

**E' possibile cambiare il nostro umore con il cibo che mangiamo?**

**E' possibile nutrire l'intelligenza?**



## **CIBO PER LA MENTE**

Un cucchiaino di zucchero regala in genere, a chi lo mangia, 10 minuti di euforia e due ore successive di calo di energia e di relativa confusione mentale (per alcuni anche molto intensa). Lo stesso zucchero, se integrale di canna biologico, inserito nella composizione di una torta fatta con farina integrale, noci, mandorle, uova e latte, dolce quindi, ma con un basso indice glicemico, darà 3-4 ore di stimolo mentale continuo e di supporto al tono dell'umore; questo grazie all'azione combinata degli altri alimenti.

La **serotonina**, conosciuta come “ormone dell’umore” gioca un ruolo essenziale nell’influenzare lo stato d'animo.

Alcuni cibi riescono ad agire sui livelli di serotonina nel sangue, stimolando la creazione di emozioni positive e favorendo il benessere mentale.

Oltre alla serotonina, anche la *dopamina* e le *endorfine* contribuiscono a stimolare le sensazioni d’euforia e di benessere.

Tra gli alleati del nostro cervello, c'è anche la **vitamina D**, tra le sue funzioni, oltre quella di partecipare al metabolismo osseo, vi è anche quella di *neuroprotettore*.

***Bassi livelli di vitamina D sono correlati con un deficit cognitivo e addirittura secondo alcuni ricercatori, pare che siano associati alla malattia di Alzheimer.***

Anche le **vitamine del gruppo B** sono molto importanti per il funzionamento del cervello.

La vitamina **B1 (tiamina)**, la carenza comporta stanchezza e difficoltà di apprendimento.

La vitamina **B3 (niacina)** invece sintetizza la serotonina, e la melatonina, che è uno stimolante del sonno che, insieme ad altri fattori, nutre il nostro cervello.

## **5 SUPERCIBI DELLA FELICITA':**

**cioccolato fondente, mandorle, cereali, uova, banane**

### **1. CIOCCOLATO FONDENTE:**

Mangiare cioccolato, in particolare fondente, determina l'aumento dei livelli di endorfina, efficace nell'inibizione del dolore, feniletilamina sostanza chimica che il cervello produce quando ci innamoriamo e perfino di anandamide, sostanza paragonabile al principio attivo della marijuana.

### **2. MANDORLE:**

Le mandorle sono ricche di magnesio che aiuta a proteggere il nostro corpo da stanchezza fisica e mentale e acido folico (B9) che aiuta il sistema nervoso. Contribuiscono a mantenere alto il tono dell'umore, grazie alle loro blande proprietà antidepressive.

***Che cos'è la salute? La salute è il cioccolato...  
Jean Anthelme Brillat-Savarin***

Il cioccolato fondente allunga la vita grazie all'elevato contenuto di antiossidanti: ***polifenoli***

Il cioccolato (quello puro, ovvero privo di alcun additivo) oltre al sostanziale apporto di vitamine liposolubili (vitamina A, E, D) fornisce particolari classi di polifenoli (sostanze presenti soprattutto nel tè e vino) detti ***flavonoidi***. Questi composti chimici sono potenti antiossidanti e riducono i rischi di malattie cardiache e rallentano il processo d'invecchiamento.

### **3.CEREALI:**

Contribuiscono a tenere alto l'umore. Il consiglio è di consumarli integrali, perché gran parte delle sostanze benefiche sono contenute nella crusca e nel germe. I carboidrati a lento assorbimento che stimolano in modo costante la sintesi di serotonina.

### **4.UOVA:**

Mood food, ricco di proteine ad alto valore biologico, Omega-3, vitamine del gruppo B e Triptofano. Il tuorlo, in particolare, può rivelarsi utile per combattere la depressione e il malumore tanto che i medici ne raccomandano il consumo durante la stagione invernale.

### **5. BANANE:**

Frutta ricca di potassio e di magnesio, le banane ci regalano anche il sorriso: contengono elevate quantità di vitamina B9 che aiuterebbe la serotonina a raggiungere più velocemente il cervello.

Ci sono cibi in grado di potenziare determinati aspetti delle funzioni cognitive, perché vanno ad agire stimolando il rilascio di specifici neurotrasmettitori e quindi ad **incrementare l'efficienza di alcuni circuiti neuronali.**

