



## **COMUNICATO STAMPA**

**I 10 CIBI TOP PER IL CERVELLO DELLE DONNE: DALL'INFANZIA ALLA MENOPAUSA**

### **DONNE, CIBO E CERVELLO: LA MENTE A TAVOLA**

**“Come preservare la salute del cervello e aumentarne le prestazioni”**

**Martedì 15 Settembre 2015**

**Expo Milano “Spazio Me and We - Women for Expo”**

**Ore 11.00**

Tutte le attività della vita sono collegate al cervello: lavorare, studiare, imparare cose nuove, mantenere la concentrazione, essere lucidi e svegli, ricordare cosa si è fatto pochi minuti prima o la trama di un vecchio film. Per avere buone prestazioni intellettive e mentali, dall'apprendimento alla memoria, la prima buona regola è prestare attenzione a cosa mangiamo. Esistono infatti cibi che danneggiano i percorsi neuronali e cibi che invece aiutano la mente a rimanere in forma. Tra i dieci migliori cibi amici del cervello ci sono pane, pasta, zucchero, miele, marmellata, carne bianca, pesce azzurro, olio extravergine d'oliva, latte, e frutta (fresca e secca).

Come proteggere il cervello delle donne con l'aiuto dell'alimentazione sarà il tema al centro del convegno dal titolo “Donne, cibo e cervello: la mente a tavola” che si terrà martedì 15 settembre all'Expo di Milano, presso “Spazio Me and We – Women for Expo”, alle 11, e che avrà come madrina d'eccezione e conduttrice Milly Carlucci.

L'evento in onore della ricerca scientifica è promosso dal presidente della Fondazione Atena onlus (che dal 2001 finanzia borse di studio e progetti finalizzati alla ricerca nel campo delle Neuroscienze) **Giulio Maira**, professore di Neurochirurgia presso l'Humanitas di Milano e il Campus Bio Medico di Roma, e dalla presidente del Comitato Atena Donna (da oltre due anni punto di riferimento dedicato all'informazione, alla prevenzione e alla divulgazione dei temi che riguardano la salute delle donne, dalla nascita alla senescenza) **Carla Vittoria Maira**. L'associazione Atena Donna ha chiesto e ottenuto che il prossimo 22 aprile, data di nascita del premio Nobel Rita Levi Montalcini, sarà celebrata la prima Giornata Nazionale per la Salute della Donna. Il Consiglio dei Ministri in data 11 giugno 2015 ha accolto la proposta di emanare la direttiva del Presidente del Consiglio dei ministri relativa alla sua istituzione. Il provvedimento è stato pubblicato il 10 agosto scorso in Gazzetta Ufficiale.

"Studi scientifici disponibili - spiega Maira – ci dicono che l'inattività indebolisce il cervello. Come la ginnastica fortifica i muscoli, così l'attività mentale rafforza il cervello. Bene, quindi, la meditazione, la lettura, un buon riposo, un po' di sano movimento senza troppi sforzi. Occorre poi seguire un'alimentazione equilibrata e leggera. L'ideale è la dieta mediterranea. Specialmente per

le persone non più giovani, una buona memoria si conserva riducendo il rischio di arteriosclerosi, limitando il consumo di grassi, soprattutto di origine animale, mangiando frutta e verdura, cereali e legumi".

All'evento interverranno **Pietro Migliaccio**, medico nutrizionista, specialista in Gastroenterologia e presidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione; **Michela Matteoli**, professore straordinario di Farmacologia, direttore dell'Istituto di Neuroscienze del Cnr e direttore del Programma di Neuroscienze presso l'Humanitas di Milano; **Laura Dalla Ragione**, psichiatra e psicoterapeuta in disturbi alimentari; Alberto Noè, presidente del gruppo Shiseido Cosmetici in Italia. Gli esperti saranno protagonisti di una tavola rotonda moderata dalla giornalista Livia Azzariti.

“Ogni età ha le sue caratteristiche e i suoi consigli per restare in salute” afferma Migliaccio, che fa una lista dei dieci cibi top amici del cervello delle donne. “Per preservare le facoltà mentali della donna – dice - sono fondamentali i carboidrati semplici e gli zuccheri semplici. Tra questi: pane, pasta, zucchero, miele, marmellata, carne bianca, pesce azzurro perché ricco di Omega 3, olio extravergine d'oliva, frutta (fresca e secca) e il latte. Quest'ultimo alimento è ricco di triptofano, concilia il sonno e dà serenità. Ma in generale nell'età evolutiva della donna non devono mai mancare latte, yogurt, carne, pesce, uova, formaggi, cereali (pane e pasta) pomodori, peperoni e ortaggi a foglia verde, agrumi, kiwi, fragole, olio extravergine di oliva. Carne una-due volte alla settimana, per chi lo gradisce il fegato una volta alla settimana, pesce, legumi, cereali, olio extravergine di oliva, verdura, carciofi, cavoli, spinaci, frutta invece sono indicati nell'età adulta. Infine, latte, yogurt, carne bianca, pesce (salmone, tonno, sgombro), verdura cruda o cotta, olio extravergine di oliva, cereali, frutta fresca, frutta secca sono gli alimenti per le donne in menopausa. In questa fase della vita della donna, infatti, l'alimentazione dovrà contenere proteine, vitamine e minerali per prevenire l'osteoporosi”.

Mantenere viva l'intelligenza cognitiva e l'intelligenza emotiva si può. “Si inizia dalla tavola – sostiene la farmacologa Matteoli -. Limitare i cibi grassi, mangiare alimenti ricchi di Omega 3, ridurre il consumo di bevande zuccherine e favorire il consumo di acqua, frutta e verdura sono un toccasana per il nostro cervello”.

**Atena Donna**

**Ufficio Stampa – Francesca FILIPPI**

**Contatti: 349.3513577; [347.4172066](tel:347.4172066);**

**Tel/Fax: 06.45442785**

**Email: [fondazione@atenaonlus.it](mailto:fondazione@atenaonlus.it) – [atenaonlus@gmail.com](mailto:atenaonlus@gmail.com)**

**Sito web: [www.atenaonlus.org](http://www.atenaonlus.org)**