



RUBRICA DEL WEEKEND RINFRESCHIAMOCI LE IDEE CON LA MENTA - E I SUOI POLIFENOLI FOCUS NUTRIZIONE - EPISODIO 4

L'informazione di DeltaScience

🕒 9' di lettura



Foto di Alexander Schimmeck da Unsplash

Ultime pubblicazioni:

Muoversi sostenibile in un mondo che corre

Nutrizione per le funzioni cognitive, alias mangiare per pensare

GBRSs. Valutare la sostenibilità in edilizia



Vuoi sostenere il nostro progetto con una donazione volontaria?

Scansiona questo QR code e scegli l'importo. Grazie! ♥

SALUTE E BENESSERE

RINFRESCHIAMOCI LE IDEE CON LA MENTA - E I SUOI POLIFENOLI

A cura di Nicola Genuin

Dopo l'exkursus sulle variabili dello stile di vita che possono influire sul benessere delle funzioni cognitive, oggi parliamo di nutrienti specifici utili a questo scopo. In particolare, scopriremo insieme un complesso di polifenoli estratti dalla menta...

Ne parliamo anche su  YouTube

LEGGI SUL SITO





Rieccoci con il nostro appuntamento mensile con Focus Nutrizione! Nella scorsa puntata del 18 marzo, e in anteprima nella diretta facebook del giorno prima, abbiamo parlato di come lo stile di vita - e quindi anche l'alimentazione e la nutrizione - possa influire sul cervello. Il titolo era infatti "Nutrizione per le funzioni cognitive, alias mangiare per pensare". A conti fatti, è stata una puntata che ha parlato poco di cibo, ma era un excursus necessario. Non dobbiamo mai dimenticare che, per quanto fondamentale, la nutrizione è solo una delle principali variabili che influiscono sul nostro benessere.

Ruspa o pennellino?

Ora, però, torniamo in carreggiata per parlare di nutrienti. Come anticipavamo già la scorsa volta, oggi non parleremo di macronutrienti. Il ragionamento che ci porta al punto è piuttosto facile: azioni macroscopiche richiedono nutrienti grossi e grezzi, azioni delicate richiedono pochi, piccoli nutrienti specifici. Detto così, potrebbe suonare strano, ma possiamo tradurlo anche in altri termini: in una cava si utilizzano ruspe, scavatrici e autocarri, mentre negli scavi archeologici si lavora di pennellino. Sempre terra e inerti si spostano, ma il metodo e i risultati sono molto diversi.

Dove vogliamo arrivare? È presto detto. Per muoverci e compiere azioni di una certa durata e intensità, necessitiamo di energia, e quindi viva i macronutrienti: carboidrati, grassi e proteine. Per processi delicati come la trasmissione di impulsi nervosi, che sono ciò che serve principalmente alle funzioni cognitive, abbiamo bisogno di micronutrienti, sostanze preziose e sufficienti in quantità ridottissime. Si parla quasi sempre di milligrammi. Non dobbiamo comunque dimenticare che il cervello umano consuma giornalmente decine di grammi di glucosio, mediamente almeno 100 g, ma questo è un altro discorso.

Tra i micronutrienti più importanti per le funzioni cognitive troviamo:

- vitamine del gruppo B, senza entrare troppo nello specifico
- vitamina C, con funzione antiossidante. Da tenere a mente per qualche riga!
- vitamina D
- sali minerali come magnesio, fosforo, zinco...
- ...

Parlare di tutti questi in una sola puntata sarebbe decisamente difficile, se non impossibile. Focalizzandoci però sul potere antiossidante, fanno capolino anche altri micronutrienti: i polifenoli. Mai sentito parlare di quelli contenuti nel tè verde o nel cioccolato fondente (o meglio, nel cacao)? Ecco, sono proprio loro, e sono contenuti anche in molti altri alimenti di origine vegetale.

Non solo tè verde

In particolare, oggi parliamo della menta. Le sue proprietà benefiche sono conosciute e sfruttate da secoli, se non millenni. Ci aiuta a vivere bene in compagnia, combattendo l'alitosi e il gonfiore dopo pasto, con le sue spiacevoli conseguenze. Migliora la digestione, con benefici anche contro la nausea, e supporta l'attività del fegato. Ha anche poteri analgesici contro emicrania e cefalea, e ancora vanta una funzione antispastica, antivirale, decongestionante... insomma, sembrerebbe miracolosa! Non lo è di certo, ma fa sicuramente molto molto bene.