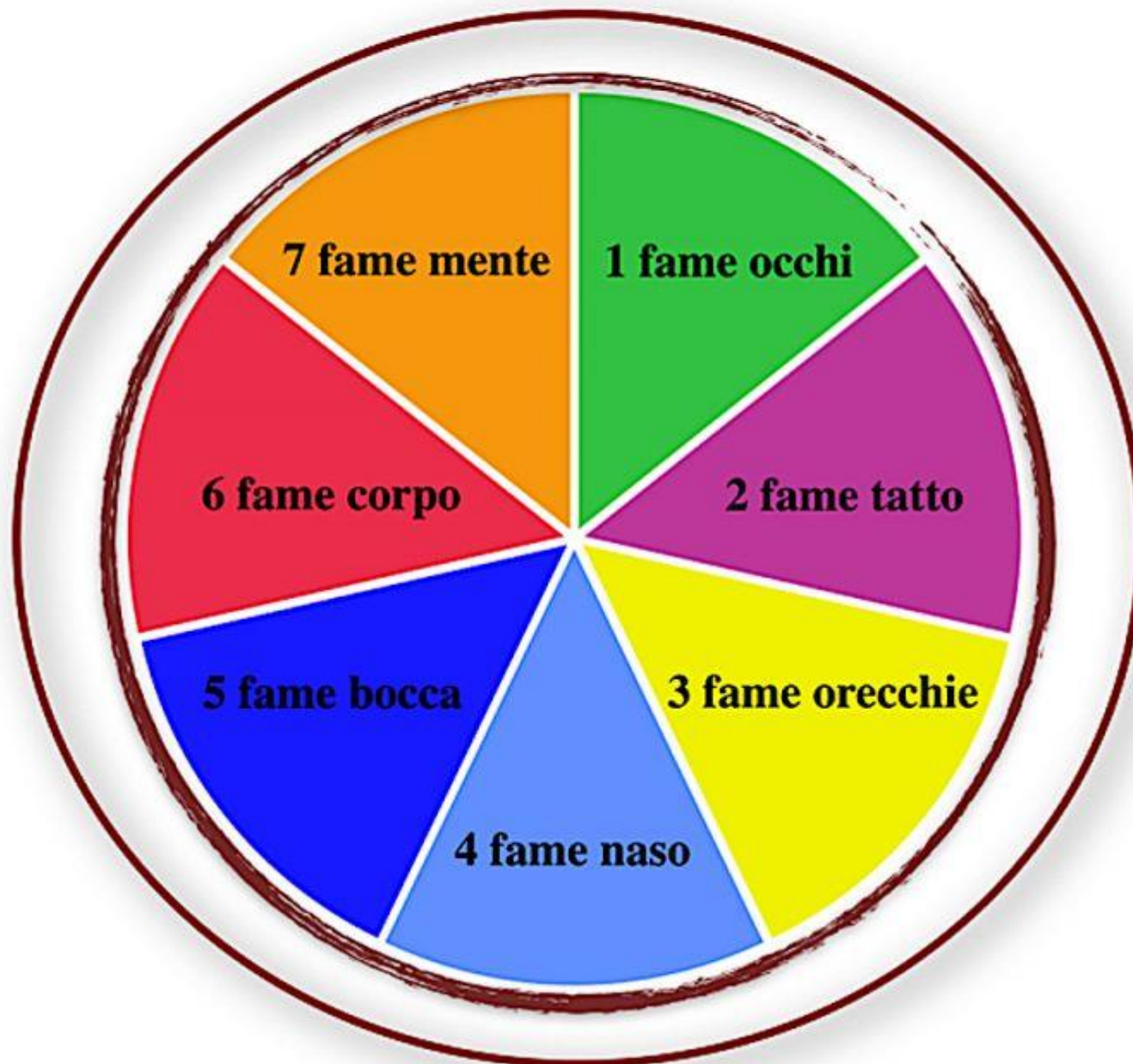
Da sempre, ad esempio, si dice che il **fosforo** serva per memorizzare meglio. Oggi questo detto ha basi scientifiche. Recentemente, alcuni ricercatori hanno dimostrato che le persone che consumano settimanalmente pesce al forno o alla griglia hanno maggiori volumi di materia grigia in corrispondenza delle aree coinvolte nella memorizzazione delle informazioni.

Parlando degli effetti degli **acidi grassi**, è stato dimostrato che la loro carenza è associata a deficit di memoria alla cui base vi è un'alterazione della funzionalità dei circuiti ippocampali.



# Tipi di Fame

## Felicità Alimentare<sup>®</sup>



## **Fame Fisiologica:**

fame del corpo (cellule e stomaco)

## **Fame Emotiva:**

fame di occhi, tatto, orecchie, naso,  
bocca (sensi) e mente (pensieri e sentimenti).

# 1.FAME DEGLI OCCHI

Gli occhi possono convincere la mente a ignorare i segnali dello stomaco e del corpo anche quando questi ultimi non sono per niente affamati.

Una volta a settimana "invitatevi alla cena felice" preparando con particolare attenzione un pasto per voi e i vostri cari.

Apparecchiate la tavola con bei piatti, belle posate, una bella tovaglia, magari anche una candela accesa.

Disponete il cibo con un occhio all'estetica. Mentre mangiate, lasciate che i vostri occhi si sazino non solo del cibo ma anche di tutto il resto, soffermandosi sulla tavola e sulla compagnia.

## 2.FAME DEL TATTO

Mangiare con le mani, dicono che aiuti a rallentare e a stabilire una connessione con ciò che si sta mangiando (è vero perchè se si mangia con le mani, non si può anche lavorare al computer o giocare ai video giochi)

Si ritiene che mangiare sia più soddisfacente quando agli altri sensi si aggiunge anche il tatto.

Recenti studi dimostrerebbero che sarebbe consigliato lasciare che i neonati mangiassero con le mani, perché ciò li aiuterebbe ad imparare ad autoregolarsi. I bambini svezzati con cibo in piccoli pezzi da mangiare con le mani tendono a mangiare cibi più appropriati rispetto ai bambini svezzati con gli omogeneizzati e il cucchiaino.

Il tatto non si limita alle sole mani.

Le nostre labbra e la nostra lingua sono estremamente sensibili al cibo e alle sue diverse consistenze.

