

FAI LA COSA GIUSTA

Ogni cellula del corpo usa il cibo come carburante, ma l'organo che consuma più energia è il cervello, perché presiede le funzioni ormonali e metaboliche, e modula la distribuzione del grasso. Ecco la Top 10 di alimenti che "nutrono il cervello" e colmano carenze nutrizionali capaci di influenzare l'umore.

1. Omega3 (pesce e salmone). 2. Vitamina B12 (carni, uova, latticini). 3. Vitamina B9 o acido folico (verdura a foglia larga, legumi e cereali). 4. Vitamina E (frutta a guscio, olio d'oliva e spinaci). 5. Vitamina C (kiwi, arance, pompelmo e broccoli). 6. Vitamina D (latte, pesce e cereali integrali). 7. Tirosina e colina, due aminoacidi (manzo, pollo, vitello e mandorle). 8. Magnesio e selenio (frutta a guscio e verdura a foglia verde scuro). 9. Triptofano (ananas, banane, peperoni e spinaci). 10. Flavonoidi (mirtilli, more e arance rosse). M. Melotti