La proprietà di cui vogliamo parlare nello specifico oggi è un'altra, ed è quella tonico-stimolante: ne giova la concentrazione, ma anche l'organismo intero, su cui agisce come energizzante. Abbiamo lasciato per ultima questa proprietà, perché è proprio ciò che è stato studiato e per cui è stato formulato un particolare estratto di polifenoli della menta. Si tratta di un marchio registrato, ormai ampiamente sperimentato, studiato e infine commercializzato, che ha stuzzicato la nostra curiosità. Stiamo parlando di Neumentix™, prodotto da Kemin.

I polifenoli della menta: Neumentix™

Neumentix™ è un estratto naturale di menta. Gli studi hanno dimostrato che può supportare la concentrazione durante il giorno senza compromettere il sonno notturno. Già con quest'ultima affermazione, fa cadere da cavallo il mito del caffè. Neumentix™ riesce a favorire l'attenzione, la concentrazione e i tempi di reazione. Gli antiossidanti (polifenoli) che contiene favoriscono la crescita di nuove cellule cerebrali e supportano una funzione del cervello detta memoria di lavoro. Così, possiamo migliorare la nostra capacità di apprendere informazioni, gestirle e reagire di conseguenza. Neumentix™ assicura benefici non solo per le prestazioni cognitive, ma anche per quelle fisiche.

“

Per processi delicati come la trasmissione di impulsi nervosi, abbiamo bisogno di micronutrienti, sostanze preziose e sufficienti in quantità ridottissime.



“

Durante il giorno, impieghiamo la memoria di lavoro più spesso di quanto si possa credere. Quando stiamo preparando una torta, dobbiamo ricordare quali ingredienti abbiamo già utilizzato

I prodotti formulati con Neumentix™ possono quindi:

- migliorare le funzioni cognitive supportando la memoria di lavoro
- favorire giornate più produttive senza compromettere il sonno
- aiutare a stare concentrati sui compiti
- migliorare le prestazioni di agilità e reazione

I polifenoli, come già detto, sono i micronutrienti che danno questi benefici in Neumentix™. Si tratta di potenti sostanze vegetali che hanno numerosi benefici sulla salute. Sarebbe superfluo, in questo caso, citare studi e ricerche in merito, perché ne siamo ormai letteralmente sommersi. Più in particolare, l'acido rosmarinico risulta essere in grado di ridurre lo stress ossidativo che altrimenti danneggerebbe le cellule, proteggendole. Sembra che entri in gioco anche nella trasmissione degli impulsi nervosi, aumentandone la rapidità. Questa è la proprietà che gli permette di dare un contributo positivo nelle prestazioni di agilità e reazione, oltre che alla normale efficienza del cervello.

Menta sostenibile

Le particolari specie di menta utilizzate per produrre Neumentix™ sono in prevalenza coltivate responsabilmente negli Stati Uniti. Si tratta di una delle uniche colture di menta ad aver guadagnato ad oggi il marchio di approvazione "Cresciuto in modo sostenibile" (*Sustainably Grown*) da parte di SCS Global. Quest'ultima è una società operante nel campo della certificazione ambientale, certificazione di sostenibilità e certificazione di qualità alimentare, audit, test e sviluppo di standard di terze parti.

Cos'è la memoria di lavoro?

La memoria di lavoro entra in gioco quando abbiamo bisogno di conservare e gestire temporaneamente le informazioni necessarie per svolgere compiti cognitivi complessi. Questi possono essere, ad esempio, l'apprendimento, il ragionamento e la comprensione. La memoria di lavoro sfrutta e supporta al tempo stesso le abilità cognitive come l'attenzione prolungata e la concentrazione. Si è dimostrato inoltre che la memoria di lavoro supporta anche le prestazioni fisiche, come il movimento e il tempo di reazione.

Sembrano aspetti banali, e problemi di cui non serve preoccuparsi fino ad una certa età. Le ricerche, al contrario, suggeriscono che la memoria di lavoro può naturalmente andare incontro ad un declino di circa il 10% per ogni decennio, a partire già dai 20 anni.

