



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

Descrizione

(Adnkronos) â??

Quando si parla di alimentazione e di effetti del cibo sulla salute, si pensa generalmente al peso e all'â??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, perÃ², ha un impatto anche sul cervello e sulle capacitÃ cognitive dell'â??individuo. Anche in questo caso, sulla base di studi sempre piÃ¹ 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 puÃ² prendere in considerazione lo studio condotto dai ricercatori della Virginia Tech, che hanno acceso i riflettori sui pericoli legati a cibi ultraprocesati. L'â??indagine condotta negli Stati Uniti ha coinvolto persone di etÃ pari o superiore a 55 anni che sono state monitorate per 7 anni: ogni 24 mesi, gli individui sono stati sottoposti a controlli nell'â??ambito di un programma sovvenzionato dal National Institutes of Health.

Gli alimenti ultraprocesati 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 piÃ¹ in profonditÃ. 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 ultraprocesata al giorno. E per ogni porzione di bibita zuccherata consumata Ã¨ stato registrato un aumento del 6% del deterioramento cognitivo.

Il verdetto è 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, è strutturato per misurare le capacità cognitive globali: i risultati evidenziano diversi livelli di salute, distinguendo persone collocabili in fase di pre-demenza da soggetti che mostrano segni associabili ad un declino più grave.

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

I risultati rappresentano un alert per le persone che desiderano mantenere il cervello attivo con l'avanzare dell'età. È importante capire quando e perché le persone presentino fasi iniziali di deterioramento cognitivo, ha affermato Katz. I medici dovrebbero essere in grado di riportare questa informazione ai loro pazienti e dire loro che le scelte alimentari sono importanti.

Gli alimenti ultraprocessati possono essere dannosi a livello cardiovascolare, ma quando osserviamo gli impatti sulle capacità cognitive sembra che molto sia dovuto in modo significativo a un paio di categorie che spesso costituiscono una parte sostanziale della nostra dieta, 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: Ci sono cose che si possono cambiare. Si tratta di moderazione, di essere ragionevoli ed equilibrati nelle scelte alimentari.

???

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Gennaio 12, 2026

Autore

redazione