



SALUTE E PREVENZIONE

Covid, 13 errori da non fare con gli igienizzanti per le mani



SALUTE E PREVENZIONE

Depressione, come riconoscere i sintomi e combattere il «mal de vi ...



SALUTE E PREVENZIONE

Covid-19: come riconoscere i sintomi e cosa fare

BENESSERE , SALUTE E PREVENZIONE

15 integratori che aumentano la concentrazione e potenziano la memoria

30 OTTOBRE 2020

di **LIDIA PREGNOLATO**

12

Magnesio Potassio e Baobab di PURO by Forhans

È l'ideale in periodi di forte stress fisico e mentale, stanchezza, studio intenso e necessità di recupero energie. Il Magnesio contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento, all'equilibrio elettrolitico oltre a favorire il normale metabolismo energetico. Il Baobab favorisce un'azione di sostegno e ricostituente, mentre le vitamine B12 e B6 aiutano a ridurre la stanchezza e l'affaticamento. Prezzo: 8,90 euro [PURO by Forhans](#)

12 / 17

Stai guardando

Integratori per migliorare memoria e concentrazione

I migliori integratori per la memoria, per aiutare il tuo cervello ad affrontare questi periodi difficili e per non perdere la concentrazione nello studio o sul lavoro



“Tenere la mente allenata” è un modo di dire utilizzato spesso per descrivere quelle **attività che aiutano a stimolare il cervello e i processi cognitivi** in età avanzata, ma mai come oggi, nel contesto di restrizioni e anomalie che stiamo attraversando, si rivela un suggerimento utile per il nostro benessere

psico-fisico.

Il periodo di **lockdown** che abbiamo trascorso in primavera (e quello che in parte stiamo vivendo anche ora), la limitazione delle interazioni sociali e con gli ambienti esterni, la riduzione dell'attività fisica e l'accumulo di stress a cui siamo tuttora sottoposti, possono, infatti, influire sulla nostra plasticità cerebrale, ossia quella capacità di adattamento del cervello che permette di imparare dalle esperienze quotidiane, elaborando, tramite i neuroni, le risposte agli stimoli esterni e alle nuove informazioni.

Questo processo, prolungato nel tempo, può **impovertire le nostre prestazioni cognitive**, comportando ad esempio lievi **disturbi della memoria**, cali dell'attenzione e dell'apprendimento, e intaccare così lo stile e la qualità di vita dell'individuo.

Soprattutto **nello studio** o sul lavoro, la capacità di concentrazione, di memoria, di elaborazione dei dati e delle informazioni è essenziale e non possiamo rischiare di comprometterla.

Oltre ad **esercizi mentali** – rebus, cruciverba, giochi, scacchi –, all'attività fisica, e altri piccoli accorgimenti utili a spezzare la nuova routine a cui ci stiamo abituando, esistono anche **sostanze naturali** che, se opportunamente formulate e integrate in una **corretta alimentazione**, contribuiscono ad amplificare e a **proteggere le funzioni cognitive** a livello biochimico.

Ci sono diversi integratori che offrono dei benefici indiscutibili per la memoria e per i processi cognitivi, sia che si tratti di ricordare più facilmente dei nomi, dei numeri, delle password (è ciò che chiamiamo **destinesia**), di supportare un momento di studio o lavoro particolarmente intenso, o semplicemente in grado di arrestare il declino cognitivo che inevitabilmente si verifica con l'età.

In particolare è bene affidarsi a integratori a base di **DHA**, un tipo di acido grasso **omega 3** di origine marina che può migliorare la memorizzazione di nuovi ricordi e facilitare il ricordo di quelli più vecchi, l'**uperzina A**, un alcaloide estratto da una pianta medicinale che aumenta i livelli di acetilcolina (un neurotrasmettitore indispensabile nella memoria e nell'apprendimento), gli estratti di **Ginkgo Biloba** – numerosi studi clinici hanno mostrato che è in grado di ottimizzare le funzioni cognitive arrestando al contempo l'invecchiamento cerebrale – gli estratti di **Bacopa Monnieri**, un'erba perenne ampiamente utilizzata nella medicina ayurvedica per migliorare diverse aree specifiche della funzione cognitiva come la velocità di elaborazione e la memoria, e altri **fitoestratti** che potete trovare, ad esempio, negli **integratori che vi consigliamo nella gallery qui sopra**.

LEGGI ANCHE

[Stanchezza: 10 alimenti per combatterla](#)

LEGGI ANCHE

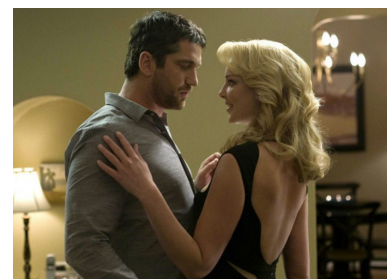
TOP STORIES



SESSO

Fare sesso durante il ciclo fa bene (e conviene)

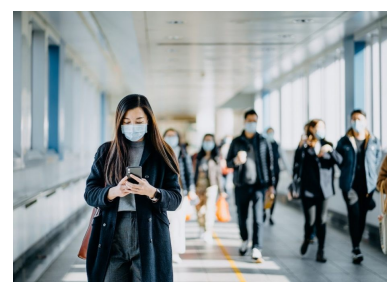
di FRANCESCA FAVOTTO



SESSO

15 segnali che è innamorato pazzo di voi

di FRANCESCA FAVOTTO



SALUTE E PREVENZIONE

Cosa significa asintomatico positivo al Covid-19 e come capire se lo sei

di REDAZIONE BENESSERE

Come contrastare la stanchezza e ritrovare l'energia

LEGGI ANCHE

[Gli integratori per rinforzare il sistema immunitario](#)

