

**VEG  
CAMBIAMO IL MONDO  
CON LA FORCHETTA**

Torna in libreria la pediatra Carla Tomasini, su Instagram (dove viene seguita da più di 500 mila follower) Pediatra Carla. Dopo aver spiegato alle famiglie italiane i principi dell'autosvezzamento con un libro ancora oggi best seller, ecco un godibilissimo saggio con ricette su quella che è ormai ritenuta dalla comunità scientifica l'unica alimentazione sana per l'ambiente e per l'uomo, quella basata in tutto o quasi sul consumo di cibi vegetali (Uppa Edizioni, 336 pagine, 18,90 euro).

**ITINERARI  
I POSTI SEGRETI  
DEI FUNGHI**

Dove li hai trovati? È questa la classica domanda, a cui in genere non segue risposta, rivolta ai migliori cercatori di funghi. Ecco allora una coraggiosa guida di due di loro, il giornalista del Corriere Maurizio Donelli e il figlio Giacomo, fondatore della start-up Zonzers, dedicata ai posti segreti dove trovare porcini, ovoli e gallinacci dalla Valle d'Aosta alla Sicilia, 100 itinerari italiani corredati dalle informazioni più utili (Mondadori, 272 pagine, 22,90 euro).

**BAMBINI  
VIAGGIO SUL PIANETA  
NUTRIX**

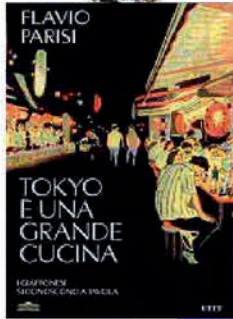
Una storia illustrata arricchita da approfondimenti sugli alimenti della piramide alimentare. Laboratori del gusto per scoprire nuovi sapori e texture. E poi una serie di ricette da realizzare con i genitori per imparare a combinare diversi ingredienti. Ecco il nuovo libro di Verdiana Ramina, una delle dietiste più amate in Italia, pensato per insegnare ai bambini e alle loro famiglie a creare pasti equilibrati e gustosi (Gribaudo, 64 pagine, 18,90 euro).

**SCIENZA  
A CENA SU MARTE**

Quando l'uomo realizzerà l'impresa di raggiungere Marte, che cosa mangeranno? Quali saranno gli alimenti disponibili in un ambiente desertico, con una gravità un terzo della nostra e con una temperatura di oltre 60 gradi sotto zero? Gli scienziati Fraser e Newman ci mostrano come immaginare comunità autosufficienti in luoghi apparentemente inospitali ma anche come mettere in discussione il nostro sistema alimentare (ItSaggiatore, 264 pagine, 24 euro).

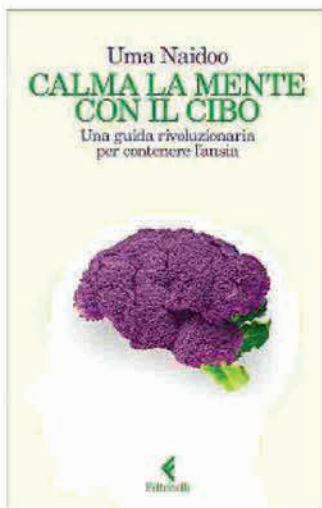
**GIAPPONE  
TOKYO È UNA GRANDE  
CUCINA**

A Tokyo è impossibile mangiare male. Ma Flavio Parisi quando, vent'anni fa, si trasferì in Giappone, non lo sapeva. Fu però una scoperta quasi immediata: mentre cominciava la sua vita da insegnante di italiano per i cantanti d'opera di Tokyo e imparava i rudimenti della lingua, scopriva una bruciante, quanto inaspettata, passione: per la cucina giapponese. Ecco la sua guida raccontata alla scoperta della Tokyo culinaria (Utet, 256 pagine, 19 euro).



