

Frutti di bosco per prevenire il declino mentale

I frutti di bosco possono prevenire la demenza e il declino mentale. A sostenerlo sono i ricercatori americani della Università di Tufts insieme ai colleghi dell'Università del Maryland Baltimore County in uno studio recentemente pubblicato sulla rivista Expert Review of Neurotherapeutics.

La ricerca avrebbe mostrato che le sostanze attive contenute nei frutti di bosco sono in grado di favorire l'autofagia, ossia il processo che permette al nostro encefalo di eliminare le sostanze nocive che possono accumularsi nel cervello e che possono causare lo sviluppo delle demenza o di altre gravi patologie dell'apparato cognitivo come ad esempio l'Alzheimer.

Lo studio è stato condotto su modello animale e si è basato sui risultati di ricerche precedenti sugli effetti benefici dei frutti di bosco nei confronti delle infiammazioni dell'organismo. Secondo i ricercatori, mirtilli e fragole svolgono un'azione protettiva sulle funzioni del cervello nelle cavie utilizzate sottoposte a precoce invecchiamento.

Dopo due mesi di sperimentazione gli studiosi hanno rilevato che il gruppo di cavie al quale è stata somministrata una dieta ricca di fragole e mirtilli mostrava risultati molto più soddisfacenti per quanto riguarda gli effetti protettivi e la rimozione delle sostanze nocive dal cervello rispetto al gruppo di controllo al quale i frutti di bosco non sono stati invece somministrati.

Ora non resta che attendere che gli effetti benefici sul declino mentale da parte dei frutti di bosco vengano confermati anche sull'uomo. Oltre che particolarmente gustosi e sempre molto graditi sulla nostra tavola i frutti di bosco rappresentano – è proprio il caso di dire – il modo più delizioso per mantenere il cervello in perfetta forma.