MORE

SALUTE E
PREVENZIONE

Depressione, come riconoscere i sintomi e combattere il «mal de vivre»

SALUTE E
PREVENZIONE

13 errori da non fare con gli igienizzanti per le mani

SALUTE E
PREVENZIONE

"I giorni della ricerca" di Airc

PREVENZIONE

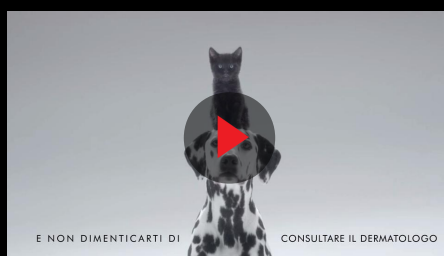
SALUTE



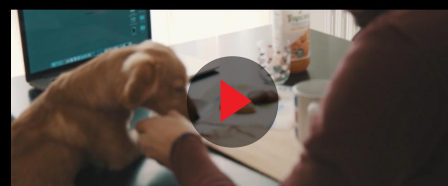
LATEST VIDEOS



SALUTE E PREVENZIONE



SALUTE E PREVENZIONE



SALUTE E PREVENZIONE

New!
STORIES

SALUTE E PREVENZIONE

**Depressione, come riconoscere i
sintomi e combattere il ...**

I pregiudizi sulla malattia, la scarsa informazione e consapevolezza sono le prime cause che ritardano l'accesso alle terapie. ...

di ALICE ROSATI

SALUTE E PREVENZIONE

**13 errori da non fare con gli
igienizzanti per le mani**

Dalla scadenza all'uso fino alla conservazione, ecco come usare al meglio le soluzioni alcoliche quando non possiamo lavarci le mani

di SIMONE COSIMI

SALUTE E PREVENZIONE

"I giorni della ricerca" di Airc

Emergenza cancro: Rai e Fondazione AIRC uniscono le forze per far ripartire con slancio la ricerca oncologica dopo i ritardi causati dalla pandemia di Covid-19

di FRANCESCA FAVOTTO

SALUTE E PREVENZIONE

**Cosa fare se sei stato a contatto
stretto con un positivo**

Una scheda per capire come comportarsi: 14 giorni di quarantena senza tamponi oppure 10 con un molecolare (o antigenico rapido) per accorciarla. Tutte le istruzioni

di SIMONE COSIMI



READ NEXT

Covid, 7 cose da fare se le notizie ti mettono ansia



VANTYFAIR

Special:

MUSIC NEWS SPORT

EXPERIENCE :S

People

ITALIA

MONDO

Benessere

DIETA E ALIMENTAZIONE

STAR PROGRAM

Fashion

NEWS

SFILATE

Food

CHEF

NOVITÀ

Oroscopo

DEL GIORNO

DELLA SETTIMANA

Music

CONCERTI & EVENTI

TOP HITS

GOSSIP

FAMILY VIP

Beauty

NEWS

TREND

BEAUTY STAR

CAPELLI

VISO E CORPO

MAKE UP

PROFUMI

RITRATTI

BACKSTAGE

PAGELLE

BENESSERE

FITNESS

SALUTE E PREVENZIONE

SESSO

WHAT WOMEN WANT

SPA E TRATTAMENTI

Lifestyle

CASA E DESIGN

TECNOLOGIA

TEMPO LIBERO

MAMME E BAMBINI

MOTORI

ANIMALI

ECO

SEX

TREND

STARLOOK

RED CARPET

BORSE

SCARPE

ABBIGLIAMENTO

STYLE NEWS

TENDENZE

RITRATTI

BACKSTAGE

PARTY

Show

CINEMA

TV

LIBRI

CULTURA

VANITY NEWS TUBE

PODCAST

RICETTE

RISTORANTI

MANGIAR BENE

VINI

TOP BRAND

Traveller

VACANZE

WEEKEND

NOVITÀ

HOTEL

FORUM VIAGGI

DEL MESE

DI COPPIA

TAROCCHI

News

CRONACHE

STORIE

APPROFONDIMENTI

DIRITTI

POLITICA

FOTO

ITALIA

MONDO

SOCIETÀ

LAB

PLAYLIST

STORIE

Sport

PARTITE & EVENTI

CALCIO

ALTRI SPORT

STORIE

EXPERIENCE IS

THE WORLD MATTERS

HAVE FUN

BE•YOU•TIFUL

Video

Vanity stars

OnStage

MyBusiness

Mag

Topic



CONDÉ NAST

[Wired.it](#) [Vogue.it](#) [GQ.com](#) [AD-italia.it](#) [Lacucinaitaliana.it](#)

Impostazioni dei cookie

INTERNATIONAL EDITIONS:

[VF USA](#) [VF Spain](#) [VF France](#) [VF UK](#) [VF Mexico](#)

©: EDIZIONI CONDÉ NAST S.P.A. - PIAZZA CADORNA 5 - 20123 MILANO CAP.SOC. 2.700.000 EURO I.V. C.F E P.IVA REG.IMPRESSE TRIB. MILANO N. 00834980153 SOCIETÀ CON SOCIO UNICO

[Pubblicità](#) [Redazione](#) [Abbonamenti](#) [Condizioni d'utilizzo](#) [Privacy](#)