

Alimentazione

Prevenzione Conta molto lo stile di vita nel suo complesso

La dieta non è l'unico segreto per invecchiare bene. «È fondamentale un sano stile di vita che ci protegge da alcuni fattori di rischio come quello infiammatorio che accomuna l'origine di tante malattie, da quelle neurodegenerative al cancro, dal diabete all'obesità», raccomanda Ascherio che negli ultimi 25 anni ha svolto molte ricerche sulle cause delle malattie neurodegenerative. «È importante una regolare attività fisica, non fumare, prevenire l'obesità e controllare colesterolo alto e

ipertensione. Lo è anche condurre una vita mentalmente e socialmente attiva e, in questa chiave, curare i deficit uditivi con apparati acustici perché altrimenti cresce il rischio di isolarsi. Studi recenti indicano anche un possibile aumento del rischio dovuto a infezioni e un effetto protettore delle vaccinazioni raccomandate in età adulta. Infine, si sta iniziando a vedere come la vitamina D sembri aiutare i pazienti con sclerosi multipla per il suo effetto immunomodulatore».

Quelli associati in misura più consistente alla riduzione del decadimento si trovano soprattutto negli agrumi e nei frutti di bosco, ma anche nel cacao e nel tè verde

Dieta ricca di flavonoidi per contrastare il declino cognitivo

di **Anna Fregonara**

Nel mondo occidentale, tra le persone che supereranno gli 85 anni, una su tre soffrirà di demenza.

«È un dato psicologicamente impattante perché interessa tutti, direttamente o indirettamente, ma quello che sta emergendo è che tra i fattori modificabili che possono offrire benefici reali al cervello che invecchia c'è la dieta».

A sottolinearlo durante il 43° Congresso nazionale della Società italiana di nutrizione umana è stato Alberto Ascherio: professore di Epidemiologia e nutrizione alla Harvard T. H. Chan School of Public Health e professore di Medicina alla Harvard Medical School, il cui contributo scientifico per il quale è più famoso consiste nell'indagine ventennale che ha permesso di scoprire che la sclerosi multipla, una delle malattie neurodegenerative può essere una rara complicazione



L'esperto risponde
alle domande
dei lettori
sulla nutrizione
all'indirizzo
**forumcorriere.
corriere.it/
nutrizione**

dell'infezione da virus di Epstein-Barr. «Le sostanze che sembrano più efficaci nella prevenzione del declino cognitivo sono i flavonoidi, che in studi in vitro e in modelli animali dimostrano effetti antiossidanti, antinfiammatori e neuroprotettivi» spiega l'epidemiologo.

«Inoltre, sempre in modelli sperimentali queste sostanze sembrano ridurre i livelli di proteine associate con la malattia di Alzheimer, la forma di demenza più comune — continua — . Esistono sei sottogruppi di flavonoidi che si trovano in diversi alimenti. Quelli associati più consistentemente

Effetti «desiderati»

Se ne giova anche l'aspetto

Da uno studio di alcuni anni fa si è visto come chi ha un elevato consumo di alimenti vegetali, in particolare proprio quelli ricchi di flavonoidi, appare fino a 2,5 anni e mezzo più giovane rispetto a chi ne mangia meno.



temente alla riduzione del deterioramento cognitivo sono soprattutto negli agrumi e nei frutti di bosco, ma anche nel cacao e nel tè verde. Anche gli Omega 3, i cosiddetti "grassi buoni" presenti per esempio nei semi di lino e nel pesce az-

Le sostanze antiossidanti hanno effetti positivi anche su fegato, sistema immunitario e capillari

zurro, hanno un ruolo importante perché il nostro cervello ne è ricco e il corpo non li sintetizza da solo. Per questo è necessaria una dieta varia ed equilibrata per garantire un adeguato apporto», conclude.

Le più apprezzate dagli studiosi sono la vera dieta mediterranea e la Mind (Mediterranean Dash Intervention for Neurodegenerative Delay): entrambe incoraggiano il consumo di prodotti freschi, legumi, noci, pesce, cereali integrali e olio d'oliva.

«Sono tutte e due ricche non solo in flavonoidi, ma anche di carotenoidi, di altri antiossidanti e di fibre, hanno bassi livelli di grassi saturi, di zuccheri e limitano i cibi potenzialmente dannosi come carni processate e cibi pronti che spesso sono un "concentrato" di grassi, zucchero e sale. La dieta mediterranea è un concetto più ampio. La Mind si differenzia perché considera specificamente alcuni cibi, come le verdure verdi e i frutti di bosco, per definirne l'adequenza», conclude Ascherio.