La memoria di lavoro nella vita di tutti i giorni

Durante il giorno, impieghiamo la memoria di lavoro più spesso di quanto si possa credere. Quando stiamo preparando una torta, tra una girata di fruste e un filo di latte, dobbiamo ricordare quali ingredienti abbiamo già utilizzato. Preparare prima tutti gli ingredienti e tenere sottomano una ricetta ordinata può essere d'aiuto, e alleviare il peso che grava sulla nostra memoria di lavoro.

Ci sono altre situazioni in cui non è così banale semplificarsi la vita. Capita ad esempio quando dobbiamo prestare attenzione alle parole di una persona, mentre siamo impegnati a sistemare in ordine alfabetico una serie di documenti. Oppure quando dobbiamo inconsciamente fissare nella mente dove stiamo posando le chiavi di casa mentre siamo intenti a non far cadere quattro buste di spesa.

Multitasking

La memoria di lavoro, quindi, entra in gioco spesso e volentieri quando si parla di multitasking - o svolgimento di più azioni contemporaneamente, per chi preferisce l'italiano. Ne avevamo parlato anche nella [sesta puntata della rubrica del weekend Studio Ti Studio](#), dedicata agli studenti. Un cervello ben funzionante aiuta a cavarsela efficacemente, in un mondo in cui la tendenza porta verso il multitasking "sbadato". Svolgere molteplici azioni contemporaneamente richiede un maggiore impiego di energie fisiche e mentali, ed è generalmente sconsigliato se si punta all'efficienza. Ma quando non si può proprio evitare, è meglio avere una mente pronta ed un buon alleato come Neumentix™!

Neumentix™: come aiuta la memoria di lavoro?

Il complesso di polifenoli di cui si compone Neumentix™ è stato testato clinicamente e ha dimostrato di supportare naturalmente la memoria di lavoro negli adulti.



Questi polifenoli agiscono sul cervello come antiossidanti, per aumentare i livelli di neurotrasmettitori, per proteggere i neuroni e per favorire la crescita delle cellule cerebrali. Questo complesso di polifenoli contiene più di 20 composti fenolici, e include l'acido rosmarinico, l'acido salvianolico, l'acido litospermico e l'acido caftarico in precise quantità.

Questi ingredienti sono tanto benefici quanto delicati e difficili da isolare. Si utilizza un delicato processo di estrazione ad acqua e tecnologie di essiccazione innovative per salvaguardarne il profilo originario. Un'attenta lavorazione e una catena di approvvigionamento controllata permettono di fornire di lotto in lotto un ingrediente di alta qualità, sicuro ed efficace.

Cosa dice la ricerca scientifica?

Ad oggi, Kemin ha investito 1,5 milioni di dollari nella ricerca per Neumentix™ e continua a impiegare fondi in un programma di ricerca continua. In aggiunta alle prove cliniche sull'uomo, il programma di ricerca include studi *in vitro* e *in vivo* che puntano a studiare il meccanismo di funzionamento e i risultati sulla salute cerebrale, sulle facoltà cognitive e sul comportamento. La ricerca guidata da ipotesi (*hypothesis-driven research*) include prove su piccola e grande scala per chiarire e confermare l'efficacia, la sicurezza e il meccanismo di funzionamento. In uno studio randomizzato di 90 giorni e doppio cieco con placebo, le persone che hanno assunto Neumentix™ hanno mostrato una migliore qualità della memoria di lavoro (+15%) e della memoria spaziale (+9%) se comparate con i soggetti che hanno assunto un placebo.

Lo studio ha coinvolto uomini e donne in salute tra i 50 e i 70 anni con problemi di memoria associati all'età. I soggetti hanno assunto Neumentix nella dose di 900 mg/die per 12 settimane. (Fonseca, B. et al, 2015)

Prestazioni cognitive, qualità del sonno e infiammazioni

Un altro studio simile è stato condotto con successo su adulti sani tra i 18 e 50 anni, con risultati positivi dopo 30 e 90 giorni per quanto riguarda rispettivamente le prestazioni cognitive e fisiche. (Falcone, P. H. et al., 2018).

Lo studio di Zhang, Y. et al. (2021) ha dimostrato una correlazione tra l'assunzione di polifenoli (dal tè verde e, per il caso di Neumentix, dalla menta) e il miglioramento sia della qualità del sonno che delle prestazioni cognitive. I soggetti che avevano assunto il composto di polifenoli della menta hanno riferito una maggiore facilità e velocità nel prendere sonno alla sera, pur senza soffrire di scarsa attenzione o sonnolenza durante il giorno.

