

Cibi buoni contro l'Alzheimer: la dieta mediterranea vince la sfida

Author : Daniela Troiani

Date : 22 marzo 2015



Uno studio del *Rush Medical Center* di Chicago appena pubblicato sulla rivista *Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association*, ha confermato l'importanza dell'alimentazione nella prevenzione della malattia di Alzheimer.

La ricerca ha coinvolto oltre 900 persone alle quali è stata somministrata una dieta denominata MIND (*Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay*), che comprende quindici gruppi di alimenti: dieci definiti 'salutari' (come verdure a foglia verde, frutta secca, frutti di bosco, cereali integrali e olio d'oliva) e cinque 'cattivi' (tra cui carne rossa, burro e fritti).

Gli alimenti cattivi dovevano essere consumati meno di una volta a settimana, mentre gli altri con frequenze stabilite; nelle persone che seguivano strettamente la dieta il rischio di sviluppare la malattia è risultato minore del 53%, e anche in chi la seguiva saltuariamente si è riscontrato un rischio minore del 35%.

La malattia di Alzheimer (AD) è caratterizzata da un declino cognitivo progressivo che di solito ha inizio con la compromissione della capacità di formare ricordi recenti, ma inevitabilmente colpisce tutte le funzioni intellettuali e porta ad una completa dipendenza per le funzioni di base della vita quotidiana e a morte prematura.

La prevalenza a livello mondiale è stimata pari a 24 milioni di persone, ed è massima negli Stati Uniti e nell'Europa occidentale (6,4 e il 5,4% della popolazione a 60 anni); dato che le nazioni in via di sviluppo stanno rapidamente invecchiando, la frequenza dovrebbe raddoppiare ogni 20 anni fino al 2040 (la prevalenza indica il numero di persone che, nella popolazione generale, hanno avuto una diagnosi di AD; la frequenza è la probabilità teorica individuale di avere una diagnosi di AD nel corso della vita (anni 0-84).

L'eziologia della malattia di Alzheimer è probabilmente il risultato di fattori genetici e ambientali.

I FATTORI DI RISCHIO sono le antecedenti malattie cerebrovascolari, le lesioni cerebrali traumatiche (negli uomini ma non nelle donne), il diabete tipo II -associato ad un rischio doppio di sviluppare AD- l'obesità, l'ipertensione, il fumo, la dislipidemia.

I FATTORI DI PROTEZIONE sono quelli legati all'alimentazione e allo stile di vita, per questo definiti **MODIFICABILI**. Un rischio significativamente minore di sviluppare AD ed altri tipi di decadimento cognitivo è legato

a stili di vita intellettualmente arricchiti, attività di svago comunitarie, giardinaggio, lettura, giochi da tavolo, musica e danza e impegni sociali (tipo le visite ad amici e parenti se sono simpatici...).

L'ALIMENTAZIONE è un importante fattore di rischio modificabile che gioca un ruolo determinante nel prevenire o ritardare l'insorgenza di demenza e nel rallentarne la progressione. La ricerca in questo campo fino a tempi recenti era concentrata principalmente sul ruolo di singoli nutrienti e componenti bioattivi; attualmente, l'evidenza degli effetti di un modello alimentare sano, come la dieta mediterranea, è in crescita.

Questi nuovi approcci considerano la complessità della dieta e le possibili interazioni e sinergie tra i nutrienti. Negli ultimi anni, sono sempre più stati studiati modelli alimentari per capire meglio il legame tra dieta, declino cognitivo e demenza. I risultati indicano che l'aderenza alla dieta mediterranea, modello alimentare caratterizzato da una elevata assunzione di verdura, frutta, cereali, frutta secca, patate, legumi e semi, con un basso consumo di proteine animali e un moderato consumo di vino, e con l'olio di oliva come principale fonte di acidi grassi monoinsaturi è collegata a più lento declino cognitivo, a una riduzione del rischio di AD, ad una minore transizione da decadimento cognitivo lieve (MCI) a AD, e ad una diminuzione della mortalità nei pazienti con AD.

Altro modello alimentare studiato è il DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), originariamente sviluppato come un piano dietetico contro l'ipertensione, caratterizzato da elevato consumo di verdure, frutta, carni magre, pesce, frutta secca, legumi, cereali integrali, e da basso consumo di prodotti lattiero-caseari, sodio, carne rossa, grassi saturi, e dolci. Anche in questo caso i risultati indicano un rischio minore di sviluppare demenza e AD (non sembra diverso dalla dieta mediterranea....).

Una dieta sana può avere un profondo impatto su molti possibili fattori di rischio per AD e declino cognitivo; bisogna considerare però che, mentre per gli individui che conservano le facoltà cognitive intatte hanno la possibilità di mantenere uno stile di vita sano e una dieta equilibrata, le persone con un decadimento cognitivo anche lieve non possono farlo. Un obiettivo importante della ricerca (che deve essere poi trasmesso all'assistenza) è quello di verificare se gli interventi su stile di vita e dieta possono favorire il recupero delle funzioni cognitive nelle persone con deficit medio-lievi, allo scopo di far riacquistare loro la capacità di mantenere, il più a lungo possibile, le buone abitudini che rallentano la progressione della malattia.