

Dieta e funzionalità cerebrale



L'alimentazione è un elemento chiave della prevenzione del declino cognitivo



Il cervello funziona correttamente solo quando è "nutrito" in modo ottimale



“La memoria e la velocità di ragionamento sono influenzate dall'alimentazione”

Kahn R (2008)

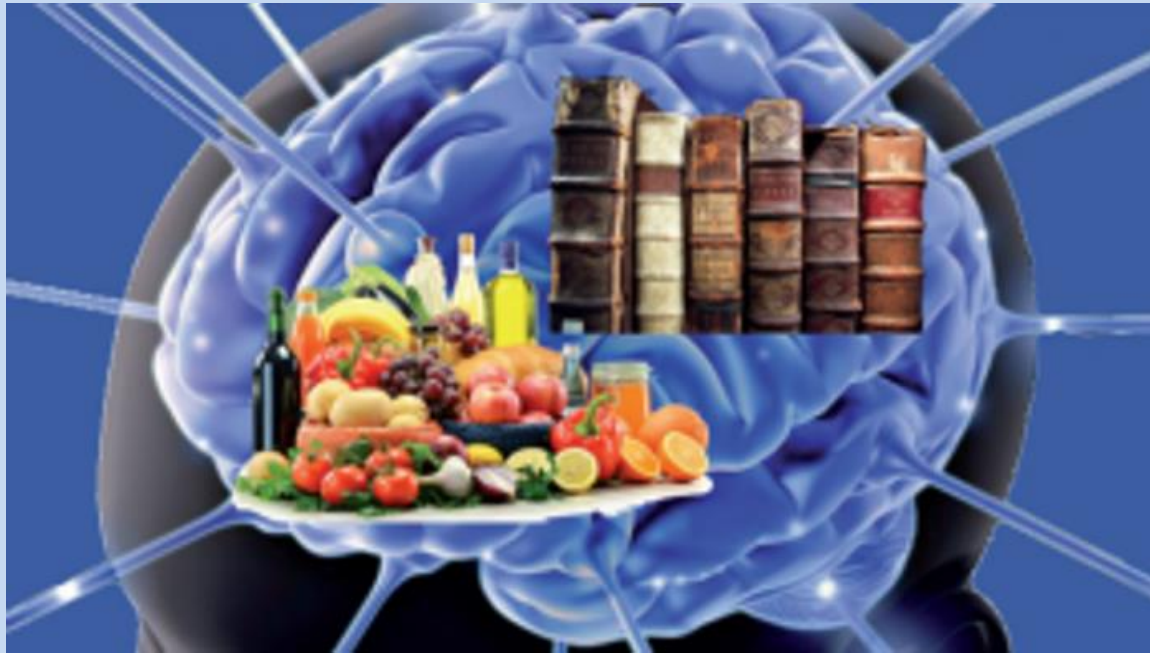


Dott. Giuseppe Muscianisi

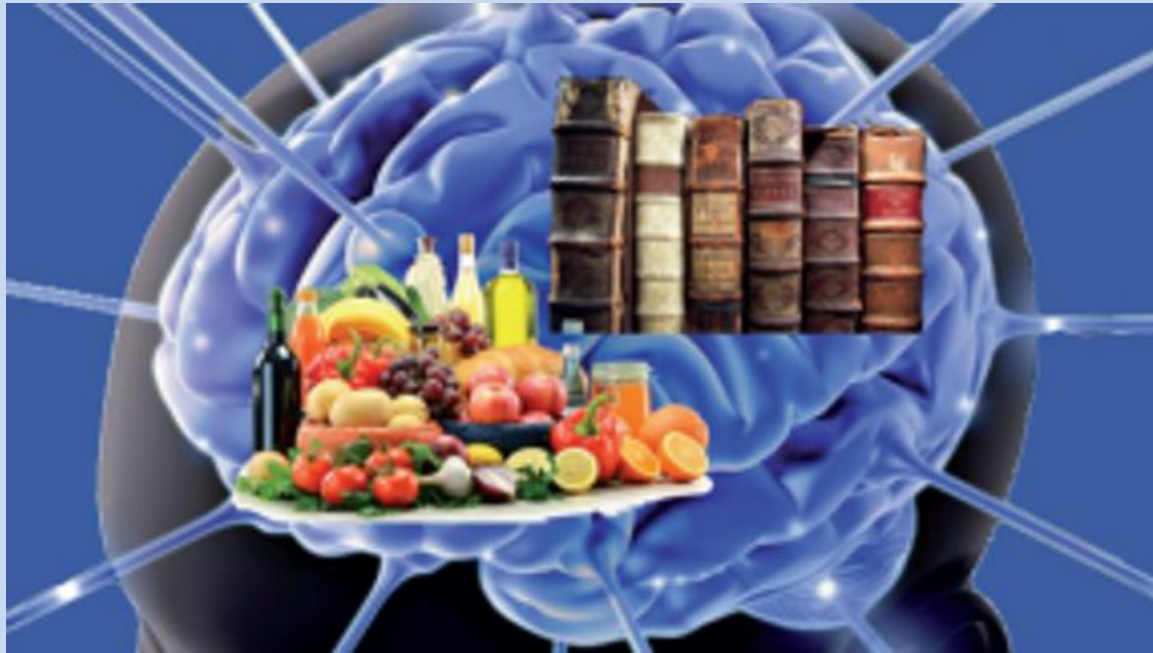
Nessun altro organo dipende dai suoi
apporti nutrizionali come il sistema
nervoso



