

La demenza senile, la cui forma più diffusa è l'Alzheimer, affligge al momento circa 50 milioni di persone nel mondo, di cui 1 milione e 250 mila in Italia. La malattia prende il nome da Alois Alzheimer, neurologo tedesco che per la prima volta nel 1907 ne descrisse i sintomi e gli aspetti neuropatologici. Dal momento che la medicina moderna non è ancora stata in grado di individuare una cura che riesca a bloccare l'azione della **proteina beta-amiloide**, responsabile della distruzione delle cellule nervose, sembra che l'unica arma possibile contro l'Alzheimer sia la prevenzione. Come per ogni altra malattia che colpisce corpo e mente, la prevenzione passa per l'alimentazione e lo stile di vita.

## Prevenzione: una buona notizia contro l'Alzheimer

Si pensi ad un dato molto significativo che emerge dalla ricerca scientifica: un caso di Alzheimer su 4 - **ovvero il 25% dei casi** - può essere prevenuto mangiando meglio, muovendoci di più, tenendo sotto controllo la pressione e i livelli di glicemia. Sono dati e conoscenze straordinarie a cui non pensiamo troppo spesso, purtroppo. Anche negli stadi iniziali della malattia, sottoporre i pazienti a stili di vita più corretti e farli camminare, contiene già di suo il disturbo di memoria e rallenta la progressione della malattia.



## Il legame tra Alzheimer e alimentazione: conoscenze e consigli di prevenzione

La buona notizia viene da uno studio effettuato da [ricercatori della Columbia University, a New York](#), e pubblicato su *Neurology*. Nello studio sono stati inclusi 1.219 newyorchesi con più di 65 anni di età, senza problemi di Alzheimer, che sono stati seguiti per un po' di tempo con l'alimentazione ed esami medici. Che cosa è stato fatto in questo studio? È stato cercato un legame con la proteina **beta-amiloide circolante**, per dieci componenti nutritivi: acidi grassi saturi, acidi grassi polinsaturi omega 3 e omega 6, acidi grassi monoinsaturi, vitamina E, vitamina C, vitamina D, vitamina B12, folati, betacarotene. Dopo 18 mesi di monitoraggio sono stati sottoposti ad un prelievo di sangue che ha misurato il livello della proteina beta-amiloide. I ricercatori hanno trovato che più un individuo consuma cibi contenenti gli **omega 3**, più sono bassi i livelli di proteina beta-amiloide nel sangue.

### **Alimenti utili per la prevenzione**

La dieta migliore per questi pazienti resta la dieta di tipo Mediterranea, ricca di frutta e verdura, cereali integrali, pesce, legumi e olio extravergine di oliva. È importante consentire un consumo frequente di alimenti che contengono sostanze antiossidanti come gli agrumi, le verdure a foglia verde, i pomodori, patate, pesce, frutta secca, erbe aromatiche come prezzemolo, basilico, rosmarino, spezie. Tra le sostanze che sembra possano avere effetti positivi troviamo la **vitamina C**, la **vitamina E** e **B12**, i **polifenoli** (contenuti oltre che nella verdura anche in tè, uva, cioccolato), lo **zinco** e il **selenio**.

## Alimenti che contengono Vitamina C, Vitamina E, Zinco, Vitamina B12 e Selenio



### Sostanza contenuta:

### Alimenti:

Vitamina C

Agrumi, kiwi, pomodori, peperoni, ribes nero, fragole, broccoli, cavolfiori

Vitamina E

Mandorle, nocciole, semi e olio di girasole, germe di grano, avocado

Zinco

Frutti di mare, carni rosse, fegato, uova, germi di grano, cereali integrali e pane integrale

Vitamina B12

Fonti preferenziali sono gli organi animali e i molluschi; tuorlo d'uovo, carne, pollame, pesce, latticini fermentati come lo yogurt e kefir. Questa vitamina non è presente in nessun cibo vegetale.

Selenio

Noci brasiliane, semi di girasole, molluschi, tonno in scatola

[Alcuni degli alimenti che aiutano nella prevenzione dell'Alzheimer]

Insieme all'alimentazione, questa malattia può essere prevenuta mantenendo uno stile di vita attivo e **praticando regolarmente sport e attività fisica**, soprattutto se si svolge un lavoro sedentario.

## Dal tuorlo d'uovo un alleato contro l'Alzheimer

Le nostre nonne sapevano che le uova sono un alimento completo ricco di nutrienti essenziali per l'accrescimento dei bambini piccoli e per lo sviluppo del cervello, e non era un caso che ne dessero uno al giorno ai bambini in crescita. In Cina addirittura si diceva che per fare bambini intelligenti le donne incinte dovessero mangiare fino a 10 uova al giorno. Come mai le uova un tempo erano così venerate e apprezzate?

La Scienza moderna ha svelato i motivi, a partire dal fatto che all'interno di questo alimento

è presente un nutriente essenziale chiamato **colina**, che è fondamentale per il cervello. Infatti più colina consumiamo, più neuroni della memoria formiamo. La colina, nel tuorlo d'uovo, è contenuta all'interno di un'altra sostanza assolutamente basilare per la salute del cervello, chiamata **lecitina**. Il termine "lecitina" (dal greco λεκιθος, lekithos) significa "tuorlo d'uovo" e fu introdotto per la prima volta nel 1850 sulla rivista *Journal de Pharmacie et de Chimie* dal chimico e farmacista francese Maurice Gobley, che isolò la lecitina nel 1846 dal tuorlo d'uovo e successivamente da altri tessuti biologici. La lecitina esiste in primo luogo come componente delle cellule vegetali e animali. Le cellule sono circondate da una membrana esterna, chiamata membrana cellulare, composta appunto da fosfolipidi come le lecitine. Una membrana cellulare sana si caratterizza da una composizione ricca di lecitine e grassi omega-3. Purtroppo, se l'alimentazione non è sana o se si consumano in prevalenza cibi industriali, le membrane cellulari si compongono di altri grassi che sono però nocivi e irrigidiscono e rallentano le funzioni della cellula, come i grassi trans o un eccesso di grassi saturi. Nel cibo, le fonti naturali ad alto contenuto di lecitina sono, oltre al **tuorlo d'uovo** che è la fonte più ricca (7-10%), i **fagioli di soia**, il **germe di grano**, il **burro**, l'**olio di soia**, le **arachidi**.

## Lo stile di vita e il movimento

Infine un prezioso aiuto nella prevenzione delle malattie neurodegenerative a cariche del cervello viene, come noto, proprio da uno stile di vita sano nel complesso e attivo, cioè basato sul **movimento quotidiano e l'attività fisica**, anche sportiva e ripetuta per più volte la settimana se possibile. Infatti [molti studi testimoniano](#) che movimento e lavoro fisico consentono di stimolare la creazione di nuove cellule neuroni nel cervello (cellule staminali), di eliminare sostanze tossiche di deposito che qui si accumulano e di riparare con una frequenza maggiore tutte le cellule danneggiate dai radicali liberi.

[di Gianpaolo Usai]