



Gasbarrini (Aletheia): “Cibi ultraprocessati aumentano rischio demenze”•

Descrizione

(Adnkronos) “Il nostro 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 preoccupa 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 vita”. Lo ha detto Antonio Gasbarrini, gastroneurologo, direttore scientifico dell’Irccs Policlinico Gemelli di Roma e presidente del comitato scientifico della Fondazione Aletheia, intervenendo alla conferenza stampa “Salute del cervello: prevenzione, politiche, prospettive”, nella Sala Caduti di Nassirya del Senato.

“Il nostro apparato digerente non si limita a digerire il cibo: ha spiegato Gasbarrini, assorbe e metabolizza anche nutrienti grazie a un vero e proprio organo presente nell’intestino, il microbiota. Questo ecosistema di batteri e microrganismi si sviluppa fin dall’infanzia e la sua composizione dipende in gran parte da ciÃ che mangiamo da piccoli. Studi recenti hanno dimostrato che l’alimentazione influenza direttamente il sistema immunitario, che a sua volta Ã strettamente collegato al cervello, il grande regista del funzionamento dell’organismo. Quando la dieta Ã scorretta, ricca di cibi ultraprocessati e poco naturali, il microbiota diventa infiammatorio, 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 neurodegenerative”.

Patologie come Alzheimer, demenza e Parkinson, secondo Gasbarrini, possono avere una componente genetica, ma in moltissimi casi sono influenzate da fattori esterni, le cosiddette variabili epigenetiche. La piÃ importante? CiÃ che mangiamo e soprattutto ciÃ che mangiamo durante l’infanzia. Spesso si pensa che l’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 ha concluso 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 un’alimentazione corretta fin dalla prima infanzia significa proteggere il cervello e ridurre, nel lungo periodo, il rischio di malattie neurodegenerative”.

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Marzo 17, 2026

Autore

redazione

default watermark