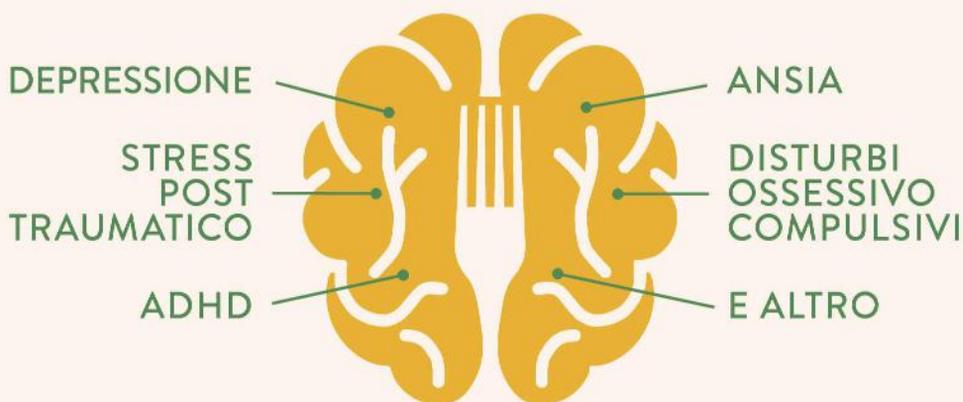


DOTT. SSA UMA NAIDOO

LA DIETA DEL CERVELLO

**PRENDIAMOCI CURA
DEL NOSTRO BENESSERE MENTALE
ATTRAVERSO IL CIBO**



**CON 10 MENU SPECIFICI
PER OGNI DISTURBO**

Rizzoli

Uma Naidoo

LA DIETA
DEL CERVELLO

*Prendiamoci cura del nostro
benessere mentale attraverso il cibo*

Traduzione di Lucilla Rodinò

Rizzoli

Pubblicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.

Proprietà letteraria riservata

Titolo originale: *This Is Your Brain on Food*

© 2020 Uma Naidoo

© 2021 Mondadori Libri S.p.A.

This edition published by arrangement with Little, Brown and Company, New York, New York, USA. All rights reserved.

ISBN: 978-88-17-15462-8

Prima edizione: marzo 2021

Realizzazione editoriale: Netphilo Publishing, Milano

*Questo libro è dedicato
al mio amato padre, ormai defunto,
alla nonnina di Pinetown,
a mia madre (che mi ha dato il consiglio
più importante della mia vita)
e a mio marito, senza il quale
non si sarebbe mai concretizzato.*

INTRODUZIONE

A prima vista, alimentazione e psichiatria non sono la più ovvia delle accoppiate. Se pensiamo a Freud, con tanto di pipa e divano in pelle, non lo immaginiamo a scrivere sul taccuino delle prescrizioni la ricetta del salmone al forno. E in effetti, in base alla mia esperienza, gli psichiatri tendono a mandare a casa i pazienti con una cura farmacologica o indirizzandoli ad altri tipi di terapie, senza menzionare il fatto che una certa dieta possa aiutarli con i problemi che li hanno portati nel loro studio. Certo, al giorno d'oggi molti consumatori attenti si concentrano sulla propria alimentazione – valutandone l'impatto a livello cardiovascolare, sull'ambiente e soprattutto sul girovita – ma di rado si pensa a quanto la dieta possa influenzare i meccanismi cerebrali.

Il rapporto tra cibo e salute mentale non è forse intuitivo, ma è essenziale per comprendere due grandi piaghe del mondo moderno. Infatti, sebbene le conoscenze mediche e la tecnologia non siano mai state tanto avanzate, è preoccupante l'enorme diffusione di disturbi psicologici e problemi di salute legati a scelte sbagliate in ambito

alimentare. Ogni anno, negli Stati Uniti, a un adulto su cinque viene diagnosticato un disturbo mentale, e nel corso della propria vita il 46 per cento degli americani affronterà condizioni collegabili a problematiche psicologiche. Al contempo il 37 per cento degli statunitensi soffre di obesità, e un ulteriore 32,5 per cento è in sovrappeso; in sostanza, quasi il 70 per cento è al di sopra del peso ottimale. A circa 23,1 milioni di americani è stato diagnosticato il diabete, e si stima che ne soffrano anche altri 7,2 milioni, per un totale di 30,3 milioni di persone: quasi il 10 per cento della popolazione.

Proprio come intestino e cervello, la cui complessa relazione è al centro del presente volume, dieta e salute mentale sono inestricabilmente legate. E il rapporto funziona in entrambi i sensi: scelte alimentari sbagliate portano a un aumento di problematiche psicologiche, che a loro volta conducono a cattive abitudini in fatto di cibo. Finché non risolveremo i problemi di alimentazione, non ci sarà farmaco né psicoterapia in grado di arginare la marea montante dei disturbi psicologici che affliggono la nostra società.

Riaffermare il corretto rapporto tra dieta e salute mentale è dunque importante a livello di collettività, ma è addirittura fondamentale per la nostra vita come individui. E non solo per quanti soffrono di turbe conclamate. A chiunque può capitare di sentirsi triste o nervoso, anche se non gli è mai stata diagnosticata una condizione di depressione o ansia. Tutti noi abbiamo sofferto di ossessioni e affrontato traumi, grandi o piccoli.

