



Uova proteggono il cervello, lo studio: •Consumo regolare riduce rischio di Alzheimer•

Descrizione

(Adnkronos) •

Uova •salva memoria•. Mangiare regolarmente quest•alimento, infatti, potrebbe ridurre il rischio di Alzheimer. Lo rivela uno studio su 40.000 adulti seguiti per oltre 15 anni e pubblicato sul •Journal of Nutrition•, rilanciato dall•infettivologo Matteo Bassetti via social. •Nel corso della ricerca effetto pi• evidente • stato riscontrato tra le persone che mangiavano circa un uovo al giorno almeno 5 volte a settimana•, si evidenzia. Questo gruppo ha mostrato una riduzione del 27% rispetto alle persone che non mangiavano uova o le mangiavano raramente.

Gli scienziati ritengono che diversi nutrienti presenti nel tuorlo d•uovo possano contribuire a spiegare questo effetto. •Le uova • ricorda Bassetti • sono una delle fonti naturali pi• ricche di colina, un nutriente che il cervello utilizza per produrre acetilcolina, un neurotrasmettitore fortemente coinvolto nella memoria e nella comunicazione tra le cellule cerebrali. E• noto che i pazienti affetti da Alzheimer presentano livelli pi• bassi di acetilcolina e molti farmaci contro questa malattia sono progettati per aumentarne i livelli. I tuorli d•uovo contengono anche luteina e zeaxantina, composti che possono accumularsi nel tessuto cerebrale e che sono stati precedentemente associati a una migliore memoria e velocit• di elaborazione negli anziani. Gli omega-3 presenti nelle uova potrebbero anche contribuire a sostenere le membrane che le cellule cerebrali utilizzano per inviare segnali•.

I ricercatori avvertono che lo studio mostra un•associazione, non una prova che le uova prevengano direttamente l•Alzheimer. I partecipanti erano inoltre avventisti del settimo giorno, un gruppo che generalmente segue un•alimentazione pi• sana e fa pi• esercizio fisico rispetto alla media degli americani.

•

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Maggio 16, 2026

Autore

redazione

default watermark