



*A cura del prof. Mario Zappia, Professore Ordinario di Neurologia presso l'Università di Catania e Direttore della Clinica Neurologica dell'AOU "Policlinico Vittorio Emanuele" di Catania, Segretario della Società Italiana di Neurologia*



Il funzionamento ottimale del Sistema Nervoso richiede una dieta sana ed equilibrata in grado di fornire un costante apporto di macronutrienti e micronutrienti, per cui la possibile prevenzione di molte malattie neurologiche si basa innanzitutto su una corretta alimentazione.

È noto infatti che obesità e abitudini alimentari non adeguate hanno implicazioni negative sulla salute generale, sullo sviluppo cognitivo e sulla neurodegenerazione.

Se si considera che, globalmente, il 38% degli adulti e il 18% tra bambini e adolescenti sono sovrappeso o obesi, si può ragionevolmente pensare che un corretto approccio nella prevenzione delle patologie neurologiche debba essere rivolto all'abbattimento di questi fattori di rischio.

Le strategie di prevenzione su base alimentare sono molteplici. La prevenzione di malattie carenziali basata su un equilibrato apporto vitaminico, soprattutto del complesso B, è quanto mai attuale, considerando che tali malattie, una volta presenti solo in Paesi poveri e a basso sviluppo, sono oggi in crescita anche nella nostra parte di mondo sviluppato e ricco, basti solo pensare alle neuropatie e alle mielopatie secondarie a deficit di vitamina B12 procurato da diete molto in voga e strettamente prive di alimenti di derivazione animale (in Italia abbiamo circa 500.000 vegani e si ritiene che almeno il 50% di loro abbia un deficit di vitamina B12).



Prof. Mario Zappia

A tal proposito, occorre sottolineare che l'integrazione nella dieta di vitamine non derivate da alimenti di origine animale non avrebbe efficacia nel prevenire le complicanze neurologiche, evidenziando quindi l'importante ruolo svolto da una dieta completa ed equilibrata nel prevenire tali condizioni.

Per altre malattie neurologiche ci sono evidenze oramai consolidate, derivanti soprattutto da studi neuroepidemiologici, che riportano il ruolo protettivo svolto da micronutrienti (folati, vitamine del complesso B, vitamina D, vitamina E), macronutrienti (acidi grassi poliinsaturi) e antiossidanti (polifenoli) nello sviluppo di patologie di tipo neurodegenerativo, cerebrovascolare e infiammatorio.

Tuttavia, una volta che tali malattie si manifestano, la supplementazione di questi nutrienti con la dieta non è in grado di sortire alcun effetto sul decorso clinico, per cui si ritiene che tali fattori debbano agire in modo sinergico e continuativo nel tempo, piuttosto che i singoli nutrienti somministrati isolatamente, nella prevenzione di tali patologie.

La dieta mediterranea riassume tali proprietà, essendo composta da alimenti ricchi di acidi grassi polinsaturi (omega 3 e omega 6, presenti nel pesce azzurro, nell'olio d'oliva e nei legumi) e di antiossidanti (polifenoli come il resveratrolo, presente nel vino rosso, o le antocianine, presenti in frutta e verdura).

Grazie alla sua composizione è indubbio il ruolo della dieta mediterranea, a basso contenuto di sodio e di grassi saturi di derivazione animale, nella prevenzione dell'ictus. È stato recentemente riportato che, su oltre 100.000 donne americane, chi aveva un'alta aderenza alla dieta mediterranea riduceva del 18% il rischio di ictus ischemico.

Tuttavia, se è facilmente comprensibile come la dieta mediterranea possa ridurre il rischio di sviluppare malattie vascolari, grazie alla riduzione dei livelli di colesterolo e della pressione arteriosa, meno comprensibile è il ruolo svolto dalla dieta mediterranea nella prevenzione di malattie neurodegenerative come l'Alzheimer e il Parkinson.

Eppure, tale ruolo è assolutamente evidente: un recente studio scozzese ha riportato che soggetti anziani con bassa aderenza a una dieta mediterranea avevano una maggiore velocità di comparsa di atrofia cerebrale; uno studio americano ha evidenziato una riduzione del rischio di sviluppare Alzheimer pari al 40% in chi seguiva strettamente un'alimentazione di tipo mediterraneo e un altro studio ha riportato simili risultati anche per il Parkinson.

Si ritiene che gli effetti della dieta mediterranea sulla neurodegenerazione siano dovuti non solo a un'azione antiossidante con rimozione di radicali liberi, ma anche a riduzione della neuroinfiammazione. Un'esagerata risposta neuroinfiammatoria potrebbe dipendere da sovralimentazione in età infantile, causa di precoce obesità, che 'sensibilizzerebbe' il cervello a rispondere in modo abnorme a stimoli immunogenici di lieve entità, causando disfunzione di circuiti neurali cognitivi e motori.

Pertanto, una sana educazione alimentare sin dall'età infantile e l'adesione continuativa a una dieta di tipo mediterraneo rimangono, ad oggi, i migliori presidi per prevenire le malattie neurodegenerative.