

## La dieta mediterranea rallenta l'invecchiamento del cervello

Questo modello alimentare, consigliato per proteggere la salute cerebrale, privilegia il consumo regolare di verdure a foglia verde, frutti di bosco, frutta secca, cereali integrali, pesce, legumi, olio d'oliva e pollame, insieme a un consumo moderato di vino. Al contrario, raccomanda di limitare burro e margarina, formaggi, carne rossa, dolci e cibi fritti tipici dei fast food. Finora non era però chiaro quale effetto questo tipo di dieta potesse avere sui cambiamenti strutturali del cervello associati all'invecchiamento e a malattie neurodegenerative come Alzheimer e Parkinson. Per questo i ricercatori hanno analizzato 1.647 adulti di mezza età e anziani, con un'età media di 60 anni all'inizio dello studio. I partecipanti sono stati seguiti nel tempo con controlli medici periodici, risonanze magnetiche cerebrali effettuate ogni 2-6 anni e questionari sulle abitudini alimentari. Dallo studio è emerso che alcuni alimenti sono particolarmente associati a effetti positivi. I frutti di bosco, ad esempio, sono collegati a un aumento più lento dei volumi ventricolari, un indicatore dell'invecchiamento cerebrale. Anche il consumo di pollame è stato associato a un rallentamento dell'espansione dei ventricoli e a una riduzione più lenta della materia grigia. Al contrario, un maggiore consumo di dolci è stato associato a una più rapida espansione dei ventricoli e all'atrofia dell'ippocampo, un'area fondamentale per la memoria. Anche i cibi fritti dei fast food sono stati collegati a un maggiore declino del volume dell'ippocampo. Le associazioni osservate sono risultate ancora più evidenti nei partecipanti più anziani, suggerendo che questo modello alimentare potrebbe essere particolarmente utile per chi è più esposto al rischio di un invecchiamento cerebrale accelerato. I benefici sono risultati più marcati anche tra le persone fisicamente attive e tra chi non era in sovrappeso o obeso, indicando che la combinazione di più fattori legati allo stile di vita può contribuire a ridurre il rischio di malattie neurodegenerative. La dieta mediterranea si conferma quindi un importante strumento di prevenzione, capace di ridurre l'incidenza di molte malattie e, allo stesso tempo, di migliorare la qualità e la durata della vita. Proprio su questi principi si basa l'alleanza tra Coldiretti-Campagna Amica, la Fondazione Aletheia e la Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS, che ha portato alla nascita del primo mercato contadino all'interno di una struttura ospedaliera. L'iniziativa è stata accompagnata dalla firma di un protocollo d'intesa per portare il cibo agricolo italiano, tracciato e di qualità nei luoghi della cura, promuovendo corretti stili alimentari, educazione alla salute e un rapporto diretto tra produttori e cittadini, a partire da pazienti, familiari e operatori sanitari.