L'organismo rilascia delle **specie reattive ossidanti** che "attaccano" l'organismo e ne provocano l'invecchiamento: il famoso stress ossidativo



Lo stress ossidativo aumenta notevolmente con l'età, a causa di un deficit progressivo degli antiossidanti endogeni (prodotti nell'organismo)



Un' alimentazione "corretta" deve essere differenziata e bilanciata



La costruzione di una dieta corretta deve tener conto del fabbisogno energetico negli over 60 anni :

1700- 2000kcal per gli uomini
1200-1400 kcal per le donne

**SOCIETÀ
ITALIANA
DI SCIENZA
DELLA
ALIMENTAZIONE**

Una dieta equilibrata deve fornire il fabbisogno necessario di grassi, proteine, carboidrati

**SOCIETÀ
ITALIANA
DI SCIENZA
DELLA
ALIMENTAZIONE**

Fabbisogno nutrizionale di una persona di mezza età :

15-20% proteine

25-30% grassi

55-60% carboidrati



“Il declino cognitivo è più elevato nelle
persone che consumano diete
iper caloriche ricche di colesterolo e
grassi”



La costruzione di una dieta corretta
deve tener conto di :

peso corporeo

attività fisica

età

**SOCIETÀ
ITALIANA
DI SCIENZA
DELLA
ALIMENTAZIONE**

Il fenomeno ,particolarmente ben documentato negli over 70, è aggravato dall'isolamento e dalla mancanza di esercizio fisico



Una dieta corretta deve fornire all'organismo,
in giusta quantità, sali minerali e vitamine
(micronutrienti)



I micronutrienti sono necessari necessari per favorire la conduzione nervosa, memoria e lucidità mentale



Dott. Giuseppe Muscianisi

I micronutrienti sono considerati
“neuroprotettivi del cervello”



In conseguenza di cambiamenti nelle alterazioni della capacità di assorbimento intestinale gli over 60 possono registrare un deficit di vitamine e micronutrienti



“Gli over 60 vegetariani evidenziano apporti proteici inferiori rispetto agli individui onnivori (OMN), in quanto l’assunzione di proteine spesso diminuisce con l’età”



S I N U

SOCIETÀ ITALIANA
DI NUTRIZIONE UMANA

Associazione senza fini di lucro

Il ferro svolge un ruolo chiave nell'apprendimento e nella memoria.

Le carenze di zinco causano immediatamente delle alterazioni cognitive e sono un fattore riconosciuto del declino cerebrale



La Vit. E, e la vit. C sono antiossidanti
in grado di contrastare la perdita di
memoria con un'azione anti-radicali
liberi

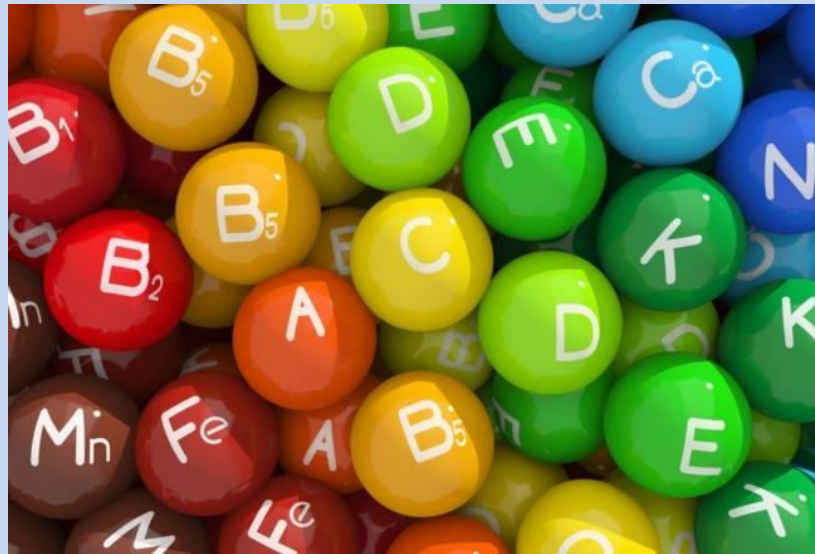
ANTIOSSIDANTI
UN'ARMA CONTRO I RADICALI LIBERI E L'INVECCHIAMENTO

	Carotenoidi Licopene, Betacarotene, Luteina Carote, patate, pomodori.		Flavonoidi quercitina, rutina, antociani apigenina Lamponi, fagioli, mirtilli, agrumi, olive, origano.
	Isotlocianati Broccoli, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, cavolo cinese, crescione, cavolo verza.		Tannini Uva, vino bianco e rosso, tè verde, lenticchie, melograni, cachi, noci e nocciole.
	Reservatolo Uva rossa e uva nera, succo d'uva, vino rosso, arachidi, mirtilli neri, mirtilli rossi	 SARÓ BUON* CON LA TERRA	

Il selenio è conosciuto per le sue proprietà
antiossidanti ben note; è coinvolto nel
funzionamento del cervello e il suo
impatto sull'umore



Le migliori funzioni cognitive sono associate al maggior consumo di Vitamine B, folati e vitamina A



“La carenza di Vitamina D
aumenta la velocità del declino
cognitivo”



Joshua W.

