



Rischio demenza, protezione del cervello potrebbe iniziare a tavola: lo studio

Descrizione

(Adnkronos) L'alimentazione potrebbe essere uno scudo contro la demenza. Può influire in modo significativo sulle probabilità di sviluppare la demenza in età avanzata. Lo rileva uno studio pubblicato su Lancet Commission e curato dall'University College di Londra. Quasi il 45% dei casi di demenza potrebbe essere collegato a fattori di rischio modificabili, secondo le evidenze raccolte dal lavoro scientifico. Tra questi, la pressione alta, il diabete, il colesterolo elevato, la sedentarietà e altri fattori legati allo stile di vita. La genetica conta, ma non è tutto. Anche le scelte quotidiane possono fare la differenza.

Esistono innumerevoli diete che promettono di migliorare la salute, ma una sola è stata ideata specificamente per il cervello. Si tratta della dieta Mind (acronimo di Mediterranean-Dash Intervention for Neurodegenerative Delay): essenzialmente una combinazione di due regimi alimentari che la ricerca ha dimostrato avere benefici per il cervello: la dieta Mediterranea e la dieta Dash (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Entrambe privilegiano alimenti integrali di origine vegetale: verdure, frutta, cereali integrali, frutta a guscio, semi e legumi. Il consumo di cibi altamente trasformati, grassi saturi e carne rossa è ridotto al minimo.

Tuttavia, ci sono alcune differenze, la dieta Mediterranea include più alimenti culturalmente rilevanti per quella regione, in particolare olio d'oliva e pesce. La dieta Dash, invece, prevede un maggior consumo di latticini a basso contenuto di grassi e limita fortemente l'apporto di sale e zuccheri, essendo stata ideata per ridurre il rischio di ipertensione. In conclusione, la dieta non può garantire di prevenire Alzheimer o altre forme di demenza, ma uno stile di vita sano può contribuire a ridurre alcuni fattori di rischio. La prevenzione comincia dalle buone abitudini salutari e anche l'alimentazione ne deve far parte.

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Settembre 3, 2026

Autore

redazione

default watermark