

La dieta mediterranea per combattere l'Alzheimer

Mangiare arance, albicocche, carote, spinaci e verze aiuta a combattere la demenza senile e le malattie neurodegenerative come il morbo di Alzheimer. A sostenerlo è l'Institute of Epidemiology and Medical Biometry dell'Università tedesca di Ulm in uno studio pubblicato sulla rivista scientifica *Journal of Alzheimer Disease* (Jad).

I ricercatori hanno infatti rilevato che nelle persone affette da demenza, anche lieve, la concentrazione di vitamina C e di beta-carotene è significativamente più bassa rispetto alle persone sane. Gli autori dello studio sono giunti a questa conclusione dopo aver confrontato i livelli ematici di vitamina C, vitamina E, beta carotene di 74 pazienti affetti da Alzheimer con quelli di altri 158 soggetti cognitivamente sani, tutti con un'età media di 78,9 anni e dopo aver eliminato possibili fattori di confondimento come il grado di istruzione, il consumo di alcol o di tabacco e l'indice di massa corporea.

A confermare lo stretto legame tra corretta alimentazione e prevenzione delle malattie neurodegenerative è anche un'altro studio condotto dalla Columbia University pubblicato su *Neurology*. Durante la ricerca è stato chiesto a più di 1.200 cittadini statunitensi, di età superiore ai 65 anni e senza problemi cognitivi, di compilare un questionario molto dettagliato relativo alle proprie abitudini alimentari. Dopo circa un anno e mezzo i partecipanti sono stati sottoposti a un prelievo di sangue per misurare il livello della proteina beta-amiloide, alla quale viene ricollegato un ruolo principale nell'insorgenza del morbo di Alzheimer.

In particolare, i ricercatori statunitensi hanno voluto studiare il legame tra questa proteina e altri 10 componenti nutritivi, come gli acidi grassi saturi, acidi grassi monoinsaturi, acidi grassi polinsaturi omega 3 e omega 6, vitamina C, vitamina D, vitamina E, vitamine B12, folati e beta-carotene. Dai risultati è emerso che più un individuo consuma omega 3, più sono bassi i livelli di proteina beta-amiloide nel sangue e quindi minore è la possibilità di ammalarsi di Alzheimer.

Lo studio avrebbe così confermato che l'adozione di un regime alimentare come la dieta mediterranea rappresenta un validissimo strumento di prevenzione contro le patologie neurodegenerative.