

## **Pasta: anche al cervello piace**

Scritto da

Mercoledì 22 Agosto 2012 10:54 -

---

Senza carboidrati semplici (zucchero) e complessi (pane e pasta) il cervello è meno smart. L'ultimo studio, pubblicato su *Psychological science*, arriva a consigliare di prendere le decisioni con un livello alto di glucosio nel sangue e non a stomaco vuoto. «Inimmaginabile divorare caramelle tutto il giorno per indirizzare le proprie scelte al meglio», dice Andrea Poli, direttore scientifico della Nutrition Foundation of Italy. «Piuttosto, è utile per far funzionare meglio il cervello non farsi mancare i carboidrati a lento rilascio di zuccheri, soprattutto la pasta, ma anche il pane e i cereali».