Per noi umani, mangiare è uno degli atti più intimi e sensuali che ci siano. Quando ci permettiamo il tempo di sentire, in maniera consapevole, il cibo con le dita, le labbra e la lingua, incrementiamo il piacere di quest'esperienza così intima

### 3.FAME DELLE ORECCHIE

Parte del piacere che proviamo quando mangiamo deriva dall'udito. Diversi sono gli esperimenti effettuati sul comportamento che dimostrano quanto la fame delle orecchie possa essere potente.

Il Dottor Charles Spence dell'Università di Oxford, specialista degli aspetti multi o trans-sensoriali della percezione, nel 2008 ricevette il premio Nobel per un studio in cui dimostrò che le persone avevano una *diversa percezione della freschezza e croccantezza di una patatina a seconda della frequenza e del volume del suono "croc"*.

La nostra forte preferenza per i cibi croccanti potrebbe derivare dall'idea che questo implichi freschezza.

## 4.FAME DEL NASO

L'olfatto ha un effetto primitivo e potente sulla mente inconscia. Forse perché i nervi olfattivi sono dirette diramazioni del cervello stesso o forse perché l'olfatto era fondamentale per i nostri antenati. L'olfatto serviva, infatti, a localizzare il cibo e a distinguere gli amici dai nemici nella foresta o nel buio della notte.

Un olfatto ben sviluppato aiutava anche a discernere il cibo buono da quello avariato.

Gli esseri umani non hanno l'olfatto fine rispetto ad altre specie animali, ma sono comunque in grado di distinguere 10.000 tipi di odori.

Quando non percepiamo l'odore del cibo, ci sembra che non abbia gusto.

La fame del naso è soddisfatta dal *profumo percepito per via ortonasale e retronasale*.

## 5. FAME DELLA BOCCA

Il segreto per soddisfare la fame della bocca è essere presenti. Ovvero dirigere la nostra attenzione a ciò che succede in bocca, diventare consapevoli di come si muove il cibo mentre lo mastichiamo, che consistenza ha, che suono ha, che aroma e che gusto ha.

La fame della bocca deriva in parte dal condizionamento. Per soddisfarla non servono gusti più forti ma consapevolezza e presenza.

**Per soddisfare la voglia di sensazioni della bocca *non basta mettere in bocca del cibo, masticarlo e ingoiarlo. Se vogliamo essere soddisfatti mentre mangiamo, la mente deve essere consapevole di cosa succede nella bocca. In altre parole, se vogliamo provare la felicità alimentare, bisogna invitare anche la mente.***

## **6.FAME DEL CORPO** (fame fisiologica)

### ***Fame dello stomaco***

Lo stomaco non ha papille gustative e quindi non sente il gusto. Tutti i sapori e le sensazioni di cui gode la bocca scompaiono quando ingoiamo il boccone. Quindi allo stomaco non interessano i sapori.

Allo stomaco interessa il volume, o più precisamente, l'espansione del volume. Quando è sovra-espanso, ci manda un segnale di fastidio e disagio. Allo stesso modo ci manda dei segnali quando si aspetta del cibo e non ne riceve.

### ***Fame cellulare***

Da piccoli eravamo sintonizzati con il corpo che ci avvisava quando mangiare e quando smettere.

Avevamo una coscienza intuitiva su quanto e quale cibo ci serviva. Crescendo, questa saggezza innata si è persa tra le mille voci interne ed esterne che ci dicevano come mangiare.

I nostri organi ci possono indicare la fame attraverso sintomi come mal di testa, irritabilità, capogiro o un'improvvisa perdita di energia. Spesso (soprattutto quando siamo malati) riusciamo a sentire la richiesta che arriva ben chiara: voglio Arance! Acqua! Brodo vegetale! Ascoltiamola, è la nostra fame molecolare che ci parla.



## 7.FAME DELLA MENTE

La fame della mente si basa sui pensieri, include informazioni, numeri, istruzioni e critiche.

*"Dovrei mangiare più frutta"*

*"Mi merito proprio un bel gelato".*

*"Il pesce fa bene perché contiene gli omega 3"*

*"Ho sgarrato di nuovo la dieta. Sono un disastro".*

Quello che fa benissimo per un periodo, diventa vietatissimo poi. La giusta via è quella di mezzo, senza estremismi. Nell'alimentazione questo significa non ritenere alcun alimento buono o cattivo in assoluto.

La giusta via sta nel non esagerare mai.

Il cibo è cibo, il resto sono giochetti mentali!

La fame della mente però è veramente difficile da soddisfare, soprattutto perché cambia continuamente idea. Un giorno ci mette a dieta ferrea, il giorno dopo ci convince che abbiamo bisogno di un pezzo di cioccolata.

# LA FAME DEL CUORE

Questo tipo di fame rientra nella tipologia di ***fame emotiva della mente.***

Molti di noi sono consapevoli di mangiare per riempire un buco, non dello stomaco, ma del cuore.

Mangiamo quando ci sentiamo soli o quando finisce una relazione importante. Tutto il cibo del mondo non potrà mai saziare la nostra fame del cuore, perché il cuore si nutre di intimità.

Nessun cibo inteso come carboidrato, proteina, vitamina ecc. potrà mai soddisfare questo tipo di fame.

Evocare e risvegliare i nostri ricordi, anche per pochi istanti ogni giorno, ci può dare felicità e nuova energia a prescindere dall'età, condizione sociale e forma fisica.

