



Alzheimer, mangiare più carne può proteggere il cervello: lo studio

Descrizione

(Adnkronos) -

Mangiare carne, in alcuni casi, potrebbe proteggere dal morbo di Alzheimer. In uno studio pubblicato su *Jama Network Open*, scienziati del Karolinska Institutet svedese - quello che ogni anno assegna il Nobel per la Medicina - hanno osservato che le persone anziane con un rischio genetico di malattia di Alzheimer associato alle varianti ApoE 3/4 o ApoE 4/4 non hanno mostrato l'atteso aumento del declino cognitivo e del pericolo di demenza se consumavano quantità relativamente elevate di carne, specie se non lavorata. Secondo gli autori i risultati da confermare con ricerche disegnate ad hoc per valutare meglio i rapporti causa-effetto potrebbero aiutare a definire consigli dietetici più personalizzati per proteggere la salute del cervello.

L'ApoE è un gene che influenza il rischio di malattia di Alzheimer, spiegano gli scienziati. In Svezia, circa il 30% della popolazione è portatrice delle combinazioni genetiche ApoE 3/4 o ApoE 4/4. Tra chi soffre di Alzheimer, i pazienti con questi genotipi rappresentano quasi il 70%. Quando l'anno scorso l'Agenzia svedese per l'alimentazione ha presentato una panoramica degli studi sul legame tra dieta e demenza, sono state richieste ulteriori ricerche per valutare un possibile legame tra il consumo di carne e lo sviluppo della patologia. Questo studio ha verificato l'ipotesi che le persone con genotipi ApoE 3/4 e ApoE 4/4 avrebbero un rischio ridotto di declino cognitivo e demenza con un maggiore consumo di carne, basandosi sul fatto che l'ApoE4 è la variante evolutivamente più antica del gene ApoE e potrebbe essere comparsa in un periodo in cui i nostri antenati seguivano una dieta ricca di prodotti animali, afferma il primo autore Jakob Norgren, ricercatore del Dipartimento di Neurobiologia, scienze dell'assistenza e società del Karolinska Institutet.

Gli scienziati hanno seguito oltre 2.100 partecipanti allo Studio nazionale svedese sull'invecchiamento e l'assistenza, Kungsholmen (Snac-K) per un periodo massimo di 15 anni. Tutti avevano un'età pari o superiore a 60 anni e non presentavano una diagnosi di demenza all'inizio delle indagini. È stata quindi analizzata l'associazione tra alimentazione auto-riferita e le misure di salute cognitiva, tenendo conto di età, sesso, livello di istruzione e fattori legati allo stile di vita. Con un basso consumo di carne riferiscono i ricercatori il gruppo con le varianti genetiche ApoE 3/4 e ApoE 4/4 presentava un rischio di demenza che doppio rispetto alle persone senza queste varianti. Invece l'aumento del rischio di declino cognitivo e demenza

nei gruppi a rischio genetico non è stato riscontrato nel quinto dei partecipanti che consumava più carne. Il loro consumo medio è stato stimato in circa 870 grammi di carne a settimana, standardizzato su un apporto energetico giornaliero di 2.000 calorie. Precisa Norgren: «Coloro che consumavano più carne in generale presentavano un declino cognitivo significativamente più lento e un rischio inferiore di demenza, ma solo se portatori delle varianti genetiche ApoE 3/4 o ApoE 4/4».

«Esiste una carenza di ricerche sull'alimentazione in relazione alla salute del cervello e i nostri risultati sottolineano il primo autore suggeriscono che i consigli dietetici convenzionali potrebbero essere sfavorevoli per un sottogruppo della popolazione geneticamente definito. Per coloro che sono consapevoli di appartenere a questo gruppo a rischio genetico, i risultati del nuovo lavoro offrono speranza: il rischio potrebbe essere modificabile attraverso cambiamenti nello stile di vita».

Lo studio del Karolinska dimostra anche l'importanza del tipo di carne: «Una minore percentuale di carne lavorata sul consumo totale di carne è stata associata a un minor rischio di demenza, indipendentemente dal genotipo ApoE», rimarca Sara Garcia-Ptacek, professoressa associata dello stesso dipartimento di Norgren, che insieme alla docente senior Erika J Laukka è l'ultima autrice della ricerca. Il lavoro è stato finanziato, tra gli altri, dalla Fondazione svedese per l'Alzheimer, dalla Fondazione svedese per la demenza, dalla Fondazione Emil e Wera Cornell, dalla famiglia Leif Lundblad e da altri filantropi, dal Consiglio svedese per la ricerca e da Forte (Swedish Research Council for Health Working Life and Welfare). Gli autori dichiarano di non avere conflitti di interesse.

I risultati del team svedese vanno oltre la salute cerebrale. In un'analisi di follow-up, gli scienziati hanno osservato una significativa riduzione della mortalità per tutte le cause nei portatori di ApoE 3/4 e ApoE 4/4 con un maggiore consumo di carne non lavorata. Si tratta però di uno studio osservazionale che necessita di essere seguito da studi di intervento adatti a chiarire meglio le relazioni causali, puntualizzano gli autori. «Sono ora necessari studi clinici per sviluppare raccomandazioni dietetiche specifiche per il genotipo ApoE», chiarisce Norgren. «Dato che la prevalenza dell'allele ApoE4 è circa doppia nei Paesi nordici rispetto a quelli mediterranei conclude che siamo particolarmente adatti a condurre ricerche su raccomandazioni dietetiche personalizzate per questo gruppo a rischio».

»

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Marzo 20, 2026

Autore
redazione

default watermark