



Dieta Mind per rallentare l'invecchiamento del cervello, cosa si mangia e cosa si evita

Descrizione

(Adnkronos) Si chiama Mind ed è un regime alimentare che mixa i principi della dieta mediterranea e di uno schema che punta a contrastare la pressione alta. Raccomanda il consumo regolare di verdure a foglia verde e altri ortaggi, frutti di bosco, frutta secca, cereali integrali, pesce, legumi, olio d'oliva e pollame, oltre a un consumo moderato di vino. E fra i cibi da limitare indica burro/margarina, formaggio, carne rossa, dolci e cibi fritti da fast food. Secondo un team di scienziati, autori di una ricerca pubblicata online sul Journal of Neurology Neurosurgery & Psychiatry, seguirne le prescrizioni potrebbe essere la chiave per mantenere giovane il cervello, rallentando i cambiamenti strutturali legati al suo invecchiamento.

In particolare gli esperti hanno scoperto che la dieta Mind è associata a una minore perdita di tessuto nel tempo, soprattutto di materia grigia, il centro di elaborazione delle informazioni del cervello, che svolge un ruolo chiave nella memoria, nell'apprendimento e nel processo decisionale, e a un minore ingrossamento dei ventricoli, che riflette l'atrofia cerebrale, in cui la perdita di tessuto è accompagnata dall'ingrossamento degli spazi pieni di liquido cerebrospinale.

Lo schema della Neurodegenerative Delay diet (Mind in breve), era già stato precedentemente collegato a una migliore salute cognitiva, osservano i ricercatori. Tuttavia, non era chiaro quale effetto potesse avere sui cambiamenti strutturali del cervello legati all'età, associati a malattie neurodegenerative come l'Alzheimer e il Parkinson. Per approfondire ulteriormente la questione, i ricercatori si sono concentrati su 1.647 persone di mezza età e anziane (età media 60 anni all'inizio dello studio) appartenenti alla coorte dei discendenti del Framingham Heart Study (Fos, Framingham Heart Study Offspring cohort). Tutti i partecipanti si sono sottoposti a regolari controlli medici ogni 4-8 anni, con risonanze magnetiche cerebrali ogni 2-6 anni a partire dal 1999, e hanno compilato almeno un questionario sulla frequenza del consumo dei vari alimenti durante i controlli effettuati tra il 1991-1995, il 1995-1998 e il 1998-2001 per la valutazione dell'apporto nutrizionale. Inoltre, si sono sottoposti ad almeno 2 risonanze magnetiche cerebrali tra il 1999 e il 2019, senza evidenza di ictus o demenza al momento della prima.

Il loro punteggio medio nella dieta Mind era di poco inferiore a 7 su un massimo di 15, dove 15 indica il livello più alto di aderenza. Nel gruppo collocato al top per i livelli di aderenza alla dieta Mind c'era maggiore probabilità di trovare donne e laureati, e minore probabilità che vi fossero fumatori o persone con obesità. Inoltre, un numero inferiore di loro presentava problemi di salute che potevano influire sulla salute del cervello, tra cui diabete di tipo 2, ipertensione e malattie cardiovascolari. Durante un periodo di monitoraggio medio di 12 anni, le risonanze magnetiche di tutti i partecipanti hanno evidenziato riduzioni del volume cerebrale totale, della sostanza grigia, della sostanza bianca e dell'ippocampo, unitamente ad aumenti del liquido cerebrospinale, del volume ventricolare e delle iperintensità della sostanza bianca (punti luminosi indicativi di danno tissutale). Tuttavia, punteggi più elevati nella dieta Mind sono stati associati a una più lenta riduzione o perdita della materia grigia. Ogni aumento di 3 punti è stato associato a una perdita più lenta (0,279 centimetri cubi per anno), equivalente al 20% in meno di declino legato all'età e a 2,5 anni di invecchiamento cerebrale ritardato. Analogamente, ogni aumento di 3 punti nel punteggio della dieta Mind è risultato associato a una più lenta espansione del volume ventricolare totale di -0,071 cm³/anno, equivalente a una perdita di tessuto inferiore dell'8% e a un ritardo di 1 anno nell'invecchiamento cerebrale.

Tra i principali fattori dietetici che hanno contribuito alle associazioni benefiche osservate figurano i frutti di bosco, associati a un aumento più lento dei volumi ventricolari, e il pollame, anch'esso associato a un aumento più lento dei volumi ventricolari e a un declino più lento della materia grigia. Dall'altro canto, un maggiore consumo di dolci è stato associato a una più rapida espansione ventricolare e atrofia dell'ippocampo, mentre i cibi fritti da fast food sono stati anche collegati a un maggiore declino del volume dell'ippocampo. Gli alimenti consigliati da Mind, ricchi di antiossidanti come i frutti di bosco, e fonti proteiche di alta qualità come il pollame possono ridurre lo stress ossidativo e attenuare i danni neuronali, suggeriscono i ricercatori. Al contrario, i cibi fritti dei fast food, spesso ricchi di grassi malsani, grassi trans e prodotti finali di glicazione avanzata, possono contribuire all'infiammazione e ai danni vascolari.

Inaspettatamente, un maggiore consumo di cereali integrali è risultato associato a cambiamenti strutturali sfavorevoli, tra cui un declino più rapido della materia grigia e del volume dell'ippocampo, e una più rapida espansione ventricolare, mentre un maggiore consumo di formaggio è risultato associato a riduzioni più lente della materia grigia e del volume dell'ippocampo, a un minore ingrossamento ventricolare e a un minor numero di punti luminosi. Le associazioni riscontrate sono risultate coerenti in una serie di ulteriori analisi e più forti nei partecipanti più anziani, suggerendo che la dieta in questione potrebbe essere più vantaggiosa per chi è a maggior rischio di invecchiamento cerebrale più rapido o presenta una maggiore variabilità nel tasso di atrofia cerebrale, dicono i ricercatori.

Sono state inoltre osservate associazioni più forti per le persone che erano più attive fisicamente e non in sovrappeso o obese, il che suggerisce che strategie di stile di vita combinate potrebbero contribuire a ridurre il rischio di malattie neurodegenerative, aggiungono gli esperti. Il lavoro presentato precisa che è uno studio osservazionale e, come tale, non è possibile trarre conclusioni definitive in merito a un rapporto di causa-effetto. Tuttavia, concludono gli autori, questi risultati rafforzano il potenziale della dieta Mind come modello alimentare salutare per il cervello e ne supportano il ruolo nelle strategie volte a rallentare la neurodegenerazione nelle popolazioni anziane.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Marzo 18, 2026

Autore

redazione

default watermark