

BRAINCIRCLE presenta

PILLOLE PER LA MENTE

Otto incontri online per parlare di come l'alimentazione influenza il cervello

Dall'11 maggio al 4 giugno ogni lunedì e giovedì alle 18.30

Live su braincirclelugano.ch e brainforum.it

<https://www.facebook.com/brainforum/>

e in differita su <https://www.youtube.com/user/BrainForum>

La serie si inaugurerà **lunedì 11 maggio** alle 18.30, con **Telmo Pievani**, uno dei più prestigiosi evolucionisti a livello internazionale, che racconterà le ultime novità circa l'evoluzione del rapporto con il cibo nel genere Homo, dal ruolo della carne, alla cottura, ai tuberi, alla selezione delle piante già in Neanderthal, smentendo la bufala della "paleodieta"

Giovedì 14 maggio, **Claudio Franceschi**, immunologo, professore emerito all'Università di Bologna, racconterà **i segreti per invecchiare in buona salute** grazie alla dieta. Il prof. Franceschi è una autorità indiscussa per i suoi studi sui centenari e sui rapporti tra dieta e sistema immunitario.

Il nostro corpo ha due cervelli: quello più noto, dentro la scatola cranica, e l'intestino, che contiene circa 100 milioni di neuroni, in stretta correlazione con i neuroni cerebrali. È uno dei motivi per i quali stress, paura, emozioni hanno una immediata ripercussione sul sistema digestivo. Nell'intestino vivono miliardi di miliardi di batteri – se ne contano circa 35.000 specie diverse – che costituiscono il microbiota, oggi al centro dell'attenzione anche dei neuroscienziati per **le ripercussioni che la flora microbica ha sull'attività e il benessere del cervello**. La dieta è un elemento fondamentale per bilanciare il microbiota. Ne parlerà **lunedì 18 maggio Florian Bihl**, docente di gastroenterologia presso l'Università di Ginevra.

Come sviluppa il cervello la propensione verso un cibo piuttosto che un altro? Da che cosa dipende la preferenza per il dolce o il salato, il rifiuto della carne o del pesce, la scelta di essere vegetariani o vegani? E le disfunzioni alimentari, il rifiuto di nutrirsi nell'anoressia o la bulimia, come sono condizionate dal cervello? **Raffella Rumiati**, professoressa di neuroscienze cognitive al Sissa di Trieste illustrerà nel suo incontro questi temi di grande interesse per tutti. **Giovedì 21 maggio**, sempre alle 18.30.

Adrian Raine, psichiatra e criminologo, professore alla University of Pennsylvania, è uno dei massimi esperti al mondo del rapporto tra fattori genetici, ambientali, biologici nello sviluppo della personalità criminale. Nel suo intervento, **lunedì 25 maggio**, affronterà il tema attualissimo di come una alimentazione scorretta durante la gravidanza e le prime fasi della vita può contribuire allo sviluppo di una personalità aggressiva, e di come, sempre **attraverso la dieta, è possibile aiutare i bambini a contenere i comportamenti violenti**.

Si parla sempre di che cosa mangiare, ma la dieta ha anche un altro aspetto, per ora poco esplorato. Quello dei ritmi circadiani, legati al ritmo della luce e alle caratteristiche psicosomatiche individuali. Di questa tematica all'avanguardia si interessa oggi l'epigenetica, una disciplina che studia come il corredo genetico si sviluppa nel corso della vita in rapporto all'ambiente, alle abitudini, allo stress e anche all'alimentazione. **Paolo Sassone-Corsi**, biologo e studioso di genetica molecolare, direttore del Centro di Epigenetica e Metabolismo dell'Università della California a Irvine, spiegherà **giovedì 28 maggio** come **gli effetti dell'alimentazione cambiano in rapporto agli orari dei pasti** e non solo...

E dopo tanto cibo, parliamo della sua assenza, di digiuno, una pratica che interessa sia il corpo che la mente, con una lunga tradizione in tutte le culture del pianeta, ad esempio nei rituali connessi alla preghiera e alla meditazione. Esistono diverse pratiche del digiuno, in grado di influire non solo sulla nostra fisiologia ma anche sui nostri processi cognitivi. Ne parlerà **lunedì 1 giugno Massimiliano Sassoli de Bianchi**, ricercatore presso la VUB di Bruxelles e direttore del Laboratorio di Autoricerca di Base a Lugano, che oltre ai fondamenti della fisica si occupa nella sua ricerca di sviluppo del potenziale umano.

È sopravvissuto a una forma grave di Covid **Enzo Soresi**, primario emerito di pneumologia presso l'Ospedale di Niguarda a Milano, scrittore e cultore del benessere psicofisico attraverso l'alimentazione. Ritiene che la vittoria contro il virus l'abbia ottenuta grazie alla sua dieta, che gli ha consentito di tagliare il traguardo degli 80 anni in ottima forma. **Vincere il Covid con la dieta** è il tema del suo intervento che concluderà la rassegna **giovedì 4 giugno**.