

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

DIETA MEDITERRANEA E DECLINO COGNITIVO

Dieta mediterranea e declino cognitivo

Molti degli alimenti di cui è ricca la dieta mediterranea, come verdure e pesce, sono stati associati a un declino cognitivo più lento. Gli autori si sono chiesti se il seguire la dieta mediterranea fosse associato a una modifica delle performance cognitive nelle persone più anziane. È stato anche verificato l'effetto di un'alimentazione basata sui criteri di qualità misurati dall'Healthy Eating Index-2005 (HEI-2005).

Lo studio si è basato sui dati raccolti per la ricerca Chicago Health and Aging Project (CHAP) che ha coinvolti 3.790 individui con 65 anni o più. È stato valutato il grado di adesione alla dieta mediterranea attraverso l'indice MedDiet (punteggio massimo: 55) e l'HEI-2005 (punteggio massimo: 100). In entrambi i casi un punteggio più alto indicava maggiore adesione allo schema alimentare. Le funzioni cognitive sono state valutate a intervalli di 3 anni. Il follow-up è stato in media di 7,6 anni.

Il punteggio è stato in media di 28,2 per il MedDiet e di 61,2 per l'HEI-2005.

Si è visto che i punteggi più alti di MedDiet era associati a un declino cognitivo più lento dopo la correzione per età, genere, etnia, livello di istruzione, partecipazione in attività cognitive ed energia. Nessuna associazione è stata osservata per l'HEI-2005.

Gli autori hanno concluso che la dieta mediterranea, secondo il MedDiet, può ridurre la velocità del declino cognitivo in età avanzata.

Fonte:

Adherence to a Mediterranean-type dietary pattern and cognitive decline in a community population. Tangney CC, Kwasny MJ, Li H, Wilson RS, Evans DA, Morris MC. Am J Clin Nutr.