



Sempre più persone lamentano di sentirsi stanche a livello mentale. La causa è generalmente lo stress o la tensione psicologica con la quale siamo costretti a convivere. Certo, conta anche l'età: non è raro che le persone più anziane soffrano di declino cognitivo, ma gli effetti della stanchezza mentale si fanno sentire anche sui più giovani. Può succedere perché si dorme troppo poco o si segue un'alimentazione scorretta o si sta affrontando un periodo particolarmente intenso di lavoro o di stu-

anche come Ginseng indiano), che appartiene alla stessa famiglia del pomodoro, le Solanaceae, e che cresce spontaneamente in India, Nepal, Pakistan e anche in Italia, principalmente in Sicilia e Sardegna. Utilizzata da secoli nella tradizione popolare indiana, è considerata un rimedio fitoterapico tonico-adattogeno, cioè in grado di migliorare la resistenza e la risposta dell'organismo alle situazioni di stress fisico e psicologico. Tutte le sue parti contengono nutrienti interessanti, ma è in particolare dalle sue radici e bacche che si ricavano i principi attivi in grado di favorire l'attività cerebrale, quindi l'apprendimento e la memoria, e di contrastare i deficit cognitivi associati all'età e alla stanchezza. Secondo l'Institute of food technologists di Chicago, utile a proteggere il benessere mentale è anche la Colina, o vitamina J, che si trova soprattutto in alimenti come fegato, carne, pesce, fagioli, piselli, germe di grano e uova. Viene considerata un nutriente essenziale per il cervello perché favorisce le connessioni neuronali stimolando la concentrazione e l'apprendimento e, con l'avanzare dell'età, dà anche una mano a preservare la funzione cognitiva. Effetti benefici li offre anche la combinazione di fosfatidilserina e acido fosfatidico presente, per esempio, nei legumi: la prima perché aiuta a fortificare le membrane delle cellule cerebrali, il secondo perché è utile per contrastare lo stress mentale.

Le risorse per combattere la stanchezza mentale dunque ci sono, tant'è vero che, sulle base delle ricerche scientifiche più avanzate, sono stati realizzati anche integratori specifici che possono aiutare a sostenere la memoria e la concentrazione nelle diverse situazioni di stress o affaticamento e durante l'invecchiamento.

NON TI RICORDI? TESTA PESANTE? SE NON TI VIENE IN MENTE...

dio. In questi casi è sicuramente utile impostare uno stile di vita più equilibrato, che comprenda adeguata idratazione, alimentazione sana, movimento fisico e giuste ore di sonno.

Così, pure, possono essere utili alcune piante utilizzate da secoli nella tradizione popolare indiana e di cui alcuni studi recenti confermerebbero l'attività a favore delle funzioni cerebrali. Una di queste è la Bacopa Monnieri, una piantina con foglie carnose e piccoli fiori bianchi che cresce nelle zone umide e paludose dell'Asia orientale e della Florida. L'Ayurveda le riconosce numerose proprietà, fra le quali anche quelle di favorire la capacità di attenzione e di concentrazione e di migliorare la memoria. I suoi attivi, che si ricavano principalmente dalle foglie e dal fusto, sembrerebbero benefici anche per contrastare l'esaurimento e i disturbi nervosi. Altra pianta celebrata per le sue proprietà a livello mentale è l'Ashwagandha (conosciuta