

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

LA DIETA MEDITERRANEA FA BENE AL CERVELLO

La dieta mediterranea si basa sul consumo di olio di oliva, frutta, verdura, pesce, legumi, noci e cereali integrali, con un consumo moderato di alcol e un consumo scarso di carni rosse, cereali raffinati e dolci. Vi sono evidenze che questa riduca il rischio di sindrome metabolica, di malattie cardiocoronariche, ictus e problemi cognitivi. Lo studio ha voluto verificare la relazione tra dieta mediterranea e volume delle iperintensità della sostanza bianca, visibile tramite risonanza magnetica, che rappresenta un indicatore dei danni ai piccoli vasi nel cervello.

I dati sono stati raccolti nell'ambito del Northern Manhattan Study, con 966 partecipanti di età media 72 anni. È stato somministrato un questionario per la rilevazione della frequenza di assunzione di alimenti ed è stato assegnato un punteggio da 0 a 9 sull'aderenza alla dieta mediterranea.

L' 11,6% dei partecipanti ha ottenuto un punteggio tra 0 e 2, il 15,8% ha ottenuto il 3, il 23,0% il 4, il 23,5% il 5, e il 26,1% un punteggio tra 6 e 9. Per ogni aumento di un punto si aveva una diminuzione del logaritmo del volume iperintensità della sostanza bianca ($\beta = -,04$). L'unica componente del punteggio di mediterraneità che è risultato essere un predittore indipendente dell'ipertensione è il rapporto tra grassi monoinsaturi e saturi.

La dieta mediterranea è quindi risultata associata a una minore quantità delle iperintensità della sostanza bianca. Secondo gli autori, l'associazione potrebbe dipendere dall'alto livello di grassi monoinsaturi consumati rispetto ai saturi, ma considerati i diversi fattori che caratterizzano il regime alimentare mediterraneo questa è solo un'ipotesi.

Fonte:

Gardener H, Scarmeas N, Gu Y, Boden-Albala B, Elkind MS, Sacco RL, Decarli C, Wright CB. Mediterranean diet and white matter hyperintensity volume in the northern Manhattan study. Arch Neurol. 2012 Feb;69(2):251-6.