

Cibi contro la demenza, ecco quali aiutano a contrastare i vari tipi di declino cognitivo

1 ottobre 2023

Cosa includere nei pasti

«Le sostanze che sembrano più efficaci nella prevenzione del declino cognitivo sono i **flavonoidi**, che in studi in vitro e in modelli animali dimostrano effetti **antiossidanti**, **antinfiammatori** e **neuroprotettivi**» spiega l'epidemiologo. «Inoltre, sempre in modelli sperimentali queste sostanze sembrano ridurre i livelli di proteine associate con la malattia di Alzheimer, la forma di demenza più comune — continua — . Esistono sei sottogruppi di flavonoidi che si trovano in diversi alimenti. Quelli associati più consistentemente alla riduzione del deterioramento cognitivo sono soprattutto negli **agrumi** e nei **frutti di bosco**, ma anche nel **cacao** e nel **tè verde**. Anche gli **Omega 3**, i cosiddetti “grassi buoni” presenti per esempio nei **semi di lino** e nel **pesce azzurro**, hanno un ruolo importante perché il nostro cervello ne è ricco e il corpo non li sintetizza da solo. Per questo è necessaria una dieta varia ed equilibrata per garantire un adeguato apporto», conclude.

Le diete migliori per il cervello

Le più apprezzate dagli studiosi sono la **vera dieta mediterranea** e la **Mind** (*Mediterranean Dash Intervention for Neurodegenerative Delay*): entrambe incoraggiano il consumo di prodotti freschi, legumi, noci, pesce, cereali integrali e olio d'oliva. «Sono tutte e due ricche non solo in flavonoidi, ma anche di carotenoidi, di altri antiossidanti e di fibre, hanno bassi livelli di grassi saturi, di zuccheri e limitano i cibi potenzialmente dannosi come carni processate e cibi pronti che spesso sono un “concentrato” di grassi, zucchero e sale. La dieta mediterranea è un concetto più ampio. La Mind si differenzia perché considera specificamente alcuni cibi, come le verdure verdi e i frutti di bosco, per definirne l'aderenza», conclude Ascherio.

Conta molto lo stile di vita nel suo complesso

La dieta non è l'unico segreto per invecchiare bene. «È fondamentale **un sano stile di vita** che ci protegge da alcuni fattori di rischio come quello infiammatorio che accomuna l'origine di tante malattie, da quelle neurodegenerative al cancro, dal diabete all'obesità», raccomanda Ascherio che negli ultimi 25 anni ha svolto molte ricerche sulle cause delle malattie neurodegenerative. «È importante una regolare **attività fisica**, **non fumare**, **prevenire l'obesità** e **controllare colesterolo alto e ipertensione**. Lo è anche condurre una **vita mentalmente e socialmente attiva** e, in questa chiave, **curare i deficit uditivi** con apparati acustici perché altrimenti cresce il rischio di isolarsi. Studi recenti indicano anche un possibile aumento del rischio dovuto a infezioni e un effetto protettore delle **vaccinazioni** raccomandate in età adulta. Infine, si sta iniziando a vedere come la **vitamina D** sembri aiutare i pazienti con sclerosi multipla per il suo effetto immunomodulatore».

Si è visto che una dieta ricca di flavonoidi è associata a maggior protezione contro il rischio di decadimento cognitivo e malattie come l'Alzheimer. Ecco dove si trovano

Nel mondo occidentale, tra le persone che supereranno gli 85 anni, **una su tre soffrirà di demenza.**
Dal congresso

«È un dato psicologicamente impattante perché interessa tutti, direttamente o indirettamente, ma quello che sta emergendo è che tra i **fattori modificabili** che possono offrire benefici reali al cervello che invecchia c'è la **dieta**». A sottolinearlo durante il 43° Congresso nazionale della Società italiana di nutrizione umana è stato Alberto Ascherio: professore di Epidemiologia e nutrizione alla *Harvard T. H. Chan School of Public Health* e professore di Medicina alla Harvard Medical School, il cui contributo scientifico per il quale è più famoso consiste nell'indagine ventennale che ha permesso di scoprire che la sclerosi multipla, una delle malattie neurodegenerative può essere una rara complicazione dell'infezione da virus di Epstein-Barr.

Cosa includere nei pasti

«Le sostanze che sembrano più efficaci nella prevenzione del declino cognitivo sono i **flavonoidi**, che in studi in vitro e in modelli animali dimostrano effetti **antiossidanti**, **antinfiammatori** e **neuroprotettivi**» spiega l'epidemiologo. «Inoltre, sempre in modelli sperimentali queste sostanze sembrano ridurre i livelli di proteine associate con la malattia di Alzheimer, la forma di demenza più comune — continua — . Esistono sei sottogruppi di flavonoidi che si trovano in diversi alimenti. Quelli associati più consistentemente alla riduzione del deterioramento cognitivo sono soprattutto negli **agrumi** e nei **frutti di bosco**, ma anche nel **cacao** e nel **tè verde** . Anche gli **Omega 3**, i cosiddetti “grassi buoni” presenti per esempio nei **semi di lino** e nel **pesce azzurro**, hanno un ruolo importante perché il nostro cervello ne è ricco e il corpo non li sintetizza da solo. Per questo è necessaria una dieta varia ed equilibrata per garantire un adeguato apporto», conclude.

Le diete migliori per il cervello

Le più apprezzate dagli studiosi sono la **vera dieta mediterranea** e la **Mind** (*Mediterranean Dash Intervention for Neurodegenerative Delay*): entrambe incoraggiano il consumo di prodotti freschi, legumi, noci, pesce, cereali integrali e olio d'oliva. «Sono tutte e due ricche non solo in flavonoidi, ma anche di carotenoidi, di altri antiossidanti e di fibre, hanno bassi livelli di grassi saturi, di zuccheri e limitano i cibi potenzialmente dannosi come carni processate e cibi pronti che spesso sono un “concentrato” di grassi, zucchero e sale. La dieta mediterranea è un concetto più ampio. La Mind si differenzia perché considera specificamente alcuni cibi, come le verdure verdi e i frutti di bosco, per definirne l'aderenza», conclude Ascherio.

Conta molto lo stile di vita nel suo complesso

La dieta non è l'unico segreto per invecchiare bene. «È fondamentale **un sano stile di vita** che ci protegge da alcuni fattori di rischio come quello infiammatorio che accomuna l'origine di tante malattie, da quelle neurodegenerative al cancro, dal diabete all'obesità», raccomanda Ascherio che negli ultimi 25 anni ha svolto molte ricerche sulle cause delle malattie neurodegenerative. «È importante una regolare **attività fisica**, **non fumare**, **prevenire l'obesità** e **controllare colesterolo**

alto e ipertensione. Lo è anche condurre una **vita mentalmente e socialmente attiva** e, in questa chiave, **curare i deficit uditivi** con apparati acustici perché altrimenti cresce il rischio di isolarsi. Studi recenti indicano anche un possibile aumento del rischio dovuto a infezioni e un effetto protettore delle **vaccinazioni** raccomandate in età adulta. Infine, si sta iniziando a vedere come la **vitamina D** sembri aiutare i pazienti con sclerosi multipla per il suo effetto immunomodulatore».