**Il tono dell'umore non è dovuto solo alla mente ma è il risultato di una complessa interazione tra organi tra cui l'intestino**  
Parola di Uma Naidoo, psichiatra nutrizionista di Harvard

**ADDIO ALL'ANSIA  
CON IL CIBO**



Uma Naidoo, *Calma la mente con il cibo*, Feltrinelli, 288 pagine, 19 euro

di Isabella Fantgrossi



U'nepidemia di ansia. Gli studiosi di Harvard non hanno dubbi. In questo momento storico stiamo attraversando «una crisi di ansia senza precedenti». L'ansia, cioè — quello stato eccessivo di allerta del nostro cervello che causa scarsa capacità di concentrazione, pensieri ossessivi, confusione, frequenza cardiaca elevata, vertigini e mal di stomaco —, è oggi il disturbo di salute mentale più comunemente diagnosticato al mondo. Indipendentemente dai suoi fattori scatenanti: biologico, psicologico o sociale. Come curarla? Con la psicoterapia e con i farmaci, se necessari, senza dubbio. Ma, spiega Uma Naidoo, pioniera della psichiatria nutrizionale al Massachusetts General Hospital e docente alla Medical School dell'Università di Harvard — «ci sono ancora sfide significative da affrontare nella cura efficace e duratura dell'ansia». Una di queste è, ed è l'oggetto del nuovo libro della studiosa, la psichiatria nutrizionale, cioè quel campo della ricerca medica che rivela i modi in cui il cibo influenza i sentimenti e l'umore. «Non molto tempo fa, le mie tre aree di studio (nutrizione, cucina e psichiatria) potevano sembrare uno strano miscuglio di interessi — racconta —. Ma nell'ultimo decennio circa, la ricerca scientifica ci ha portato a capire che queste epidemie gemelle di salute mentale e fisica sono legate fra loro. Patologie come la disbiosi intestinale, l'infiammazione cronica e le malattie metaboliche spesso causano l'ansia. Vale anche il contrario: in quasi tutte queste patologie, è dimostrato che l'ansia causi o aggravi i sintomi fisici.

Che fare allora? Uma Naidoo ha elaborato un vero e proprio protocollo di salute. Si comincia con la spessa anti-ansia. Si prosegue con le sei regole anti-ansia, i sei pilastri su cui basare la propria alimentazione. Infine, la studiosa suggerisce un piano alimentare per la buona salute mentale. Ricordando che non è solo

il tipo di cibo a essere utile ma è la stessa attività del cucinare che è utile a favorire la calma e a rasserenare la mente.

Al supermercato, dunque, la scienziata consiglia di fare scorta sempre di questi alimenti: verdure crucifere come pak choi, broccoli, cavolini di Bruxelles, cavolo cappuccio, cavolfiore e cavolo riccio; cibi antinfiammatori e antiossidanti come frutti di bosco, frutta a guscio, semi e tè, fra cui tè nero, tè verde e tisane alle erbe; legumi e verdure a foglia verde: fagioli, ceci, lenticchie, soia; rucola, bietola, lattuga romana e spinaci; cibi fermentati (kimchi, miso, crauti e yogurt); cibi ricchi di acidi grassi omega-3 (salmone, frutta a guscio e semi); olio extravergine d'oliva e olio di avocado; cioccolato naturale extra fondente; spezie ed erbe aromatiche: curcuma, pepe nero, zafferano, paprika, origano, rosmarino, menta, prezzemolo e timo.

I pilastri del mangiare anti-ansia? Mangiare integrale. Cibarsi di tutti i colori: portare in tavola ortaggi di una varietà di colori aiuta a garantire un apporto sano di tutti i nutrienti che calmano la mente. Incrementare i micronutrienti: quelli più utili nella lotta all'ansia, spiega Uma Naidoo, sono le vitamine del gruppo B, la vitamina C, la vitamina D e la vitamina E e poi, tra i minerali, il calcio, il ferro, il magnesio e lo zinco. Privilegiare i grassi sani. Evitare i cibi processati che scatenano l'ansia. E, infine, puntare all'equilibrio: «La dieta migliore per il cervello è quella ricca di cibi sani, ma anche piacevole al gusto. Nutrirsi significa dare energia al corpo, ma anche dare piacere agli occhi e al palato».

Che cosa vuol dire in sintesi? Torniamo alla dieta mediterranea. «Come per tutte le associazioni fra dieta e salute mentale, l'effetto della dieta mediterranea su patologie come l'ansia è stato studiato seriamente solo di recente, ma non sorprenderà sapere che ci sono forti indicazioni del fatto che sia benefica per la depressione e l'ansia». © F. FERRI/OLYMPIA

