

Cominciamo col dare subito una buona notizia: [è stato dimostrato](#) che le probabilità di sviluppare una demenza diminuiscono se a metà della vita si seguono una dieta e uno stile di vita sano. Ovviamente per chi comincia sin da giovane a seguire uno stile di vita salutare, le probabilità di riuscita in quest'intento sono ancora maggiori, appare utile sottolinearlo.

La demenza è una sindrome che colpisce la memoria, la capacità di pensiero, il comportamento e l'abilità di espletare tutte le normali attività quotidiane della vita. È una sindrome di solito cronica o progressiva, causata da una serie di disfunzioni nel cervello. Il morbo di Alzheimer, la demenza vascolare, e la demenza fronto-temporale sono le forme più comuni di demenza. Il **morbo di Alzheimer** è provocato da cambiamenti strutturali del cervello che fanno morire le cellule, mentre **la demenza vascolare** dipende da un minore apporto sanguigno. La demenza non è parte di un normale invecchiamento della persona, ma una vera e propria alterazione patologica e degenerativa. Come tale, non si tratta di un destino segnato e inevitabile o di qualcosa di geneticamente prestabilito, ma di una condizione che nella maggior parte dei casi può essere evitata con opportuni comportamenti e accorgimenti.

Il morbo di Alzheimer e il cervello

Miliardi di neuroni trasmettono informazioni a tutto il cervello, e dal cervello a tutto il corpo, in un circuito bidirezionale che crea una rete di segnali chimici lungo tutto l'organismo. L'Alzheimer interferisce con i processi di comunicazione e riparazione e provoca una perdita di neuroni maggiore del normale. Nel cervello sano le reti di neuroni comunicano attraverso **segnali elettrici e chimici** (neurotrasmettitori), che passano da giunzioni dette sinapsi, che si riparano continuamente dai danni che subiscono a causa della normale attività delle cellule del cervello (neuroni), e si ripuliscono dai detriti cellulari e dalle tossine prodotte giornalmente sempre a causa dell'attività delle cellule del cervello.

Nel cervello del paziente affetto da Alzheimer invece, man mano che i neuroni si danneggiano e muoiono, si interrompe la comunicazione fra le reti e si riducono le zone cerebrali. La prima funzione ad essere colpita è la **memoria**, poi il **linguaggio**, il **ragionamento**, e infine il **comportamento**. Nell'Alzheimer, fra i neuroni del cervello si raccoglie una quantità anomala di questi rifiuti normalmente innocui, formando placche di proteina beta-amiloide. Le cellule di supporto del cervello, chiamate microglia e astrociti e deputate nel cervello sano a rimuovere i detriti, nel caso dell'Alzheimer causano infiammazione danneggiando i neuroni. La proteina Tau, che normalmente sostiene la struttura interna dei neuroni, nell'Alzheimer si ammassa e cresce di quantità, impedendo ai neuroni di inviare segnali elettrici e chimici.

Demenza e dieta

Alcune ricerche hanno rilevato un'associazione positiva fra la lucidità mentale e l'alimentazione. Pare infatti abbastanza certo che seguire una dieta molto equilibrata senza eccessi di zuccheri, di sale, di grassi, e ricca di vegetali e frutti, abbia una certa influenza **nel prevenire** non solo le demenze ma anche altri tipi di patologie molto diffuse e mortali come quelle cardiovascolari (infarto, ictus), il diabete, i tumori. Inoltre c'è un legame molto stretto tra chi soffre di diabete e lo sviluppo dell'Alzheimer o di altre forme di demenza, e questo è già certo e assodato negli studi scientifici. Ne possiamo evincere che, assumere **carboidrati raffinati** al posto di quelli integrali, e fare uso di zuccheri aggiunti contenuti in parecchi prodotti industriali (tipici quelli della colazione come biscotti, brioche, cereali in tazza ecc.) faccia aumentare sia il rischio di diabete che di demenza. Questo perché sia i carboidrati raffinati che gli zuccheri infatti sono assorbiti a livello intestinale in maniera molto rapida e scatenano una **risposta insulinica maggiore** dei carboidrati integrali o di quelli più complessi contenuti in alimenti come i legumi. Le persone affette da **Diabete di tipo 2** inoltre sono più a rischio di sviluppare una forma di demenza, probabilmente a causa dell'insulina in eccesso che fa accumulare più rapidamente nel cervello una proteina detta beta-amiloide.

Gli studiosi poi [hanno individuato](#) un tipo di dieta o modello alimentare in grado di avere un'efficacia specifica contro le malattie neurodegenerative del cervello, questa dieta è conosciuta come dieta MIND, acronimo che sta per **Mediterranean Intervention for Neurodegenerative Delay**. Ed è stata ideata combinando elementi di altre due diete per ridurre il rischio di diabete di tipo 2 e cardiopatie. Nello specifico, questa dieta propone il consumo di verdure a foglia verde (come il cavolo nero, la verza e altre) e frutti di bosco per le loro **proprietà antiossidanti**, che riducono lo stress ossidativo e la degenerazione delle cellule del cervello (neuroni).

[Altri studi](#) sull'Alzheimer e le demenze indicano che un maggior consumo di grassi **omega-3** contenuti nei pesci grassi riduce la probabilità di sviluppare demenze.

Infine un altro aspetto che gli studiosi ritengono sia importante da gestire nella prevenzione delle malattie neurodegenerative, e lo stile alimentare che può tenerlo sotto controllo, riguarda la produzione di sostanze che si formano nel sangue chiamate **AGE** (prodotti finali di glicazione delle proteine, acronimo inglese per Advanced Glycation End products). Un alto livello di questi AGE è associato a stati infiammatori e allo stress ossidativo che precedono molte patologie croniche, [fra cui l'Alzheimer](#), e forse contribuiscono a formare nel cervello gli ammassi di **proteina Tau**, una proteina che se in eccesso determina la

Come la dieta quotidiana può aiutare a prevenire demenza e Alzheimer

perdita di funzionalità e la morte dei neuroni. Gli AGE si formano nel sangue quando il glucosio si combina con proteine e grassi (il glucosio di norma deve viaggiare libero nel sangue, non legandosi a proteine e grassi circolanti). Questo avviene in special modo se si consumano cibi cotti ad alte temperature oppure cibi pronti che sono stati sottoposti ad alte temperature nei loro processi produttivi, come ad esempio snack, biscotti e prodotti da forno tipo i croissant, gallette e simili. Riguardo i cibi che prepariamo a casa e le cotture che utilizziamo, si tenga conto della seguente tabella e dei valori di AGE corrispondenti.

ALIMENTO nome	VALORE DI AGE associato al tipo di cottura	
CARNE BOVINA	Frittura: 9522	In umido: 2443
POLLO	Arrosto: 5975	Lesso: 2232
SALMONE	Alla griglia: 3012	Al cartoccio: 2063
PATATE	Frittura: 694	Lessatura: 17

[di Gianpaolo Usai]