



La dieta e il doppio effetto: abbassa pressione e aiuta cervello, cos'è la DASH

## Descrizione

(Adnkronos) è

Chi segue una dieta lo fa per ottenere in particolare un beneficio fisico. Si punta a perdere peso, ad agevolare il "lavoro" del cuore, a tenere sotto controllo la pressione e contrastare magari il rischio di diabete. Molti regimi alimentari hanno come "bonus" effetti positivi per l'attività cerebrale, che trae giovamento dalla riduzione dei processi infiammatori. Il tema è finito sotto i riflettori di un gruppo di ricercatori che hanno analizzato i dati raccolti in due studi relativi nel complesso a 160mila adulti, monitorati nei periodi 1986-2017 e 1986-2012, come si legge nel report pubblicato su JAMA Neurology.

Gli studiosi hanno evidenziato che 6 modelli alimentari erano sostanzialmente associati a una minore probabilità di manifestare sintomi di declino cognitivo. Ma uno in particolare ha mostrato l'effetto maggiore: la dieta DASH, acronimo di Dietary Approaches to Stop Hypertension (Approcci dietetici per fermare l'ipertensione). Nello studio osservazionale, che quindi non certifica in maniera definitiva un legame causa-effetto, le persone che hanno seguito la dieta DASH in maniera rigorosa hanno presentato avuto un rischio inferiore del 41% di sperimentare un declino cognitivo rispetto a coloro che non l'hanno seguita con disciplina. Il dato non ha sorpreso gli esperti.

La dieta DASH si concentra su frutta e verdura, cereali integrali e proteine magre, limitando al contempo sodio, zucchero e grassi saturi. È stata sviluppata quasi 30 anni fa da ricercatori finanziati dal National Heart, Lung, and Blood Institute negli Stati Uniti. La ricerca dimostrò che l'adozione di questo stile alimentare abbassava la pressione sanguigna e talvolta anche il colesterolo e entrambi i fattori di rischio per malattie cardiovascolari con risultati notevolmente differenti rispetto alle persone che continuavano a seguire una dieta tipicamente americana.

Negli anni, il regime alimentare è stato ulteriormente studiato e associato, ad esempio, a un miglioramento dei sintomi dell'asma e a una minore probabilità di calcoli renali. La dieta è anche associata a livelli più bassi di infiammazione, che gioca un ruolo significativo nel deterioramento cognitivo, ha affermato Christopher Weber, direttore senior delle iniziative scientifiche globali presso

l'Alzheimer's Association.

L'attenzione della dieta DASH a verdura, frutta secca e cereali integrali, con la parallela limitazione dell'assunzione di sodio e zucchero, è stata collegata a una pressione sanguigna più bassa. L'ipertensione è un fattore di rischio riconosciuto per la demenza, ha spiegato il professor Kjetil Bjornevik, autore dello studio e docente di epidemiologia e nutrizione presso la Harvard T.H. Chan School of Public Health. La DASH è anche ricca di antiossidanti e altri nutrienti che possono giovare alla salute del cervello, ha aggiunto.

Come evidenzia il Washington Post, non solo la dieta DASH produce effetti positivi per il cervello. Un altro studio condotto nel marzo 2026 su 1.647 individui di mezza età e anziani ha rilevato che la dieta MIND – una combinazione della dieta DASH e della dieta mediterranea – abbinata ad un declino lento del volume totale di materia grigia: tale regime alimentare, in sostanza, potrebbe contribuire a ritardare l'invecchiamento strutturale del cervello.

Alcune diete prese in considerazione dallo studio pubblicato su JAMA Neurology sono state elaborate con finalità specifiche: controllo della glicemia, della pressione sanguigna o dell'infiammazione, ad esempio. In generale, ogni regime alimentare sano può produrre effetti positivi sull'attività cerebrale a giudicare dai dati disponibili.

Sebbene la dieta DASH sia stata associata al maggiore beneficio cognitivo, anche gli altri modelli alimentari hanno avuto effetti positivi. I partecipanti che hanno seguito questi altri piani alimentari avevano una probabilità inferiore dall'11 al 35% di segnalare un declino cognitivo rispetto a coloro che non hanno seguito gli stessi modelli alimentari con lo stesso rigore. Ciò che è stato incoraggiante è stata la coerenza tra i diversi modelli alimentari, ha affermato Bjornevik. Questo suggerisce che non esista un solo approccio giusto, differenti strategie alimentari possono avere effetti benefici sulla salute cognitiva, ha aggiunto.

Nello studio pubblicato su JAMA Neurology, le persone che hanno seguito fedelmente questa dieta hanno avuto il rischio basso di declino cognitivo, in particolare se hanno seguito il piano tra i 45 e i 54 anni. Sebbene il declino cognitivo si manifesti in genere in età avanzata, i cambiamenti sottostanti nel cervello possono iniziare di 20 anni prima che i sintomi diventino evidenti. La mezza età rappresenta una finestra critica per i fattori di rischio modificabili che influenzano la salute cognitiva in età avanzata, ha affermato Bjornevik. Condizioni come l'ipertensione e il diabete si sviluppano e consolidano durante questo periodo: contrastarle con tempestività attraverso la dieta può contribuire a proteggere il cervello prima che si verifichino danni irreversibili.

Per chi è abituato a mangiare secondo altri criteri meno salutari, il passaggio alla dieta DASH può essere traumatico per certi versi. Invece di stravolgere l'intera dieta, è opportuno concentrarsi sul passaggio graduale a un maggiore consumo di verdura, pesce e cereali integrali, riducendo al contempo carni lavorate e bevande zuccherate, il suggerimento di Bjornevik. Piccoli cambiamenti sostenibili nel tempo sono più realistici e hanno maggiori probabilità di essere mantenuti. Il primo step? Scegliere le noci come spuntino al posto di uno snack.

---

La "metamorfosi" passa anche per la limitazione se non eliminazione di alcol, bevande zuccherate e alimenti ricchi di grassi saturi. Il regime alimentare e non "una sorpresa" funziona ancora meglio se abbinato ad un'attività fisica anche moderata: almeno 30 minuti quasi tutti i giorni della settimana per completare l'opera.

"

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

### Categoria

1. Comunicati

### Tag

1. Ultimora

### Data di creazione

Marzo 20, 2026

### Autore

redazione

default watermark