

Corretta alimentazione: anche il cervello ha il suo ruolo

Quante **calorie** si devono ingerire al giorno e mantenersi sani nel corpo e conservare un cervello lucido e pronto?

Poche... rispetto a quelle che sono le abitudini alimentari di molti italiani!

Già migliaia di anni fa lo Yoga consigliava di lasciare un terzo del cibo nel piatto in onore del dio Shiva. Che sia antica saggezza o esaltazione religiosa?

Alcuni studiosi **dell'Università Cattolica di Roma** hanno scoperto che una molecola, la **Creb1**, guida importanti attività cerebrali come l'apprendimento, la facoltà di ricordare, le capacità intellettive, il controllo dell'apprensione e la sua energia cala con l'invecchiamento fisiologico. Con l'età infatti le sinapsi, cioè i collegamenti tra i neuroni del cervello, funzionano sempre meno causando perdita di memoria, lentezza nell'apprendimento e provocando anche malattie gravi tipiche della terza età.

Il **cervello**, quindi, invecchia, perde progressivamente le sue funzioni, ma ciò accade in modo precoce in presenza di obesità. Diminuire la quantità di cibo ingerito giornalmente invece lo mantiene giovane, lo fa essere più dinamico e elastico. E cosa c'entra la **molecola Creb1** in questo ragionamento?

La restrizione calorica aumenta le capacità delle sinapsi con la stimolazione e la mediazione della **Creb1**.

Gli studiosi indicano che per ottenere questi effetti si debbano ingerire circa **1.400 calorie** al giorno, quindi 30% di meno di un'alimentazione tipo che prevede 2.000 calorie...e allora chi ha ragione?

Aveva ragione lo **Yoga** che consigliava di lasciare un terzo del cibo nel piatto, oggi la scienza lo ha riscoperto!