



*L'aderenza a questo modello nutrizionale è associata a una miglior percezione del proprio funzionamento cognitivo e, in taluni casi, a una minore incidenza dei disturbi. È quanto emerso da una systematic review pubblicata sul Journal of American Medical Directors Association (JAMDA) coordinata dall'Istituto di neuroscienze del Consiglio nazionale delle ricerche*



Roma, 26 febbraio 2021 - La demenza rappresenta una sfida sanitaria, sociale ed economica mondiale; è quindi fondamentale identificarne i fattori di rischio, per poter adottare strategie di prevenzione.

Una recente systematic review coordinata dall'Istituto di neuroscienze del Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr-In) e pubblicata sul *Journal of American Medical Directors Association (JAMDA)* ha analizzato i risultati di 45 studi (7 trial clinici randomizzati e 38 studi longitudinali), che hanno coinvolto per lo più persone anziane per valutare gli effetti della Dieta Mediterranea sul declino cognitivo e sullo sviluppo di disturbo cognitivo lieve, Malattia di Alzheimer e demenza vascolare.

“Dalla systematic review è emerso che l'aderenza a lungo termine alla Dieta Mediterranea è associata a un'auto-percezione di migliore funzione cognitiva, dato importante poiché la sensazione soggettiva di difficoltà cognitive è associata a un maggior rischio di sviluppare demenza nelle persone affette da una forma lieve”, spiega Federica Limongi dell'Istituto di neuroscienze del Consiglio nazionale delle ricerche

(Cnr-In).

“I dati riguardanti l’effetto della Dieta Mediterranea sullo sviluppo del disturbo cognitivo lieve diagnosticato con test oggettivi sono diversi: dagli studi longitudinali non sono emersi effetti protettivi; dal PREDIMED, un importante trial clinico multicentrico svolto in Spagna, è risultato che i partecipanti, persone ad alto rischio cardiovascolare che aderivano alla Dieta Mediterranea arricchita con olio extravergine di oliva, mostravano una minore incidenza di disturbo cognitivo lieve rispetto al gruppo di controllo, con un effetto dose-risposta: la diminuzione è risultata superiore in chi aderiva maggiormente a questo stile alimentare”, prosegue Limongi.

Il ruolo protettivo di questo modello nutrizionale sul funzionamento cognitivo è legato a diversi meccanismi e processi, quali la riduzione dei fattori di rischio cardiovascolare, della neuroinfiammazione e della neurodegenerazione e la regolazione della struttura e della funzione del microbiota intestinale, fortemente associato alla funzionalità cognitiva (asse intestino-cervello).

“La discordanza dei risultati tra studi longitudinali e trial clinici controllati è in gran parte derivante dalle difficoltà metodologiche delle ricerche osservative che associano nutrizione e stato di salute, come le differenze tra gli indici di misurazione dell’aderenza alla Dieta Mediterranea e tra i test utilizzati per la valutazione cognitiva, ma l’evidenza scientifica globale è certamente a favore di un effetto protettivo della Dieta Mediterranea sulla funzione cognitiva”, conclude Limongi.