

# Perché la dieta mediterranea è amica della memoria

di **Anna Fregonara**

**I**l nostro è uno dei Paesi più vecchi d'Europa: la speranza di vita alla nascita, nel 2019, è di 81,1 anni per gli uomini e di 85,4 per le donne (dati Istat). L'aiuto per arrivare in là con gli anni in salute e con il cervello lucido l'abbiamo in casa: la dieta mediterranea che, si legge su *Clinical Nutrition*, migliora la memoria e previene o ritarda gli effetti del deterioramento cognitivo legato all'invecchiamento. Ricercatori spagnoli hanno seguito per tre anni 487 volontari, a metà tra uomini e donne con un'età media di 65 anni, in sovrappeso o obesi e che soddisfacevano almeno tre criteri della sindrome metabolica, che comprende ipertensione, iperglicemia, un eccesso di grasso intorno alla vita, bassi livelli di colesterolo Hdl e alti livelli di trigliceridi. Grazie a test neuropsicologici fatti dopo uno e tre anni, i ricercatori hanno osservato un legame tra aderenza alla dieta mediterranea ipocalorica e miglioramento cognitivo, influenzato anche da perdita di peso e maggiore attività fisica.

È ricca di minerali e vitamine che fanno da «scudo» al cervello e, nel suo complesso, svolge un'attività antinfiammatoria



**L'esperto risponde** alle domande dei lettori all'indirizzo [forum.corriere.it/nutrizione](https://forum.corriere.it/nutrizione)

## Ma questa dieta perché è speciale?

«È ricca di vitamine e minerali che svolgono un ruolo antiossidante, antinfiammatorio e detossificante di primo livello: sono il primo scudo difensivo che agisce non appena si manifesta uno stress ossidativo» spiega Silvana Hrelia, professore ordinario di Biochimica all'Università degli studi di Bologna. «La dieta mediterranea è ricca anche di nutraceutici, molecole che hanno bisogno di tempi più lunghi per offrire una protezione di secondo livello: raggiungono il nostro Dna e lo inducono a esprimere geni protettivi in grado di favorire la sintesi di enzimi antiossidanti, antinfiammatori e detossificanti che potenziano e prolungano i meccanismi protettivi di primo li-

vello. La vitamina C nel cervello è così poca da non poter esercitare una funzione antiossidante. Alcuni nutraceutici, invece, attraversano la barriera ematoencefalica e inducono il cervello a produrre quelle difese che lo proteggono dagli attacchi dei radicali liberi, favorendo anche la sintesi di molecole come le neurotrofine che aumentano la plasticità sinaptica, l'attenzione e la memoria».

## Quali alimenti preferire?

«Quelli che mangiavano i nostri nonni che seguivano la vera dieta mediterranea: pochi cibi di origine animale, legumi, cereali integrali come farro e orzo, alto consumo di verdure e un po' di frutta di stagione di tutti i colori perché ogni vegetale ha nutraceutici differenti. L'abbondanza di fibre favorisce la salute dell'intestino, il nostro principale organo immunitario. L'olio extravergine

di oliva contiene una molecola (oleocantale) che è un antinfiammatorio naturale. Sostanze simili ci sono nel tegumento esterno dei cereali integrali».

## Da cosa dipende l'invecchiamento del cervello?

«L'80% da stress ossidativo favorito dai radicali liberi che deteriorano la struttura del neurone. Il 20% da cause genetiche o traumatiche. Le principali forme di decadimento cerebrale sono la demenza senile, di origine vascolare, Alzheimer e Parkinson per le quali è fondamentale la prevenzione. La dieta mediterranea protegge anche da ipertensione, sindrome metabolica, diabete, malattie che predispongono al danno cerebrale, e riduce quel periodo tra aspettativa di vita in buona salute e aspettativa di vita totale. Importante anche l'attività motoria, come camminare, nuotare e salire le scale, che produce piccole quantità di radicali liberi che hanno un ruolo di biosegnalazione e di attivazione delle difese antiossidanti endogene. I radicali diventano "cattivi" solo se sono in eccesso».

**Quella «vera»** era la versione dei nostri nonni, che mangiavano legumi, cereali integrali, molta verdura e frutta