



Il potere delle fibre, la dieta aiuta a vivere di più e protegge il cervello

## Descrizione

(Adnkronos) Nella dieta si possono inserire alimenti che migliorano la salute contribuendo ad allungare la vita e proteggere anche il cervello. La soluzione è rappresentata, in termini generali, dalle fibre. Un regime alimentare ricco di cereali integrali, frutta, legumi, noci e semi sono tutti ricchi di fibre e possono avere enormi benefici sul corpo e sul cervello.

Le fibre sono carboidrati che non possono essere facilmente scomposti dagli enzimi coinvolti nei processi di digestione. La maggior parte delle fibre, quindi, rimane sostanzialmente inalterata nel passaggio attraverso l'intestino garantendo una sensazione di sazietà più a lungo e un aumento graduale dei livelli di zucchero nel sangue.

Le fibre giovano al microbioma e condizionano in maniera positiva l'asse intestino-cervello, rallentando anche i sintomi del declino cognitivo, come evidenzia in particolare Karen Scott, professoressa di microbiologia intestinale al Rowett Institute dell'Università di Aberdeen.

Di contro, la carenza di fibre viene associata ad un fattore di rischio alimentare estremamente diffuso per la salute. Basti pensare che negli Stati Uniti, evidenzia la Bbc, circa il 97% degli uomini e il 90% delle donne non assumono abbastanza fibre. Nel Regno Unito, dove la dieta mediterranea non è ampiamente diffusa, oltre il 90% degli adulti non raggiunge i livelli richiesti.

Una dieta ricca di fibre può anche contribuire ad allungare la vita, sottolinea afferma John Cummings, professore emerito di gastroenterologia sperimentale presso l'Università di Dundee.

Lo scienziato, in una ricerca, ha evidenziato che chi consuma più fibre mostra un rischio di mortalità ridotto del 15-30% rispetto a chi ne assume meno. Un consumo sufficiente di fibre, che secondo i ricercatori è di circa 30 g al giorno, riduce il rischio di malattie coronariche, ictus, diabete di tipo 2 e cancro al colon. In un quadro generale, tale regime alimentare evita 13 decessi ogni 1.000 persone.

I maggiori benefici vengono osservati con l'assunzione di 25-29 g di fibre al giorno. Per arrivare a tale quantità è necessario inserire le fibre in ciascun pasto, spuntini compresi, con riflettori magari puntati sulla frutta secca: 30 grammi contengono 3,8 g di fibre.

La professoressa Scott si è soffermata sull'onda lunga prodotta dalle fibre, con effetti anche sulla salute del cervello. La presenza di acido butirrico durante la fermentazione delle fibre nell'intestino aiuta a preservare la mucosa intestinale e riduce il rischio che sostanze potenzialmente nocive entrino in circolazione nel sangue arrivando fino al cervello. Più fibre si assumono, più acido butirrico si produce, meglio si conservano le capacità cognitive, la sintesi della scienziata.

Uno studio del 2022 condotto su oltre 3.700 adulti ha rilevato un minor rischio di demenza tra gli individui che assumevano più fibre. Coloro che ne assumevano meno mostravano un rischio maggiore. Un'altra ricerca condotta su adulti di età superiore ai 60 anni ha associato diete ricche di fibre ad una funzione cognitiva più efficiente.

Mary Ni Lochlainn, professoressa di medicina geriatrica presso il King's College di Londra, si è concentrata sul meccanismo che collega il microbioma intestinale al contrasto del declino fisico e cognitivo legato all'età: è una risorsa inutilizzata e un'area poco esplorata su cui stiamo imparando molto di più, ha detto, aggiungendo che potrebbe rendere più facile l'invecchiamento.

Livelli più elevati di produzione di acido butirrico, secondo i suoi studi, hanno un effetto positivo sulla depressione, sulla qualità del sonno e sulla funzione cognitiva in genere. I batteri che producono l'acido, ad esempio, sono stati collegati a un maggiore benessere e a una riduzione dei problemi di salute mentale.

Parallelamente, il team del professor Scott ha recentemente scoperto che i pazienti con morbo di Alzheimer presentavano un numero maggiore di marcatori pro-infiammatori nei loro campioni di feci e un numero inferiore di batteri che producono acido butirrico.

â??

internazionale/esteri

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

1. Ultimora

## Data di creazione

---

Gennaio 29, 2026

**Autore**

redazione

*default watermark*