



NUTRI IL TUO CERVELLO

Alimentazione e nutrizione funzionale
per la salute cognitiva

Memoria

Autismo

Alzheimer

Demenze

Umore

di Valentina Deponti

Naturopata certificata · www.valentinadeponi.it

Nutri il tuo Cervello

Estratto gratuito

Un assaggio della guida completa di nutrizione per la salute
cognitiva

In questo estratto: il cervello e il cibo, i nutrienti chiave, gli alimenti amici della mente e il Programma Brain Food di 4 settimane. Gli altri capitoli (autismo, Alzheimer, demenze, rimedi naturopatici, ricette e molto altro) ti aspettano nella guida completa.

di **Valentina Deponti**

www.valentinadeponi.it

1. Il cervello: il capolavoro da nutrire

Il cervello pesa circa 1,4 chili, il 2% del nostro corpo, ma consuma il **20% dell'energia** e il 25% dell'ossigeno che utilizziamo. È l'organo più affamato — e ciò che mangiamo determina, giorno dopo giorno, come funziona.

Ogni boccone influenza neurotrasmettitori, infiammazione, ossidazione e persino la struttura delle connessioni nervose. Non esiste un "cibo per cervello" magico: esiste uno **stile alimentare** che lo protegge, lo nutre e lo mantiene elastico a ogni età.

Per chi è questo libro

- Adulti e anziani che vogliono preservare memoria, concentrazione e chiarezza mentale
- Famiglie di persone autistiche che cercano supporto nutrizionale integrativo
- Chi convive con Alzheimer o demenze (proprie o di chi ama)
- Chi vive stress, stanchezza mentale e "brain fog"

Principio fondamentale: l'alimentazione e i rimedi naturali **sostengono** il benessere cognitivo ma non curano malattie neurologiche. Ogni percorso, specie in presenza di diagnosi, va costruito con medici e specialisti. La naturopatia integra, non sostituisce.

3. I nutrienti chiave per la salute cognitiva

Grassi buoni: il 60% del cervello è fatto di grassi

- **Omega-3 (EPA e DHA):** componenti delle membrane neuronali; pesce azzurro 2 volte a settimana o integrazione mirata
- **Colina:** precursore dell'acetilcolina, il neurotrasmettitore della memoria; uova, pesce, legumi, broccoli
- **Vitamine del gruppo B (B6, B9, B12):** contrastano l'omocisteina, legata a declino cognitivo; cereali integrali, verdure verdi, legumi, uova
- **Vitamina D:** recettori presenti in tutto il cervello; sole, pesce, uova
- **Magnesio:** il "r-minerale" di stress, sonno e memoria; verdure verdi, frutta secca, cioccolato fondente
- **Zinco, ferro, iodio, selenio:** cofattori enzimatici essenziali per i neurotrasmettitori

Antiossidanti e polifenoli

L'ossidazione è uno dei processi che danneggia i neuroni con il tempo. Colori nel piatto = protezione: **rossi** (mirtilli, melagrana), **verdi** (spinaci, broccoli, tè verde), **gialli-arancio** (curcuma, zafferano, carote), **viola** (uva, melanzane, more).

Regola pratica: almeno 5 colori diversi di vegetali ogni giorno. Ogni pigmento vegetale protegge il cervello in modo diverso.

4. Gli alimenti amici del cervello

- **Pesce azzurro** (sardine, sgombero, alici, sgombero): EPA e DHA in forma pronta
- **Uova**: colina + B12 + proteine complete
- **Frutta secca** (noci, mandorle, nocciole): vitamina E, magnesio, grassi buoni
- **Frutti di bosco**: antocianine che attraversano la barriera ematoencefalica
- **Verdure a foglia verde**: folati, luteina, vitamina K
- **Extravergine d'oliva**: polifenoli e oleocanthal, alleati dell'asse intestino-cervello
- **Curcuma + pepe nero**: la curcumina con il pepe nero migliora l'assorbimento
- **Cioccolato fondente 85%**: flavanoli, in quantità moderate
- **Legumi e cereali integrali**: fibre prebiotiche + rilascio energetico lento
- **Tè verde e rooibos**: L-teanina e polifenoli calma-concentrazione

La dieta MIND

Tra gli schemi più studiati per la salute cerebrale c'è la **dieta MIND** (Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay): unisce dieta mediterranea e DASH, con 10 cibi "protettivi" (verdure verdi, altre verdure, frutti di bosco, noci, olio evo, cereali integrali, pesce, legumi, pollame, vino rosso moderato facoltativo) e 5 da limitare (rossi/processati, burro/margarina, formaggi, pasticceria, fritti). Gli studi la associano a un **ritardo statistico del declino cognitivo** negli anziani.

13. Il programma Brain Food: 4 settimane per iniziare

Settimana 1 — Pulizia dolce

- Elimina bevande zuccherate e riduci i dolci a 2 piccoli a settimana
- Aggiungi 1 porzione di verdure verdi al giorno
- Sostituisci pane bianco con integrale

Settimana 2 — Costruisci la base

- Pesce azzurro 2 volte, legumi 3 volte, uova 3-4 volte a settimana
- Frutta secca 30 g al giorno come spuntino
- Frutti di bosco ogni mattina (anche surgelati)

Settimana 3 — Routine di protezione

- Tè verde o rooibos al posto del terzo caffè
- Curcuma quotidiana in cucina
- Cena leggera e ultimo pasto entro le 20

Settimana 4 — Cervello in movimento

- Camminata veloce 30 min × 5 giorni
- 10 minuti di lettura o giochi di memoria al giorno
- Rituale serale: tisana + stacco dagli schermi

Il segreto non è la perfezione: è la ripetizione. Anche l'80% di questo programma, sostenuto per mesi, cambia il benessere di corpo e mente.

Ti è piaciuto questo estratto?

La guida completa **Nutri il tuo Cervello** ti aspetta con 16 capitoli: autismo, Alzheimer, demenze, rimedi naturopatici, integrazione funzionale e ricette.

Nella sezione SHOP del sito
www.valentinadeponi.it

Valentina Deponti — Naturopata certificata · WhatsApp: +39 334 989 3728