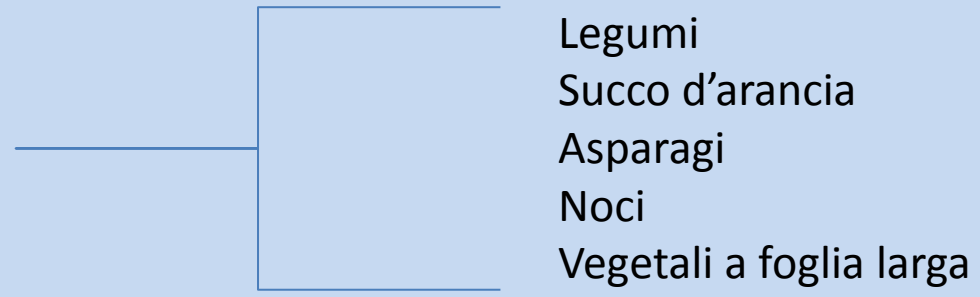
Dott. Giuseppe Muscianisi

Gli acidi grassi polinsaturi, omega-3 e omega-6, sono importanti per lo sviluppo e la funzione cerebrale



Contenuto nutrizionale degli alimenti

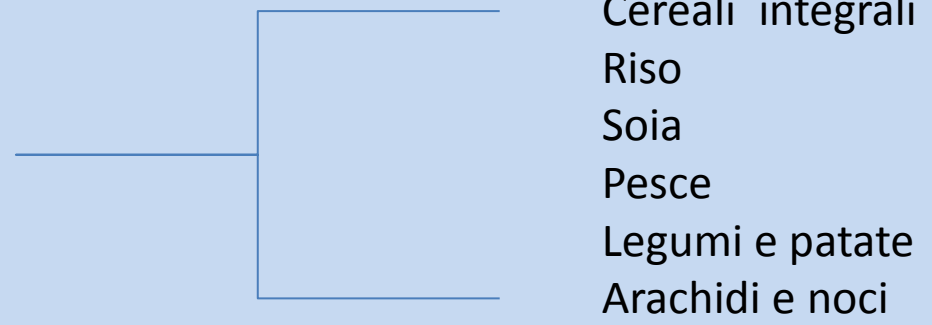
Folati



Vitamina A

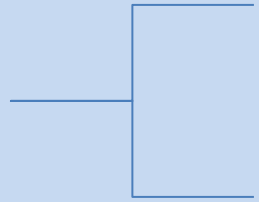


Vitamine B



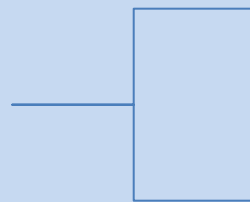
Contenuto nutrizionale degli alimenti

Ferro



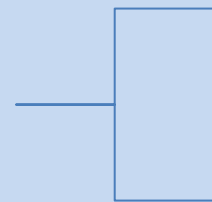
- Cereali
- Pistacchi e legumi
- Frutta e verdura(radicchio)
- Uova

Vitamina D



- Olio di fegato di merluzzo
- Pesci grassi
- Latte e derivati
- Verdure a foglia larga

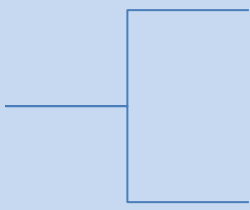
Ac. grassi
polinsaturi



- Yogurt
- Pesce
- Uova
- Olio d'oliva

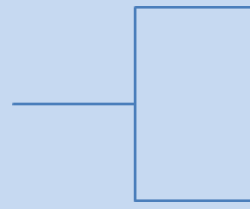
Contenuto nutrizionale degli alimenti

Vitamina E



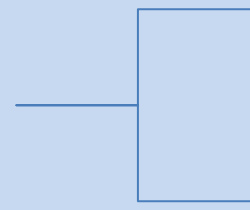
- Olio d'oliva
- Arachidi e frutta secca
- Cereali integrali
- uova

Zinco



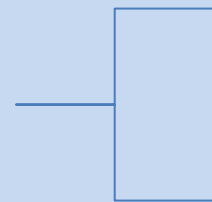
- Cioccolato
- Noci
- Funghi
- uova

Vitamina C



- Verdure a foglia larga
- Peperoncino
- agrumi

Selenio



- Carni di tutti i tipi
- Latte e derivati
- Frumento e kamut



Quando la dieta è sbagliata,
la medicina "non serve".

Quando la dieta è corretta,
la medicina "non è necessaria".