## Cos'è il ***comfort food*** ?

Cibo che ha la capacità di confortare, consolare, coccolare e ristorare: insomma di rendere felici.

Il comfort food è quel boccone carico di ricordi, quell'emozione che ricompare più viva che mai, è un piatto, un alimento o una bevanda che infonde un sentimento di nostalgia e di rassicurazione.

In genere è il cibo dell'infanzia o legato a una persona, a un posto o a un tempo felice.

***Tutto può essere comfort food.***

## ***Il comfort food “fisico”***

Tutti quegli alimenti che riscaldano e il cui calore può essere associato ad una ***sensazione d'intimità***. Hanno texture morbide e vellutate, spesso accompagnate da aromi intensi e inebrianti

## ***Il comfort food “nostalgico”***

Si tratta di piatti che rimandano ad un momento felice, spesso l'infanzia, a un ***sentimento di appartenenza*** ad un nucleo, familiare o culturale.

## ***Il comfort food “pronto”***

E' quello scelto da chi ricerca una ***gratificazione immediata*** e senza sforzo.  
È quello spesso assimilato al cibo spazzatura, snack, barrette, patatine, dolciumi.

## ***Il comfort food “peccaminoso”***

Dà un senso di ***appagamento***, piatti che sono molto calorici, grassi e con un alto contenuto di zuccheri.  
È spesso associato anche all'idea di ***debolezza*** e di ***“peccato”*** poiché tali cibi vengono percepiti come dannosi per la salute, nonostante questo, vengono consumati più o meno smodatamente.



**I sapori non sono nel cibo ma nel nostro cervello**

Perché ci piacciono certi cibi più di altri?

I sapori vengono associati esclusivamente alla bocca, in realtà gli alimenti contengono molecole che poi vengono riconosciute dal cervello.

**Quindi i sapori non sono nel cibo ma nel nostro cervello!**

Però il sapore viene percepito solo quando espiriamo.

È importante capire che il gusto,  
e quindi le nostre scelte alimentari,  
nascono dalla valutazione  
che fa il cervello mescolando tutte le  
informazioni che riceve.

I sapori semplici:

***dolce, salato, aspro, amaro e umami,***

sono innati,

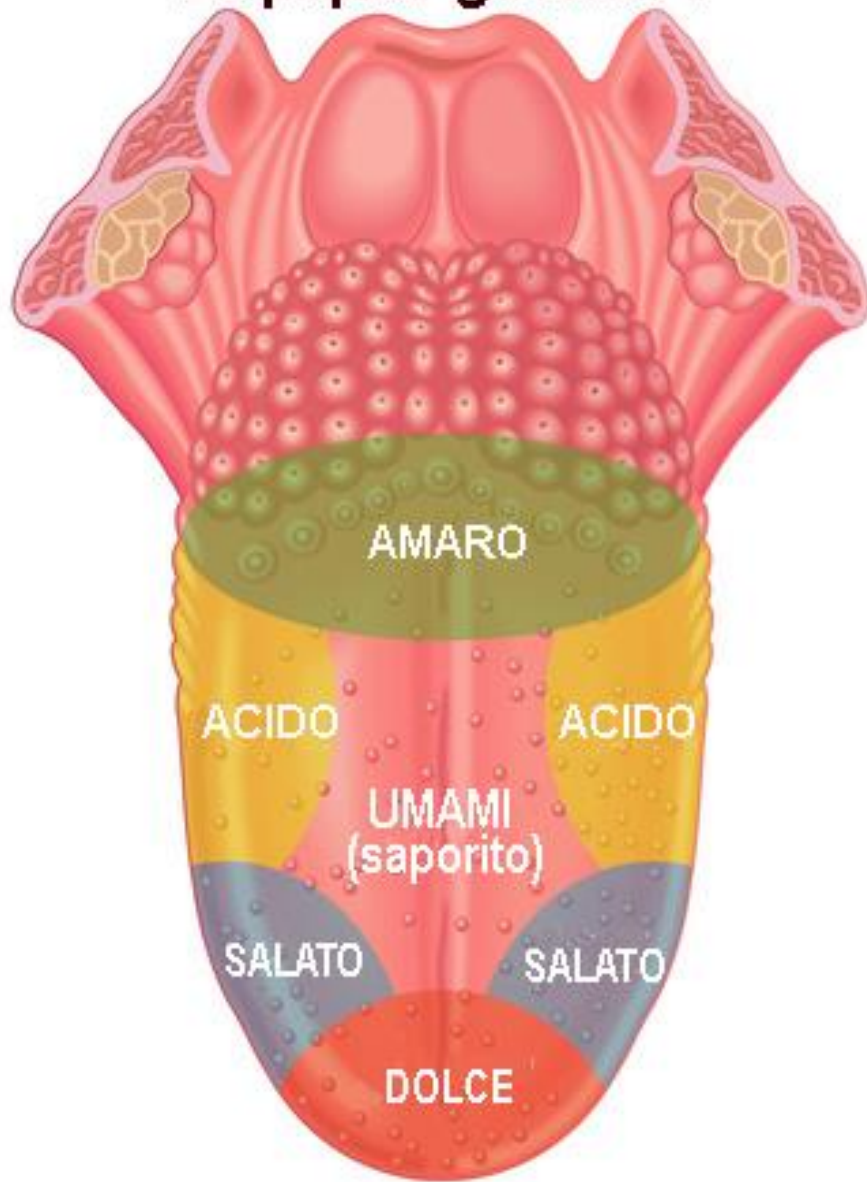
***gli odori retro nasali e le emozioni sensoriali***

vengono appresi con la crescita e le esperienze  
individuali, spiegando così la varietà delle  
preferenze alimentari esistenti.



