Gasbarrini (Aletheia): â??Cibi ultraprocessati aumentano rischio demenzeâ?•

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? â??Lâ??apparato digerente Ã¨ come un secondo cervello e i nostri due cervelli dialogano tra loro. Oggi sappiamo che un consumo di alimenti ultraprocessati determina alcune malattie, tra cui quelle neurologiche. Da clinico mi preoccupo sapendo che molti dei nostri ragazzi assumono il 50% delle calorie da alimenti ultraprocessati: se noi ci nutriamo male da piccoli poi avremo delle conseguenze negative per tutta la nostra vitaâ?•. Lo ha detto Antonio Gasbarrini, gastroneterologo, direttore scientifico dellâ??Irccs Policlinico Gemelli di Roma e presidente del comitato scientifico della Fondazione Aletheia, intervendo alla conferenza stampa â??Salute del cervello â?? prevenzione, politiche, prospettiveâ??, nella Sala Caduti di Nassirya del Senato.

â??Il nostro apparato digerente non si limita a digerire il cibo â?? ha spiegato Gasbarrini â?? assorbe e metabolizza anche nutrienti grazie a un vero e proprio â??organoâ?? presente nellâ??intestino, il microbiota. Questo ecosistema di batteri e microrganismi si sviluppa fin dallâ??infanzia e la sua composizione dipende in gran parte da ciÃ² che mangiamo da piccoli. Studi recenti hanno dimostrato che lâ??alimentazione influenza direttamente il sistema immunitario, che a sua volta Ã¨ strettamente collegato al cervello, il grande â??registaâ?? del funzionamento dellâ??organismoâ?•. Quando la dieta Ã¨ scorretta, â??ricca di cibi ultraprocessati e poco naturali, il microbiota diventa â??infiammatorioâ??, generando infiammazione intestinale. Questo fenomeno, definito meta-infiammazione, Ã¨ alla base di molte malattie croniche: non solo diabete, insulino-resistenza e tumori, ma anche disturbi immunitari e patologie neuropsichiatriche e neurodegenerativeâ?•.

Patologie come Alzheimer, demenza e Parkinson, secondo Gasbarrini, â??possono avere una componente genetica, ma in moltissimi casi sono influenzate da fattori esterni, le cosiddette variabili epigenetiche. La piÃ¹ importante? CiÃ² che mangiamo â?? e soprattutto ciÃ² che mangiamo durante lâ??infanzia. Spesso si pensa che lâ??alimentazione conti solo da adulti, ma la plasticitÃ del sistema digerente e del cervello si costruisce fin dai primi anni di vita. Per questo motivo â?? ha concluso â?? uno degli obiettivi della Fondazione Aletheia Ã¨ promuovere una sana alimentazione non solo negli adulti o nei malati, ma soprattutto nei bambini, negli adolescenti e nei giovani in crescita. Investire su unâ??alimentazione corretta fin dalla prima infanzia significa proteggere il cervello e ridurre, nel lungo periodo, il rischio di malattie neurodegenerativeâ?•.

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Marzo 17, 2026
Autore
redazione

default watermark