



CIBO & PSICHE

IL LEGAME CHE
NON PUOI
IGNORARE



MindShiftNexus
CAMBIA LA TUA MENTE

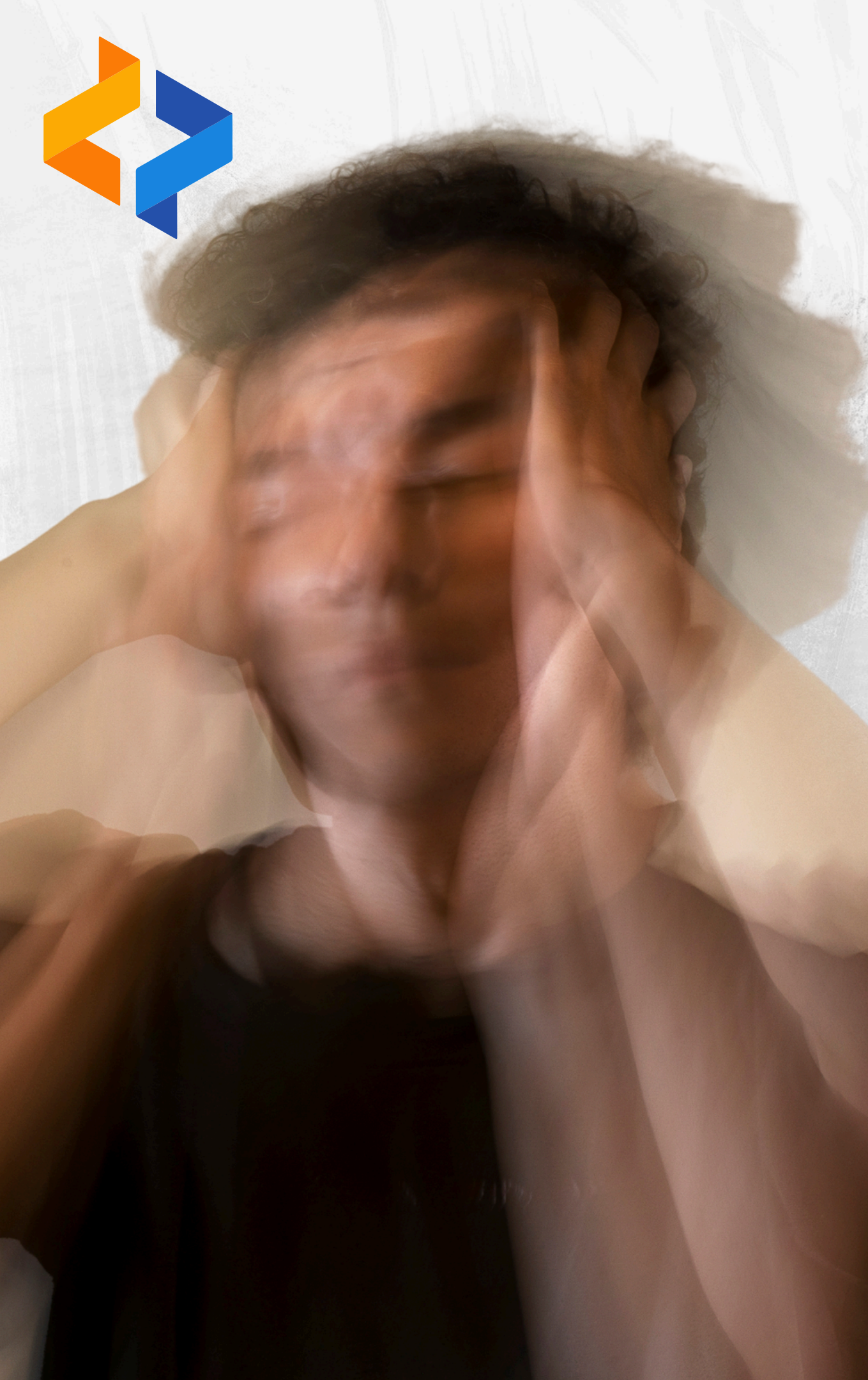
Edgard Bonroy



**Come ciò che mangi
influenza il tuo
cervello, il tuo umore
e persino le tue
decisioni**

**Junk food, junk
thoughts. Facile no?**





Nessuno Escluso

Introduzione

Ci siamo passati tutti: quella stanchezza mentale inspiegabile, il cervello annebbiato, l'ansia senza un motivo apparente. La soluzione? Spesso la cerchiamo nel posto sbagliato: caffè in eccesso, integratori presi a caso, o peggio, abbuffate di zuccheri per avere un picco di energia... che poi ci lascia ancora più stanchi.

E se ti dicessi che il problema parte da quello che metti nel piatto ogni giorno?



La scienza ha ormai dimostrato che l'alimentazione modella il cervello, influenzando i livelli di serotonina, dopamina e altri neurotrasmettitori che regolano il nostro stato d'animo, la memoria, la concentrazione e persino il modo in cui prendiamo decisioni.

Ecco perché ho messo insieme le informazioni più solide su come il cibo impatta la psiche. Non teorie a caso, ma studi reali e applicabili. Dopo aver letto questo PDF, sarà impossibile per te vedere il cibo allo stesso modo di prima.