Gli alimenti e le bevande ingeriti vanno a sollecitare le terminazioni nervose disseminate nella mucosa della bocca e del naso, determinando sensazioni chimiche, termiche, tattili e di dolore, accompagnate da riflessi quali lacrimazione, salivazione, vasodilatazione e secrezione nasale.

## I cinque gusti della lingua Le papille gustative



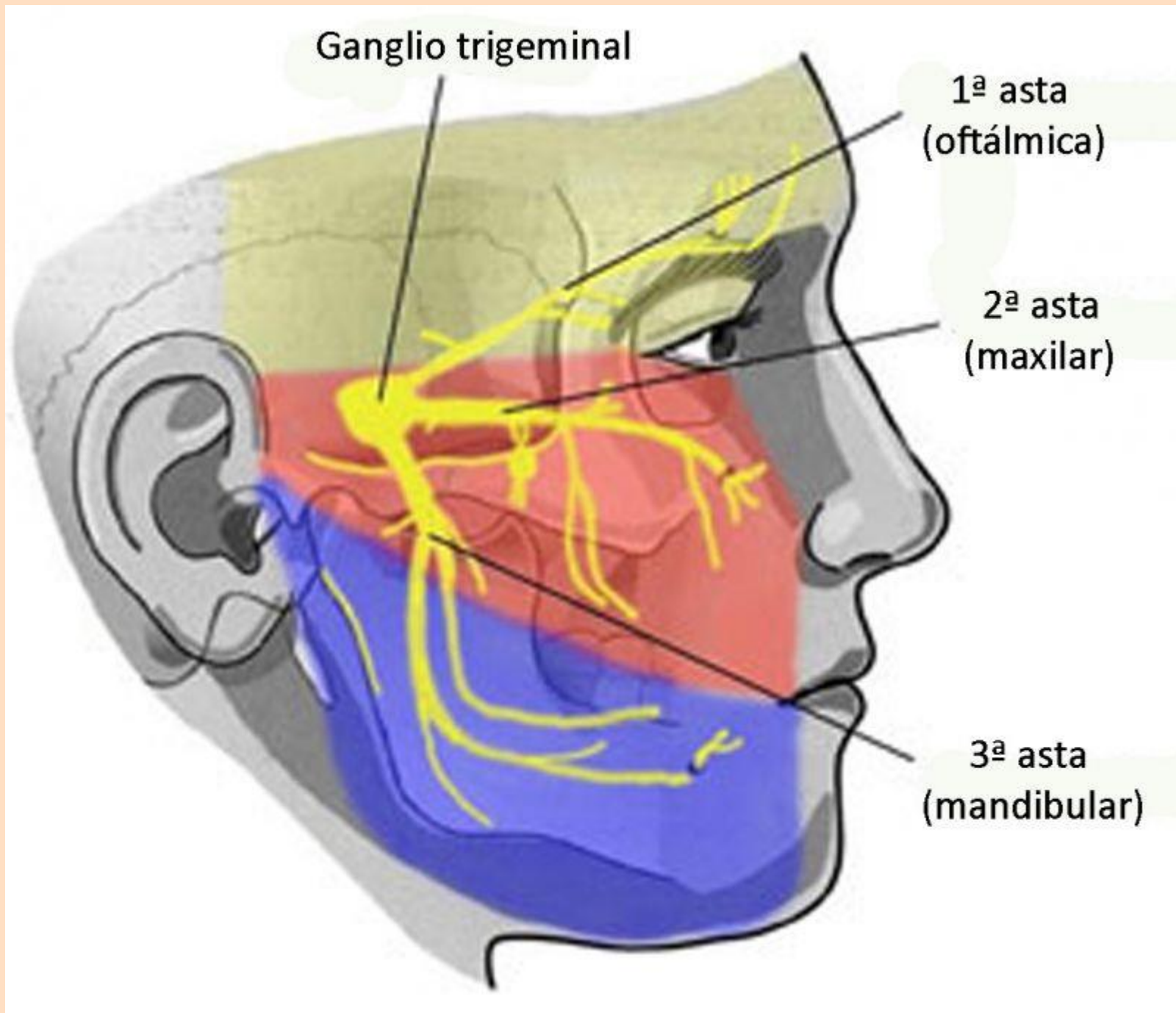
Il gusto è generato da un insieme di informazioni sensoriali, provengono da migliaia di piccoli bottoni anatomici - le papille gustative - disseminati nella lingua, e, in parte, anche sul palato e la faringe.

# La lingua

Le varie regioni della lingua sono diversamente sensibili ai singoli sapori fondamentali, sebbene non dobbiamo pensare a una specializzazione rigida:

- punta + dolce;
- aree laterali e dorsali + salato;
- lungo i margini e area sublinguale + acido;
- parte posteriore + amaro
- parte centrale + umami.