Quello di Bian, Y. et al. (2020), ultimo di questo elenco ma non ultimo in assoluto, si è concentrato sulla mitigazione della risposta infiammatoria dovuta ad ischemia cerebrale, dimostrando l'efficacia di Neumentix anche in questo caso.

Non ci dilunghiamo oltre, è già un bel insieme di prove scientifiche. Anche per oggi, Focus Nutrizione è giunto al termine. Come sempre, vi ricordiamo che potete iscrivervi al gruppo Telegram dedicato. Sul nostro canale Telegram o con l'iscrizione alla newsletter invece rimarrete sempre aggiornati su tutte le nostre pubblicazioni.

Nutritevi bene, e ci rivediamo a maggio!

“

le persone che hanno assunto Neumentix™ hanno mostrato una migliore qualità della memoria di lavoro (+15%) e della memoria spaziale (+9%)



Fonti

“
Questi
polifenoli
agiscono sul
cervello come
antiossidanti,
per aumentare
i livelli di
neurotrasmetti
tori, per
proteggere i
neuroni e per
favorire la
crescita delle
cellule
cerebrali

Bian, Y., Yamashita, T., Taira, Y., Shang, J., Tsunoda, K., Feng, T., Sasaki, R., Liu, X., Shi, X., Tadokoro, K., Nomura, E., Matsumoto, N., Osakada, Y., Omote, Y., Takemoto, M., Hishikawa, N., Ohta, Y. & Abe, K. A Polyphenolic Complex Attenuates Inflammatory Response and Blood- Brain Barrier Disruption. *Curr Neurovasc Res.* 2020;17(3):286-293. doi: 10.2174/1567202617666200517105727. PMID: 32416676.

Cirlini, M., Mena, P., Tassotti, M., Herrlinger, K. A., Nieman, K. M., Dall'Asta, C., et al. Phenolic and volatile composition of a dry spearmint (*Mentha spicata* L.) extract. *Molecules.* 2016;21(8):1007. doi: doi.org/10.3390/molecules21081007.

Cowan, N. (2008). What are the differences between long-term, short-term, and working memory? *Prog Brain Res.* 2008;169:323-38. doi: 10.1016/S0079-6123(07)00020-9.

Falcone, P. H., Tribby, A. C., Vogel, R. M., Joy, J. M., Moon, J. R., Slayton, C. A., Henigman, M. M., Lasrado, J. A., Lewis, B. J., Fonseca, B. A., Nieman, K. M. & Herrlinger, K. A.. Efficacy of a nootropic spearmint extract on reactive agility: a randomized, double-blind, placebo-controlled, parallel trial. *J Int Soc Sports Nutr.* 12 dicembre 2018;15(1):58. doi: 10.1186/s12970-018-0264-5. PMID: 30541572; PMCID: PMC6291964.

Fonseca, B., et al. (2015). Neurology. *Conference: 67th American Academy of Neurology Annual Meeting, AAN, 84.*

Hussain, T, Tan B, Yin Y, Blachier F, Tossou MC, Rahu N. Oxidative Stress and Inflammation: What Polyphenols Can Do for Us? *Oxid Med Cell Longev.* 2016;2016:7432797. doi: 10.1155/2016/7432797.

Narasimhamoorthy, B., Zhao, L. Q., Liu, X., Yang, W. & Greaves, J. A (2015). Differences in the chemotype of two native spearmint clonal lines selected for rosmarinic acid accumulation in comparison to commercially grown native spearmint. *Ind Crops Prod.* 2015;63:87-91. doi: 10.1016/j.indcrop.2014.10.044

Zhang, Y., Jia, X., Chen, X., Liu, Y., Zhao, Z., Hao, J., Wu, R., Feng, H. & Ren, X. L-theanine and Neumentix mixture improves sleep quality and modulates brain neurotransmitter levels in mice. *Ann Palliat Med.* 2021 Apr;10(4):4572-4581. doi: 10.21037/apm-21-663. PMID: 33966405.

Per consultare una bibliografia completa sui benefici di Neumentix, visita questo link: https://www.t.ly/9QK_