! Scoprite i nostri consigli per rendere la mente attiva.*



Molti dei maturandi che in questo periodo stanno affrontando gli esami di Stato probabilmente sanno benissimo cosa si prova a non riuscire a trovare la concentrazione: il caldo, l'ansia e lo stress proprio non aiutano a mantenere la **mente sempre vigile e attiva**.

Per fortuna, però, ci aiuta la **sana alimentazione**: all'interno di alcuni cibi sani, infatti, troviamo delle sostanze che ci danno una mano a dare la giusta carica di energia al nostro cervello.

Il vero cibo dell'intelligenza è il **pesce azzurro** per il suo ricco contenuto di **omega-3**, gli acidi grassi "buoni" che aiutano il nostro sistema nervoso a mantenersi in forma e che contribuiscono a prevenire l'insorgenza di alcune malattie neurodegenerative. Possiamo trovare gli omega-3 non solo in sardine, sgombri & co. ma anche nelle **noci**: ne bastano 5 da sgranocchiare come spuntino per fornire al cervello tutta l'energia di cui ha bisogno. Per restare in tema di frutta secca, anche le **mandorle** sono delle perfette alleate per la nostra mente perché ricca di **vitamina E**, che aiuta a rallentare l'invecchiamento cellulare, e di **ferro e magnesio**. Per fortuna gli antiossidanti contenuti nelle mandorle e che nutrono il nostro cervello li troviamo anche in frutti di bosco, cioccolato extra fondente e in altri [cibi sani](#).

Il cervello si attiva anche a cena: nel pasto serale non possono mancare i carboidrati a lento assorbimento, come [cereali integrali](#) in chicchi; invece, come dopo cena, si può scegliere della frutta secca (noci, nocciole, mandorle) con un po' di prugne, datteri o uvetta essiccati per fornire energia al cervello durante il riposo notturno e poter essere svegli e vigili la mattina successiva.

Siete pronti ad accendere la vostra mente? Provate anche il [menu preparato ad hoc](#).