Ti senti stanco, svogliato e irritabile? No, non è colpa del destino. Guarda il tuo piatto.



COSA MANGI CAMBIA COME TI SENTI

Il cervello è un laboratorio biochimico che funziona a seconda delle materie prime che gli forniamo. Se scegli gli ingredienti sbagliati, preparati a sbalzi d'umore, ansia, apatia e bassa motivazione.

1. I NEUROTRASMETTITORI E IL CIBO

**La connessione tra cibo e cervello è reale.
Peccato che non lo scrivano sulle etichette.**





Ecco alcuni elementi chiave:



Serotonina (il neurotrasmettitore della felicità)



- → Si sintetizza principalmente nell'intestino. Senza un'alimentazione adeguata, i livelli calano, portando a depressione e irritabilità. Alimenti che la favoriscono: semi di lino, banane, avena, noci, cioccolato fondente (quello vero, non le merendine).

Dopamina (motivazione e concentrazione)



- → Un calo di dopamina porta a mancanza di motivazione, stanchezza cronica e difficoltà a prendere decisioni. Fonti alimentari: proteine di qualità (uova, legumi, pesce), verdure ricche di antiossidanti, cioccolato fondente.

GABA (rilassamento e riduzione dello stress)



- → il freno naturale dell'ansia. Un'alimentazione carente in magnesio e vitamina B6 ne ostacola la produzione. Alimenti utili: verdure a foglia verde, mandorle, semi di zucca.



2. L'ASSE INTESTINO-CERVELLO: QUELLO CHE NON TI DICONO

IL TUO SECONDO CERVELLO? L'INTESTINO. NON È UN MODO DI DIRE, È UN DATO DI FATTO.

- 95% della serotonina è prodotta nell'intestino, non nel cervello. Se la tua flora intestinale è fuori controllo (grazie a junk food, zuccheri raffinati e stress cronico), il tuo umore seguirà la stessa strada.
- Disbiosi intestinale e infiammazione → Una dieta ricca di cibi ultraprocessati, zuccheri e latticini raffinati altera il microbiota, favorendo la produzione di tossine infiammatorie che interferiscono con le funzioni cognitive. Risultato? Ansia, difficoltà di concentrazione e maggiore predisposizione alla depressione.
- Cosa fare? Includere alimenti prebiotici e probiotici: kefir, yogurt naturale, kimchi, verdure fermentate, fibre solubili (avena, mele, legumi).

No, non è solo nella tua testa. Se sei spesso nervoso o svogliato, potrebbe dipendere da quello che mangi.



3. DIPENDENZA DA CIBO E TRUCCHI DEL JUNK FOOD

**TI È MAI CAPITATO DI MANGIARE
“SOLO UN PEZZETTO” DI SNACK E
POI FINIRE L'INTERO PACCHETTO?
NON È COLPA TUA (NON DEL TUTTO
ALMENO).**



L'industria alimentare sa esattamente come rendere certi cibi irresistibili. Ecco perché:

- Zucchero + grassi cattivi → La combinazione perfetta per creare dipendenza. Attivano il sistema della ricompensa dopaminergico come una droga.
- Glutammato monosodico (MSG) → Esaltatore di sapidità presente in cibi industriali. Stimola i recettori del cervello e crea un falso senso di appetito, spingendoti a mangiare di più.
- Coloranti e additivi → Alcuni (come il giallo tartrazina) sono stati associati a iperattività nei bambini e sbalzi d'umore negli adulti.

Digerire male non è solo un problema di pancia gonfia, ma di mente che lavora a rilento.





4. ALIMENTI CHE POTENZIANO LA TUA MENTE

Ora che sai cosa evitare, ecco cosa includere per migliorare energia mentale, lucidità e resistenza allo stress:

🥑 Grassi buoni → Avocado, noci, olio extravergine d'oliva (il cervello è fatto al 60% di grassi, dagli quelli giusti).

🥬 Verdure a foglia verde → Magnesio e antiossidanti per ridurre stress ossidativo e mantenere il cervello giovane.

🫐 Frutti di bosco → Combattono l'infiammazione cerebrale e migliorano la memoria.

🐟 Pesce ricco di Omega-3 → Per un cervello più veloce e resistente (oppure alghe, se sei plant-based).

🍫 Cioccolato fondente (85% e oltre) → Stimola la produzione di serotonina e migliora la concentrazione.



CONCLUSIONE: ORA CHE SAI, COSA FAI?

Ora hai le informazioni. Sai cosa fa bene e cosa distrugge la tua lucidità mentale. La scelta è tua.



Edgard Bonroy

Se vuoi più contenuti come questo, mi trovi qui:

- 📍 **MindShift Nexus** – www.mindshiftnexus.com
- 📍 Instagram – @mindshiftnexus
- 📍 YouTube – MindShift Nexus

**La scienza lo dice da anni: mangia male, pensa peggio.
Ma tu continua pure a ignorarlo, che il marketing ringrazia.**



THANK YOU!!!

Grazie per aver letto fino in fondo. Il tuo cervello ha appena ricevuto un aggiornamento. Ora sta a te scegliere se installarlo o continuare a girare con la versione obsoleta.



UPDATE....

