



**Uova proteggono il cervello, lo studio: Consumo regolare riduce rischio di Alzheimer**

## Descrizione

(Adnkronos)

Uova salva memoria. Mangiare regolarmente quest'alimento, infatti, potrebbe ridurre il rischio di Alzheimer. Lo rivela uno studio su 40.000 adulti seguiti per oltre 15 anni e pubblicato sul *Journal of Nutrition*, rilanciato dall'infettivologo Matteo Bassetti via social. Nel corso della ricerca effetto piú evidente è stato riscontrato tra le persone che mangiavano circa un uovo al giorno almeno 5 volte a settimana, si evidenzia. Questo gruppo ha mostrato una riduzione del 27% rispetto alle persone che non mangiavano uova o le mangiavano raramente.

Gli scienziati ritengono che diversi nutrienti presenti nel tuorlo d'uovo possano contribuire a spiegare questo effetto. Le uova ricorda Bassetti sono una delle fonti naturali piú ricche di colina, un nutriente che il cervello utilizza per produrre acetilcolina, un neurotrasmettitore fortemente coinvolto nella memoria e nella comunicazione tra le cellule cerebrali. È noto che i pazienti affetti da Alzheimer presentano livelli bassi di acetilcolina e molti farmaci contro questa malattia sono progettati per aumentarne i livelli. I tuorli d'uovo contengono anche luteina e zeaxantina, composti che possono accumularsi nel tessuto cerebrale e che sono stati precedentemente associati a una migliore memoria e velocità di elaborazione negli anziani. Gli omega-3 presenti nelle uova potrebbero anche contribuire a sostenere le membrane che le cellule cerebrali utilizzano per inviare segnali.

I ricercatori avvertono che lo studio mostra un'associazione, non una prova che le uova prevenano direttamente Alzheimer. I partecipanti erano inoltre avventisti del settimo giorno, un gruppo che generalmente segue un'alimentazione piú sana e fa piú esercizio fisico rispetto alla media degli americani.

salute

[webinfo@adnkronos.com](mailto:webinfo@adnkronos.com) (Web Info)

## Categoria

---

1. Comunicati

**Tag**

1. Ultimora

**Data di creazione**

Maggio 16, 2026

**Autore**

redazione

*default watermark*