**SANATATEA MINTALA – Alimentatie pentru un creier sanatos**

Factorii actuali de stil de viață, cum ar fi dieta nepotrivită, absența mişcării, stresul și lipsa somnului prezintă provocări reale în îngrijirea în mod corespunzător a creierului

Dieta noastră ne afectează mintea şi felul în care gândim, simţim şi îmbătrânim la nivel cerebral. Preferata creierului este glucoza, dar şi grăsimile bune (creierul conţine un procent mare de grasime).

Fiecare înghițitură este o alegere care fie afectează, fie hrănește creierul.

.Pentru a funcţiona la nivel optim, creierul are nevoie de 45 de nutrienţi distincţi Creierul îşi produce mare parte din aceşti nutrienţi şi doar acceptă ce are nevoie din dieta noastră.

Nutrienţii esenţiali pentru creier se împart în cinci grupe principale:

 **grăsimi**: acizi grasi esentiali Omega 3, colina, lecitina. Omega 3contribuie la formarea stratului protector din jurul neuronilor. Cu cât această acoperire este mai bună, cu atât mai eficient vor funcţiona celulele neuronale si transmiterea influxului nervos, permiţând creierului să lucreze la capacitate maximă. Studiile au arătat că deficitul de DHA (component al Omega-3) poate afecta dezvoltarea normală a creierului copiilor. La adulţi, deficitul de DHA poate provoca probleme de concentrare şi atenţie, schimbări de dispoziţie, iritabilitate, oboseală şi un somn prost. Colina (actiune similara vitaminelor din grupul B) este esenţială pentru construirea neurotransmiţătorului acetilcolină – care joacă un rol important în calitatea stării de spirit, a memoriei şi a inteligenţei. Un nivel scăzut de colină poate atrage o scădere a nivelului de acetilcolină, ceea ce, la rândul său, poate provoca o inflamaţie crescută a creierului, dificultăţi de concentrare şi oboseală.   Sustine sanatatea nervilor si, in special, a celor implicati in transmisia neuronala ce afecteaza memoria, sanatatea ficatului si a rinichilor. Contribuie la reducerea incidentei bolii Alzheimer si a bolii Parkinson.

* **carbohidraţi**: glucoză - este combustibilul nostru, ne ține creierul și întregul organism alert și treaz. Există alimente bogate în glocoză cu eliberare rapidă (dulciurile, alimentele procesate) și alimente cu eliberare lentă (fructe, legume, cereale integrale).  Modul în care poți asigura 25 g de glucoza (carbohidrați) în fluxul sanguin (cantitatea optimă de care are nevoie creierul pentru a funcționa) este destul de simplu: poți mânca o gogoașă sau un bol cu cereale integrale. Inițial, nu pare a fi nicio diferență pe termen foarte scurt pentru nivelul de energie și sănătate. Însă, pe parcursul a 8 ore diferențele sunt spectaculoase. După ce mânânci o gogoașă, glucoza se elibereaza rapid și vei avea 20 de minute de energie alertă, iar apoi nivelul va scădea brusc, lăsându-te agitat/ă și fără focus, ca să nu mai adăugăm și nocivitatea zahărului rafinat. Cerealele, pe de altă parte, eliberează zahărul conținut sub formă de glucoză mult mai încet. Adică, vom avea un nivel stabil al glicemiei pe parcursul zilei, atenție și focus la activitățile întreprinse.
* **proteine** (care se descompun în unităţi mai mici numite aminoacizi
* toate tipurile de **vitamine, minerale**, în special cele cu efect antioxidant: vitamina A, C, E,K, seleniu, fier, cupru şi zinc, dar si vitamina D, B-urile (mai ales B1, B6, B12, acid folic), magneziu, fier, mangan s.a.

Cercetările indică faptul că alimentele integrale, dieta pe bază de plante, cu un aport scăzut de zahăr, sare, și alimente procesate afectează în mod pozitiv atât sistemul cardiovascular cât și sănătatea creierului.

Ce ar trebui sa conțină alimentația noastră pentru o bună sănătate a creierului? Iată cateva exemple:

Avocado
Fasole
Afine
Broccoli
Ciocolata neagră
Ulei de măsline extravirgin (cu moderație)
Ceai verde si ceaiuri de plante (mentă, lămâie, melisă și hibiscus)
Ierburi (coriandru, rozmarin, mărar, cimbru, oregano, busuioc, mentă, pătrunjel s.a.)
Verdețuri cu frunze (frunzele verzi ale legumelor si verdeturilor)
Ciuperci
Nuci (un pumn pe zi)
Acizi grași Omega 3 (nuci, semințe de chia, semințe de in, cânepă, varză, varză de Bruxelles și spanac)
Quinoa
Condimente (scorțișoară, cuișoare, măghiran, condimente, șofran, nucșoară, tarhon)
Cartofi dulci
Curcuma (Turmeric)
Cereale integrale

Cand mancăm alimente saturate si procesate, nivelul de triptofan din organism scade. Acesta este precursorul serotoninei, responsabilă de starea noastra de fericire. De aceea, pentru sănătatea creierului si prevenirea stărilor disfuncționale la acest nivel si a imbolnăvirilor, alimentația rămane unul dintre factorii principali de prevenție.