

I Nutraceutici, un toccasana per il cervello

Segnaliamo l'interessante intervista pubblicata dalla testata [MondoLiberOnline](#) in occasione del XXVI **Ottorino Rossi Award** (Pavia, 25 giugno 2015) conferito al **Prof. Roberto Crea**, noto per aver inventato l'**insulina biosintetica** e grande sostenitore della **Nutraceutica**, lo studio delle proprietà terapeutiche o preventive degli alimenti.

Non tutti i cosiddetti nutraceutici si sono dimostrati, in alcuni casi, efficaci nell'alleviare i sintomi del mal di testa, ma senza dubbio tutti sono utili nella prevenzione dell'invecchiamento cerebrale e come coadiuvante terapeutico naturale in un'ampia varietà di situazioni neuropatologiche.

Di seguito l'elenco dei nutraceutici "**brain correct**" estrapolato dall'intervista:

1. **Omega-3 & Omega-6:** si tratta di acidi grassi polinsaturi detti 'essenziali' poiché, data l'incapacità del nostro organismo di sintetizzarli/'produrseli in proprio', devono obbligatoriamente essere introdotti con la dieta. Le migliori fonti alimentari di omega-3 sono i pesci dei mari freddi, acque profonde, montane quali sardine, aringhe, sgombro ("pesce azzurro"), salmone, merluzzo, tonno; eppoi l'olio ed i semi di lino. Il caratteristico odore del pesce deriva da loro. Buone fonti di omega-6 sono gli oli di semi, la frutta secca ed i legumi.
2. **Acido ascorbico o Vitamina C:** ne sono buone fonti alimentari agrumi, kiwi, pomodori, peperoni, cavoli e broccoli crudi, rucola, lattuga da taglio, spinaci crudi, radicchio verde.
3. **Acido folico o Vitamina B9:** contenuto in elevata quantità in alcuni tipi di frutta (kiwi, agrumi, fragole) e verdura (asparagi, broccoli e legumi), oltre che nel fegato. L'adeguato apporto di acido folico è indispensabile per la prevenzione di gravi malformazioni neonatali, in particolare a carico del tubo neurale/'midollo spinale': esempio 'spina bifida'.
4. **Antocianine:** appartengono ai cosiddetti bio- flavonoidi, molto diffuse nel Regno vegetale, conferiscono a frutta e verdura colorazioni che vanno dal rosso-arancio al blu-violetto: contenute in elevate quantità in frutti di bosco, uva nera, arancia rossa, pompelmo rosso, melanzana, cavolo rosso, mais rosso e mais nero.
5. **Carotenoidi:** classe di nutraceutici che comprende betacarotene, licopene e luteina, precursori della Vitamina A. Sono presenti in frutta e verdura di colore arancione, giallo o rosso e a foglia verde; il beta-carotene, oltre che nelle carote, si trova in elevate quantità in albicocche e peperoni. Il licopene, dalla forte azione antiossidante e antitumorale, oltre che nel pomodoro e suoi prodotti (salsa, concentrato, passata, etc.), è contenuto in buone quantità anche in anguria e papaia. Il suo assorbimento è favorito dalla contemporanea assunzione di lipidi quali l'olio d'oliva (ad ulteriore sostegno della dieta mediterranea).
6. **Polifenoli:** costituiscono un gruppo eterogeneo di sostanze naturali: fenoli semplici, flavonoidi e tannini. Si tratta proprio delle molecole antiossidanti più rappresentate del regno vegetale: abbondano soprattutto nella frutta e verdura fresca, ma pure nel tè, nel vino, nel cacao e derivati. Le loro proprietà possono essere riassunte in antiossidanti, antiaterogeni, antinfiammatorie e antibatteriche.
7. **Isoflavoni:** composti di origine vegetale, fanno parte anch'essi, come le antocianine, dei bioflavonoidi, ma sono privi di colore e presenti quasi esclusivamente nelle leguminose: i semi della soia ed i suoi prodotti ne costituiscono un'importante fonte dietetica. Ma comunque si trovano anche in lenticchie, fagioli, piselli, fave e ceci, come pure in cereali integrali, quali grano, riso, orzo, segale e avena.
8. **Resveratrolo:** polifenolo dall'elevata proprietà antiossidante, con accertate funzioni protettive contro le malattie cardiovascolari. Si trova nella buccia dell'uva e nel vino, in percentuali maggiori in quello vino rosso, ma più biodisponibile/'assorbibile' nel bianco.
9. **Steroli vegetali:** noti anche come "fitosteroli", si trovano principalmente nella frutta a guscio (pistacchi, nocciole, noci, mandorle), nei semi di sesamo e girasole, negli oli di germe di grano, mais, colza, nei cereali (crusca e germe di frumento, grano saraceno), nonché, ma in misura minore, nella frutta e nella verdura fresche: come cavoletti di Bruxelles, cavolfiori, broccoli, olive nere e nei legumi. Hanno un ruolo nella riduzione dei livelli di colesterolo e, di conseguenza, nella prevenzione delle patologie cardio-cerebrovascolari.
10. **Teanina e teine:** posseggono una buona funzione stimolante e antistress; presenti nel tè.
11. **Fibra alimentare:** sebbene priva di valore nutritivo, e non potendosi pertanto considerare un cibo, la fibra alimentare esercita effetti di tipo funzionale e metabolico che la rendono un importante

componente della dieta umana: nell' intestino tende a formare un composto gelatinoso in grado di rallentare l'assorbimento di glucidi e lipidi, con riduzione dei livelli di colesterolo e, conseguentemente, del rischio di malattie cardiocerebrovascolari.