

Morbo di Alzheimer: la prevenzione si fa anche a tavola

Sabato 28 aprile 2018



“Alimentar-Mente 360” è una rubrica curata dalla dottoressa Sara Paleologo, biologa nutrizionista, ed ideata per soddisfare a 360 gradi le curiosità dei savonesi in materia di Alimentazione e Benessere. Il tutto con un linguaggio semplice ma sempre mantenendo una lieve impronta scientifica. “Prenderò spunto da eventi che si svolgono a Savona e provincia - spiega Sara - per elaborare articoli in cui verrà affrontato il tema dell’alimentazione (piatti tipici locali, tradizioni e stili alimentari) e del benessere (sia fisico che psicologico), in linea di massima proiettando la trattazione verso gli aspetti che maggiormente promuovono la salute della persona”.

Che cos'è il Morbo di Alzheimer? Il Morbo di Alzheimer è una malattia neurodegenerativa progressivamente invalidante che si manifesta in età presenile (anche se vi sono casi ad esordio più precoce). Il sintomo precoce più frequente è la difficoltà nel ricordare eventi recenti mentre, con il progredire della malattia, può manifestarsi disorientamento, cambiamenti dell'umore, depressione, incapacità di prendersi cura di sé, problemi a livello comportamentale. La conseguenza di tutto ciò è il completo isolamento della persona malata dalla società e dalla famiglia. Purtroppo, ad oggi, le cause della malattia di Alzheimer non sono ancora conosciute. Ci tengo sempre a precisare che l'alimentazione non cura nulla ma è un'arma molto potente che abbiamo a disposizione per prevenire alcune malattie. Nel caso specifico dell'Alzheimer è stato condotto uno studio su alcuni cittadini newyorkesi (di età superiore ai 65 anni, senza turbe psichiche) e pubblicato su "Neurology".

In parole semplici i reclutati hanno compilato un questionario con il quale sono state indagate le abitudini alimentari e dopo un anno e mezzo, tramite prelievo di sangue, è stato valutato il livello della proteina beta-amiloide (proteina associata alla perdita di memoria e alla malattia di Alzheimer). Tramite specifiche indagini statistiche i ricercatori hanno valutato il legame tra alcuni nutrienti (acidi grassi saturi, acidi grassi omega-3 e omega-6, alcune vitamine, folati e betacatotene) e la proteina beta-amiloide circolante. Coloro che avevano un consumo maggiore di alimenti ricchi di omega-3 presentavano livelli più bassi di tale proteina nel sangue. Ne ho parlato anche in altri articoli ma ricordo che gli acidi grassi omega-3 li troviamo principalmente nel pesce, nella frutta secca e in alcuni semi.

Questo è solo uno dei tanti studi con cui è stato indagato il ruolo della Dieta Mediterranea nella prevenzione delle patologie neurodegenerative quindi, chi è interessato ad approfondire, può informarsi maggiormente visitando siti internet dedicati al tema. Prevenire è meglio che curare! Sempre e sotto tutti i punti di vista. Buon weekend cari lettori

“Alimentar-Mente 360” è la rubrica di alimentazione e benessere di IVG, a cura di Sara Paleologo: [clicca qui per leggere tutti gli articoli](#)