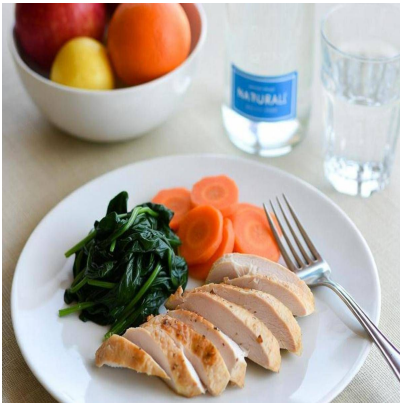




Dieta e cervello, i cibi che aiutano la mente a rimanere giovane

Descrizione

(Adnkronos) â??

Cibi che mantengono il cervello â??giovaneâ?? e alimenti che rallentano le funzioni cognitive. Il rapporto tra dieta e attivit  cerebrale   al centro di numerosi studi. Uno dei pi  recenti   quello condotto School of Health and Human Sciences della South Dakota State University, negli Stati Uniti, e pubblicato su Nutrients. La ricerca, coordinata dal professor Samitinjaya Dhakal, ha acceso i riflettori in particolare su un gruppo di soggetti di et  superiore ai 65 anni e sul rischio di declino cognitivo e di sviluppo di patologie neurodegenerative, come il morbo di Alzheimer. Gli studiosi della SDSU sono partiti dalla domanda: alcuni alimenti e modelli alimentari potrebbero contribuire a prevenire o rallentare lâ??insorgenza di questi problemi?

  Il crescente peso delle malattie cognitive rappresenta una grave sfida per la salute pubblica, legata soprattutto all  invecchiamento della popolazione e alle limitate opzioni di prevenzione  , ha spiegato il professor Dhakal.   Le evidenze esistenti suggeriscono che i fattori modificabili dello stile di vita, inclusa lâ??alimentazione, possano offrire un  importante opportunit  per prevenire o ritardare il declino cognitivo  , ha aggiunto.

Sulla base dei dati raccolti, il team di ricerca   stato in grado di collegare diete ricche di fibre, grassi insaturi sani e micronutrienti come vitamine A ed E, magnesio e potassio a una migliore salute cerebrale e ad una memoria pi  efficiente. I risultati hanno anche mostrato che i carotenoidi, un tipo di molecola che tipica di frutta e verdura, sono associati a una migliore funzione cognitiva. Alcuni alimenti contengono tutto il mix salutare. Promossi gli spinaci e le verdure a foglia verde scuro (bietole e cavolo nero), noci e semi, i broccoli, le carote e le patate dolci. Le fibre caratterizzano in particolare legumi, variet  di frutta (lamponi, mele, pere, banane). I carotenoidi abbondano nelle verdure gialle e arancioni, nei pomodori e nei prodotti derivati, nelle verdure verdi. Olio d  oliva e noci sono sinonimo di acidi grassi monoinsaturi. Salmone, sgombr , sardine e tonno    invece    sono fornitori di omega-3, noti per la funzione antiinfiammatoria.

Lo studio, sebbene di dimensioni ridotte, ha evidenziato un dato allarmante: tutti i soggetti coinvolti hanno riferito di seguire diete carenti di nutrienti per la loro età. È risultata non sufficiente l'assunzione di molte vitamine, calcio, potassio e fibre alimentari. Nella sezione "negativa" della lavagna, in rapporto all'invecchiamento del cervello, trovano posto alimenti ampiamente presenti nei menù quotidiani: secondo lo studio, i cereali raffinati sono associati in maniera negativa alla funzione cognitiva e alla memoria.

Pane bianco, cereali per la colazione, pasta e cracker – secondo i ricercatori della SDSU – vanno assunti con moderazione. Il consumo di cereali raffinati, "poveri di fibre e ad alto indice glicemico", come si legge nello studio, può portare a iperglicemia/insulinemia postprandiale, stress ossidativo e infiammazione sistemica, che è collegata alle malattie neurodegenerative. In sostanza, un eccessivo ricorso ai cereali raffinati potrebbe essere in contrasto con la salute cognitiva.

I nostri risultati suggeriscono che fibre, grassi insaturi, carotenoidi e micronutrienti chiave svolgono un ruolo significativo nel supportare un sano invecchiamento cerebrale, mentre un eccessivo consumo di cereali raffinati potrebbe essere in contrasto con la salute cognitiva, ha affermato il professor Dhakal, che ha riconosciuto i limiti della ricerca dovuti soprattutto alla sua natura esplorativa (senza rapporti causa-effetto), alle dimensioni ridotte del campione e all'utilizzo di dati dietetici auto-riferiti. La nostra ricerca evidenzia che, anche all'interno di una comunità relativamente sana, esiste un significativo "divario nutrizionale" che potrebbe avere un impatto sulla longevità cognitiva, ha spiegato Dhakal. Identificare questi fattori dietetici modificabili è solo il primo passo; la vera priorità ora è sviluppare consulenze e interventi mirati che aiutino gli anziani a seguire concretamente queste raccomandazioni nella vita di tutti i giorni.

–

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Marzo 14, 2026

Autore

redazione