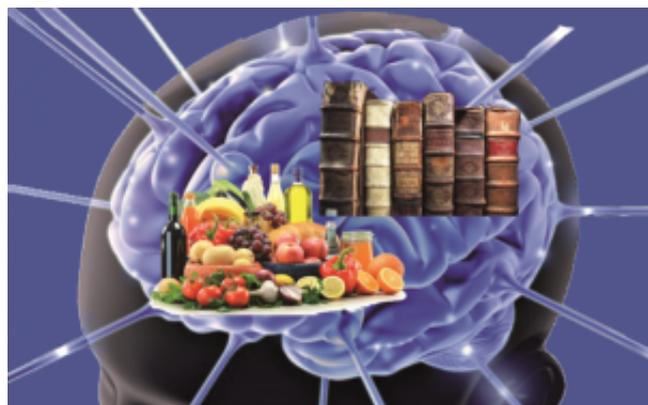




Settimana Mondiale del Cervello

16 - 22 Marzo 2015

a cura del Prof. Mario Zappia, Professore Ordinario di Neurologia e Direttore della Clinica Neurologica del Policlinico dell'Università di Catania



19 marzo 2015 – Il funzionamento ottimale del Sistema Nervoso richiede una dieta sana ed equilibrata, in grado di fornire un costante apporto di macronutrienti e micronutrienti. Tuttavia, danni a carico delle strutture nervose si rendono evidenti soprattutto quando la dieta è carente di alcuni micronutrienti, soprattutto vitamine del complesso B. Attualmente, carenze di questo tipo si possono verificare quasi esclusivamente in seguito a condizioni geo-politiche particolari o a scelte alimentari vegetariane.

Condizioni geo-politiche

Tra il 1992 e il 1993, a Cuba ci fu una sorta di epidemia con oltre 50.000 casi affetti da neurite ottica isolata oppure variamente associata a neuropatia periferica, mielopatia dorso-laterale e sordità neuro-sensoriale. Le condizioni cliniche dei soggetti affetti erano simili a quelle dei soldati internati nei campi di prigionia durante la II guerra mondiale e soggetti a restrizioni alimentari. Come per i prigionieri di guerra, anche per l'epidemia cubana degli anni '90, le cause furono identificate nelle restrizioni alimentari, conseguenti al crollo dell'economia cubana dovuto al cessato sostegno da parte dell'Unione Sovietica e al persistere dell'embargo degli scambi commerciali con gli USA, condizioni che determinarono il razionamento di carne, di latte e di prodotti caseari, con ridotta assunzione da parte della popolazione di proteine, vitamine e minerali. L'integrazione nella dieta con vitamine B1, B2, B6 e, soprattutto, B12 produsse una drastica riduzione dell'incidenza di nuovi casi e la fine dell'epidemia.

Diete vegetariane

Secondo il rapporto Eurispes 2014, in Italia vi sono circa 3.800.000 vegetariani, la cui dieta non prevede l'assunzione di carne o pesce, e 400.000 vegani, in cui sono esclusi anche le uova e il latte con i suoi derivati. Anche se un regime alimentare vegetariano è in grado di ridurre sia la mortalità per cardiopatia ischemica che il rischio di sviluppare ipertensione arteriosa o diabete, lo stile di vita vegetariano, soprattutto di tipo vegano, comporta la possibilità che si sviluppino carenze di alcuni nutrienti essenziali, tra cui oligoelementi e vitamine. Ad esempio, circa il 50% dei vegani presenta bassi livelli plasmatici di vitamina B12, una cianocobalamina presente quasi esclusivamente nei cibi di derivazione animale. La carenza di vitamina B12 determina sia un aumento dei livelli plasmatici di omocisteina, una sostanza associata a un incremento del rischio di demenza e di malattie cerebro-vascolari, sia una riduzione dei livelli di S-adenosil-metionina, con compromissione della funzionalità della mielina e insorgenza di disturbi di tipo neuropatico e mielopatico. Disfunzioni neurologiche si manifestano quando, in seguito al diminuito introito alimentare di vitamina B12, i depositi corporei si esauriscono per fare fronte al fabbisogno di vitamina B12 da parte dell'organismo e, quindi, un ritardo di 5-10 anni può separare l'inizio di una dieta vegana dall'insorgenza dei disturbi neurologici. Inoltre, l'arricchimento di una dieta vegana con integratori contenenti vitamina B12 sembra che non sia in grado di vicariare il deficit vitaminico, probabilmente per peculiarità intrinseche al metabolismo della vitamina B12 di provenienza animale.

In considerazione delle attuali condizioni geo-politiche planetarie – caratterizzate da conflitti che possono consistere nel blocco degli scambi commerciali tra Paesi belligeranti e danno a carico di popolazioni inermi – e di tendenze culturali sempre più diffuse e volte a un approccio alimentare vegetariano, è possibile che nei prossimi anni si possa assistere a un incremento di deficit neurologici dovuti a condizioni carenziali. Politiche sanitarie adeguate, improntate al monitoraggio e alla prevenzione dei disturbi neurologici secondari a carenze alimentari, dovrebbero essere attuate nell'interesse comune.