Se assaggiamo un alimento in cui si trovano dolce, salato, acido, amaro e umami, questi non saranno percepiti simultaneamente la reazione al dolce sarà la più immediata ma svanirà in fretta, quella all'acido e al salato la seguirà di pochi secondi, ma sarà più persistente; la reazione all'amaro, invece, tarderà a comparire ma aumenterà e persisterà nella bocca anche dopo aver ingerito l'alimento.



Ganglio trigeminal

1ª asta  
(oftálmica)

2ª asta  
(maxilar)

3ª asta  
(mandibular)

## Il nervo trigemino

Le sensazioni provenienti da bocca e naso vanno a combinarsi con quelle generate dal nervo trigemino. Questo nervo reagendo in particolare alle sostanze irritanti, è responsabile delle ***sensazioni di bruciore o di calore*** causate da spezie e aromi: pepe, peperoncino, cipolla cruda, di ***pungente*** dell'alcool e dell'aceto, di ***freschezza*** della menta, di ***pizzicore*** e di ***formicolio delle bollicine***.

Se una bevanda come la Coca-Cola è diventata una delle più amate al mondo, il 'merito' è anche del piacere prodotto da quel leggero pizzicore rinfrescante al naso dovuto all'eccitazione del nervo trigemino.

CORTECCIA  
CELEBRALE

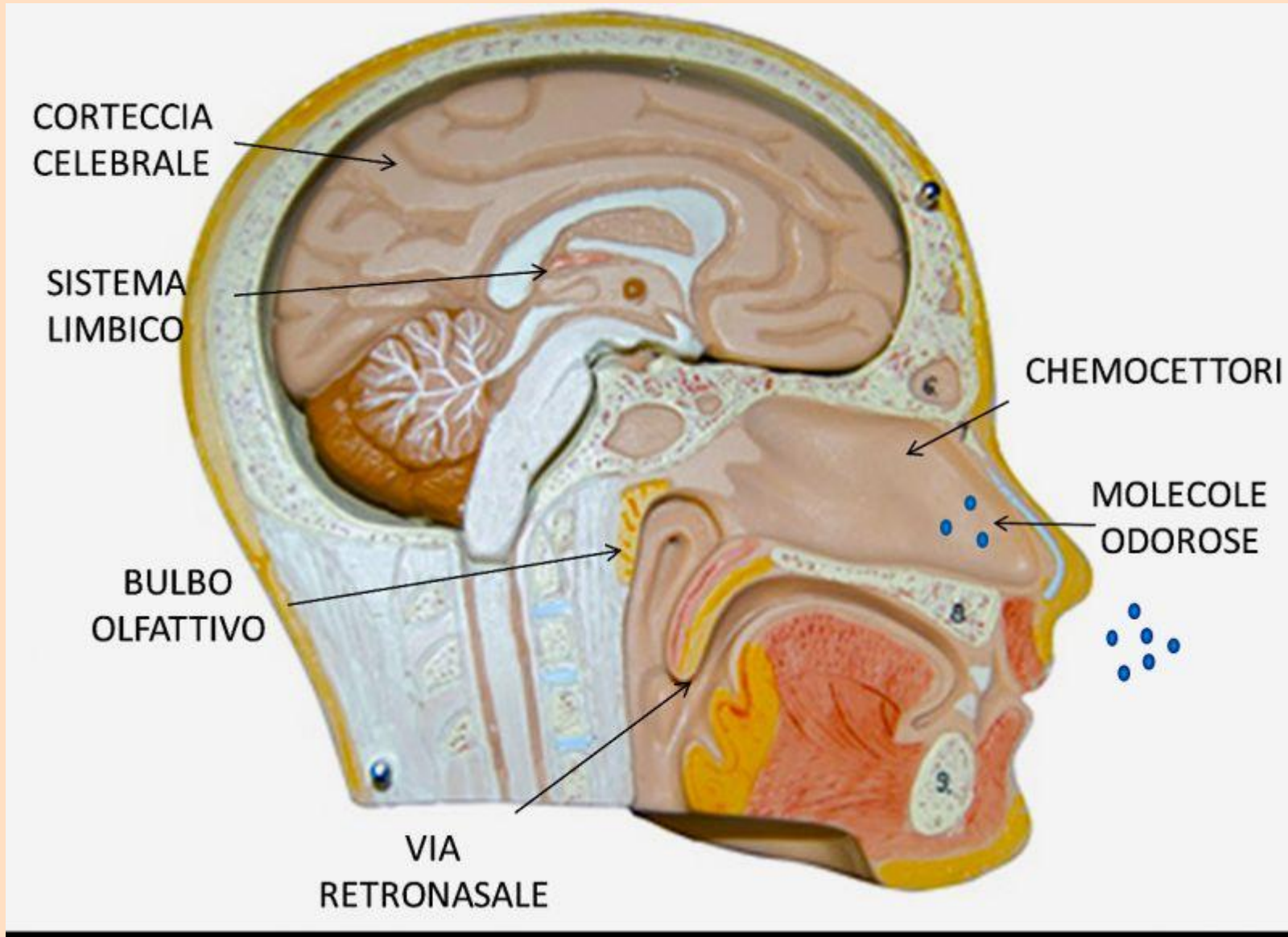
SISTEMA  
LIMBICO

BULBO  
OLFATTIVO

VIA  
RETRONASALE

CHEMOCETTORI

MOLECOLE  
ODOROSE



Per comprendere come mai una pietanza abbia un sapore piuttosto che un altro, occorre per prima cosa, **capire i meccanismi che legano i sapori agli odori.**

Gordon Shepherd, neuroscienziato Professore del dipartimento di Neurobiologia di Yale:

"i sapori non sono dunque nel cibo, ma vengono creati dal nostro cervello" .."la percezione del gusto è un processo complicato che coinvolge non solo i cinque sensi, ma anche memoria, emozioni e ricordi".

