



Il formaggio fa diminuire il rischio di demenza? Lo studio svedese durato 25 anni

Descrizione

(Adnkronos) è?

Il formaggio può aiutare a prevenire la demenza, quanto afferma un nuovo studio, pubblicato su *Neurology*, la rivista medica della American Academy of Neurology, che avrebbe scoperto come basti mangiare 50 grammi o più di formaggio al giorno per diminuire il rischio di sviluppare demenza. Ciò riguarda, in particolare, i formaggi con una percentuale di grassi superiore al 20%, tra cui brie, gouda, cheddar, groviera oltre ai prodotti tipici italiani come parmigiano e mozzarella.

Lo studio è stato condotto in Svezia e ha seguito oltre 27mila adulti per circa 25 anni, mettendo in correlazione l'assunzione giornaliera di formaggio ad alto contenuto di grassi a un minor rischio di demenza, statisticamente rilevabile. Per decenni, il dibattito tra diete ricche di grassi e povere di grassi ha plasmato i consigli sulla salute, arrivando a volte persino a classificare il formaggio come un alimento malsano da limitare, ha affermato l'epidemiologa nutrizionista Emily Sonestedt dell'Università di Lund in Svezia.

Il nostro studio ha scoperto invece che alcuni latticini ad alto contenuto di grassi possono effettivamente ridurre il rischio di demenza, ha spiegato Sonestedt, mettendo in discussione alcune radicate convinzioni sul rapporto tra grassi e salute del cervello.

Demenza, secondo quanto riportato dal Ministero della Salute, è un termine generico per indicare diverse patologie che colpiscono la memoria, altre capacità cognitive e comportamenti che interferiscono in modo significativo con la capacità di una persona di mantenere le proprie attività della vita quotidiana.

Le demenze non fanno quindi parte del normale invecchiamento della persona, ma sono l'effetto di specifiche malattie, spesso anche molto differenti tra loro, la cui comparsa è più probabile con l'avanzare dell'età. Le più comuni sono ad esempio il morbo di Alzheimer, la demenza vascolare e il morbo di Parkinson.

Nel mondo, secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), oltre 55 milioni di persone convivono con la demenza. Un dato importante, ancora più eclatante in quanto cresce su base giornaliera, con previsioni che, sempre secondo il Ministero, raggiungono i 150 milioni entro il 2050.

In Italia secondo stime dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS) 1.241.000 persone (che diventeranno 1.609.000 nel 2030 e 2.272.000 nel 2050) soffrono di demenza (di cui il 50-60% sono malati di Alzheimer, circa 600mila persone), e 900mila persone soffrono di deficit cognitivo lieve (Mild cognitive impairment).

I latticini sono un gruppo alimentare piuttosto particolare e la loro associazione con la demenza è stata difficile da stabilire. Diversi studi in passato, condotti in Finlandia, Regno Unito e Giappone, avevano già collegato il consumo di formaggio a una possibile prevenzione. Nel nuovo studio, condotto dall'epidemiologo nutrizionista Yufeng Du dell'Università di Lund, i ricercatori hanno basato la loro analisi su uno studio osservazionale di lunga durata della Malmo Diet and Cancer, che ha intervistato residenti svedesi sulla loro dieta monitorandone gli effetti sulla salute.

I partecipanti hanno registrato la loro dieta utilizzando un diario alimentare, un questionario sulla frequenza dei pasti e un'intervista dettagliata sulla preparazione del cibo e sulle abitudini alimentari. I ricercatori hanno poi confrontato il rischio di demenza in base al consumo di formaggio. Circa il 10% di coloro che consumavano 50 grammi o più di formaggio ad alto contenuto di grassi al giorno ha sviluppato demenza, rispetto a circa il 13% di coloro che ne consumavano meno di 15 grammi al giorno.

Dopo aver aggiustato i dati in base ad età, sesso, istruzione e dieta generale, si è notato che le persone che consumavano più di 50 grammi di formaggio ricco di grassi al giorno presentavano un rischio di demenza per tutte le cause inferiore del 13% rispetto alle persone che ne consumavano meno di 15 grammi al giorno.

Nessuna associazione è stata riscontrata invece per formaggi o panna a basso contenuto di grassi, latte di qualsiasi tipo o prodotti a base di latte fermentato come yogurt e kefir. Il burro ha mostrato risultati contrastanti, tra cui un possibile aumento del rischio di Alzheimer in caso di consumo elevato rispetto a chi non ne consumava affatto.

La ricerca però presenta anche dei limiti: Uno dei maggiori il consumo di formaggio registrato da un diario alimentare e da un'intervista in un momento preciso, 25 anni prima dell'analisi della diagnosi di demenza. È altamente probabile che la dieta e altri fattori legati allo stile di vita siano cambiati in quei 25 anni, ha affermato Tara Spires-Jones, responsabile della divisione presso il Dementia Research Institute del Regno Unito, che non è stata coinvolta nello studio.

??

internazionale/esteri

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Dicembre 19, 2025

Autore

redazione

default watermark