Tutti desideriamo una memoria di ferro e grandi capacità di concentrazione. Tutti vogliamo dormire bene e avere una vita sessuale soddisfacente.

Ciò che intendo mostrarvi nelle pagine seguenti è proprio come sfruttare l'alimentazione per raggiungere il pieno benessere in ogni aspetto della salute mentale.

Quando le persone scoprono che sono psichiatra, nutrizionista e chef qualificata, di solito immaginano che abbia iniziato a darmi da fare ai fornelli sin da giovane, e l'interesse per la medicina sia venuto dopo. In realtà ho imparato a cucinare relativamente tardi. Sono cresciuta in Sudafrica, in una grande famiglia di origini asiatiche, circondata da cuoche eccezionali: nonne, zie, mamma e suocera. Non ho mai dovuto far da mangiare! Mia madre – doppia specializzazione in medicina e ottima cuoca – riuscì a farmi interessare ai prodotti da forno, con le loro esatte proporzioni nella misura degli ingredienti, e fu proprio da lì che si radicò in me l'amore per la scienza; ma, a parte quello, ero ben contenta di lasciare a qualcun altro la cucina.

Poi mi trasferii a Boston, per studiare psichiatria a Harvard, e di colpo mi sentii strappata all'amore e al calore della mia famiglia allargata, nonché alle pietanze deliziose che sapevano di casa. Capii che avrei dovuto imparare a cucinare per sentirmi a casa anche lì. Mio marito – da persona brillante qual è – sapeva già cucinare, ma lo bandii dai fornelli (o così gli piace raccontare: in realtà è stato una guida preziosa e un assaggiatore

impietoso) e cominciai a provare alcune delle ricette che mi erano state insegnate.

Per trovare l'ispirazione pensai ai ricordi legati alla nonnina di Pinetown, come chiamavamo la mia nonna materna. Stavo con lei quando mia mamma frequentava le lezioni di medicina, e la guardavo cucinare. A tre anni potevo solo sbirciare quel che faceva: non avevo il permesso di avvicinarmi al forno e ai fornelli caldi, ma la osservavo con attenzione. Cominciavamo la giornata raccogliendo verdure fresche nell'orto, con le quali preparare il pranzo; poi, giunta l'ora, apparecchiavamo la tavola, ci sedevamo a mangiare, ci raccontavamo qualche storia e facevamo un bel sonnellino.

Inoltre negli Stati Uniti conobbi i programmi della splendida Julia Child. Quando io e mio marito ci trasferimmo a Boston la tv via cavo era un lusso che non potevamo permetterci, quindi guardavo solo i canali pubblici. Vederla rigirare le omelette mentre dava lezioni di cucina francese riuscì a infondermi sicurezza ai fornelli, e la sua voce mi tenne compagnia nelle lunghe ore di solitudine mentre mio marito completava il dottorato. A poco a poco la cucina divenne parte di me, e si trasformò addirittura in una parentesi di relax una volta iniziato l'internato.

La passione non venne meno neanche quando cominciai a esercitare come psichiatra, quindi mio marito mi suggerì di iscrivermi al Culinary Institute of America. Adoravo quelle lezioni, ma era dura fare la pendolare per portare avanti in contemporanea il mio lavoro a Boston.

Così, decisa a impegnarmi tanto nella psichiatria quanto nell'arte culinaria, mi iscrissi in una splendida scuola locale: la Cambridge School of Culinary Arts.

Ben presto imparai che la cucina professionale – a differenza dell'universo medico, descritto in fascinosissime serie tv parecchio distanti dalla realtà – è proprio come rappresentata sullo schermo, con tanto di urla del capocuoco (che di solito, però, non è sboccato quanto Gordon Ramsay). E, sebbene sia un mondo stressante, niente batte la gratificazione di veder perfettamente riuscita una meringa, di poter apprezzare l'intensità e il gusto di un perfetto consommé o constatare la giusta consistenza di un impasto.

Mentre mi davo da fare alla Cambridge School of Culinary Arts lavoravo anche – e a pieno ritmo – in ospedale. A ripensarci, non saprei dire come ci sia riuscita. Non si contano le volte in cui ho cenato davanti ai libri, studiando per gli esami scritti di cucina. Per non parlare delle ore passate, dopo i corsi, a mettermi in pari con il lavoro, le e-mail, le prescrizioni e le telefonate. A ogni modo ce l'ho fatta, e ora capisco che a spronarmi era la passione: amo tanto la psichiatria quanto la cucina.

In quella fase cominciai anche a interessarmi alle caratteristiche nutrizionali degli alimenti. Quando qualcuno dei miei pazienti si lamentava di essere ingrassato, dandone la colpa agli antidepressivi, io gli ricordavo la quantità di panna e zucchero contenuta nei suoi caffè Dunkin'. Per approfondire le mie conoscenze in materia e fornire consigli clinici il più mirati possibile, dopo