(All'origine del gusto: la nuova scienza delle neurogastronomia")

Come fa il cervello a creare rappresentazioni delle molecole dell'odore?

Shepherd spiega come esistano due sistemi olfattivi: **l'olfatto ortonasale** e **l'olfatto retronasale.**

Il primo si attiva quando respiriamo, il secondo quando respiriamo con il cibo in bocca.

Le molecole degli odori sono portatrici di informazione e stimolano i recettori olfattivi nella cavità nasale, i quali trasmettono così l'informazione al nostro cervello.

La percezione olfattiva si distingue in:

***percezione ortonasale***

(quella fatta direttamente con il naso) e

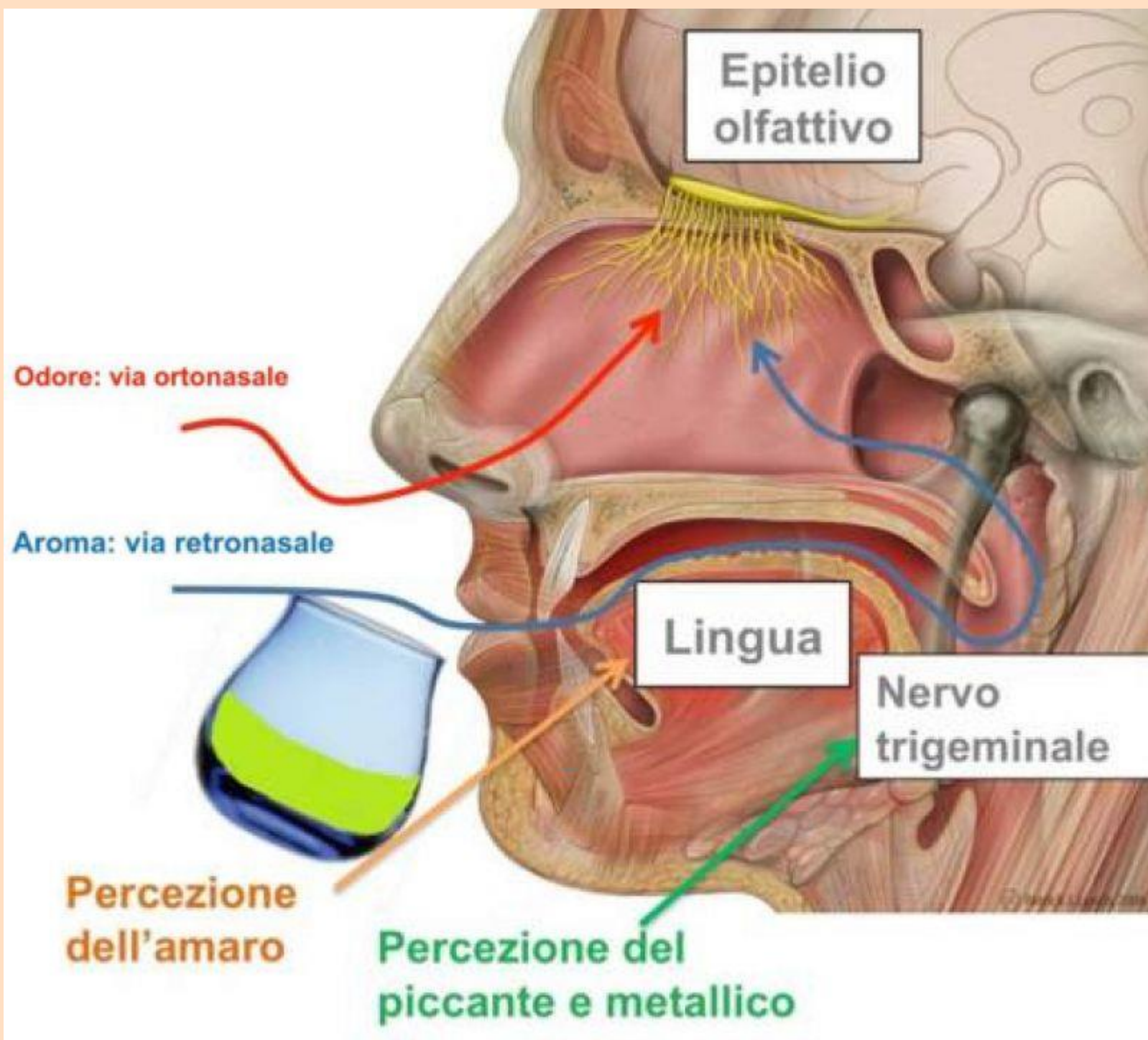
***percezione retronasale***

(quella fatta attraverso la bocca)



