



Dieta per il cervello, bocciate carne e bevande zuccherate: lo studio

## Descrizione

(Adnkronos) -

Quando si parla di alimentazione e di effetti del cibo sulla salute, si pensa generalmente al peso e all'impatto dei chili sul cuore. Si fa riferimento a parametri come colesterolo e glicemia, collegati a patologie cardiovascolari o a malattie come il diabete. La dieta, per<sup>2</sup>, ha un impatto anche sul cervello e sulle capacità cognitive dell'individuo. Anche in questo caso, sulla base di studi sempre più<sup>1</sup> diffusi, ci sono cibi utili che vanno assunti e alimenti che vanno dosati con moderazione o addirittura evitati.

Quando si parla di cibi e bevande da consumare con criterio e senza eccessi, si può<sup>2</sup> prendere in considerazione lo studio condotto dai ricercatori della Virginia Tech, che hanno acceso i riflettori sui pericoli legati a cibi ultraprocessati. L'indagine condotta negli Stati Uniti ha coinvolto persone di età pari o superiore a 55 anni che sono state monitorate per 7 anni: ogni 24 mesi, gli individui sono stati sottoposti a controlli nell'ambito di un programma sovvenzionato dal National Institutes of Health.

Gli alimenti ultraprocessati contengono generalmente una serie di additivi, conservanti e ingredienti artificiali: non rappresentano assolutamente elementi su cui fondare un regime alimentare. I ricercatori della Virginia Tech sono andati più<sup>1</sup> in profondità. Ben Katz, professore associato di Sviluppo umano e Scienze della famiglia, e Brenda Davy, professoressa di Nutrizione, alimentazione ed esercizio fisico, hanno analizzato quali alimenti in particolare possano essere associati a un rischio maggiore di alterare la salute cerebrale di una persona.

Alla fine del periodo di studio, hanno riscontrato un aumento del 17% dei problemi cognitivi tra le persone che consumavano almeno una porzione di carne ultraprocessata al giorno. E per ogni porzione di bibita zuccherata consumata è stato registrato un aumento del 6% del deterioramento cognitivo.

Il â??verdettoâ?? Ã“ arrivato dopo le valutazioni delle risposte fornite dai partecipanti a domande che testavano la memoria. Il programma di quiz, che comprendeva anche esercizi con conto alla rovescia e sottrazioni consecutive, Ã“ strutturato per misurare le capacitÃ cognitive globali: i risultati evidenziano diversi livelli di â??saluteâ??, distinguendo persone collocabili in fase di pre-demenza da soggetti che mostrano segni associabili ad un declino piÃ¹ grave.

â??Questo tipo di valutazioni sono comuni quando si valuta la salute del cervelloâ?•, ha spiegato Katz, firmatario principale dello studio e responsabile del laboratorio di invecchiamento cognitivo e scienze traslazionali presso lâ??ateneo. â??Tutto questo serve ad individuare la presenza di qualche pericolo. Nessuno vuole un rischio maggiore di sviluppare demenza o Alzheimerâ?•.

I risultati rappresentano un alert per le persone che desiderano mantenere il cervello attivo con lâ??avanzare dellâ??etaÃ . â??Ã? importante capire quando e perchÃ© le persone presentino fasi iniziali di deterioramento cognitivoâ?•, ha affermato Katz. â??I medici dovrebbero essere in grado di riportare questa informazione ai loro pazienti e dire loro che le scelte alimentari sono importantiâ?•.

Gli alimenti ultraprocessati â??possono essere dannosi a livello cardiovascolare, ma quando osserviamo gli impatti sulle capacitÃ cognitive sembra che molto sia dovuto in modo significativo a un paio di categorie che spesso costituiscono una parte sostanziale della nostra dietaâ?•, ha affermato la professoressa Katz.

Gli aggiustamenti della dieta passano attraverso la modifica di abitudini, magari consolidate: cucinare in casa consentirebbe di ridurre il ricorso a piatti pronti e cibi ultraprocessati: â??Ci sono cose che si possono cambiare. Si tratta di moderazione, di essere ragionevoli ed equilibrati nelle scelte alimentariâ?•.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

1. Ultimora

## Data di creazione

Gennaio 12, 2026

## Autore

redazione