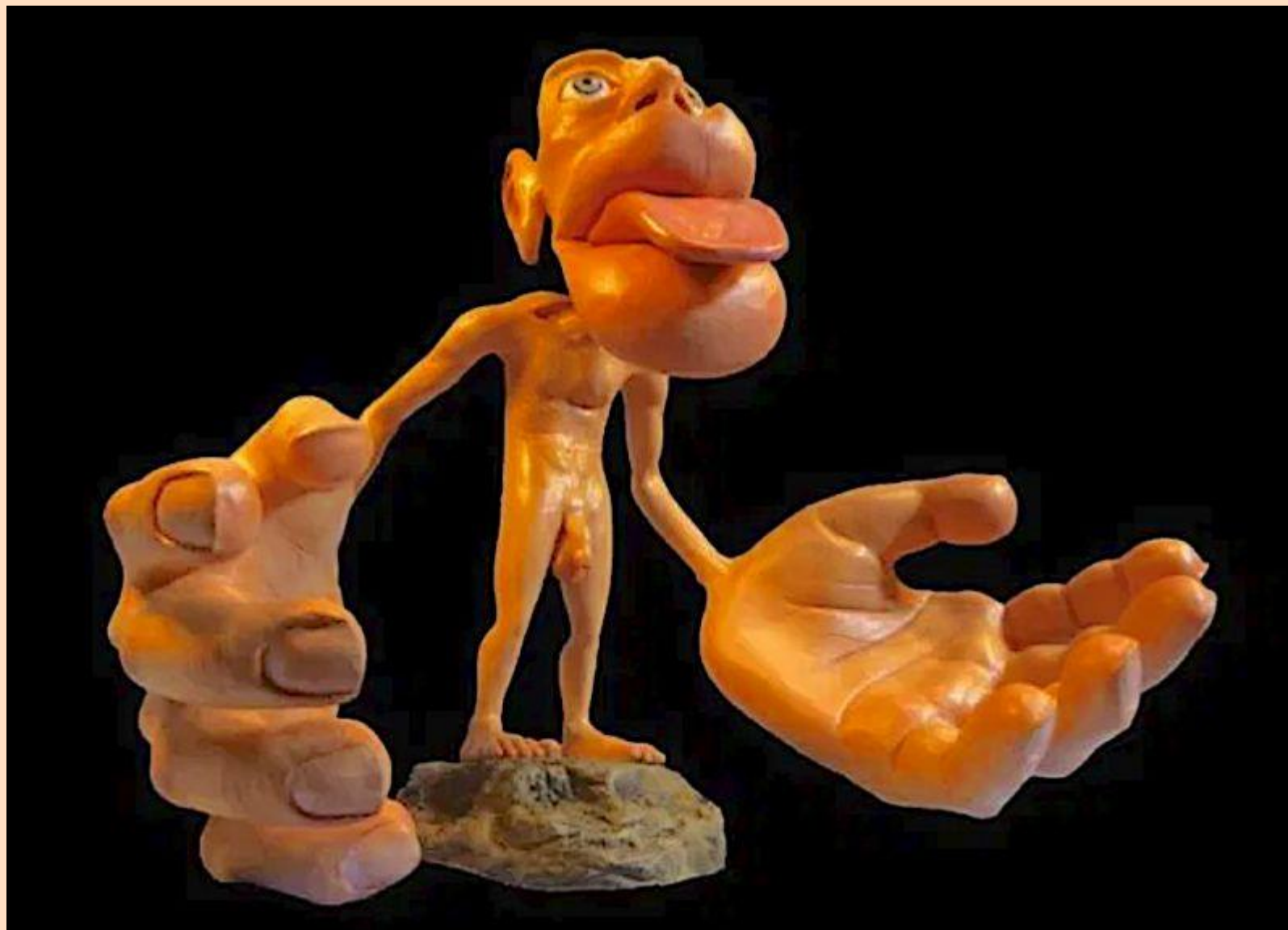
Il nostro naso può percepire **10.000 aromi**  
ma noi ne sappiamo riconoscere, sì e no, una decina

L'olfatto è particolarmente sensibile agli  
apprendimenti, si può sviluppare con l'esercizio,  
i nasi dei sommeliers professionisti sono in grado  
di avvertire differenze tra odori non percepibili  
dalla gente comune e di distinguere più di cento  
elementi gustativi originati dalla combinazione  
di sapori e di aromi.



# Homunculus di Wilder Penfield

alcune zone sono più sensibili di altre alle percezioni?



La risposta è rappresentata da una questa strana figura sviluppata grazie al lavoro di **Wilder Penfield**, **neurochirurgo** canadese che nel 1937 insieme a Boldrey pubblicò un documento che sarebbe diventato un caposaldo fondamentale del sapere neuroscientifico moderno.

Per rappresentare la topografia delle stimolazioni alla corteccia celebrale, ottenute coinvolgendo le varie parti del corpo, gli autori descrissero una creatura, non proprio affascinante dal punto di vista estetico.

Questo **homunculus** in pratica aveva le zone più ricettive riprodotte con dimensioni maggiori perché le loro stimolazioni occupano più spazio sul cervello.

La creatura di Penfield (**l'homunculus sensitivo**) rappresenta la parte della corteccia somatosensoriale, coinvolta nella sensibilità tattile, della temperatura e del dolore.

In pratica le zone maggiormente sensibili come la bocca, sono caratterizzate da un maggior numero di recettori, coinvolgendo una più vasta area del cervello.

# Metodo smart di degustazione per la Felicità Alimentare

1- respirare profondamente

2- pensare

3- aspettare

4- guardare e toccare

5- assaggiare