

■ GERIATRIA

Dieta mediterranea ed effetti protettivi negli anziani

È noto che la dieta mediterranea ha effetti positivi sulle malattie neurodegenerative, metaboliche e cardiovascolari. Una ricerca pubblicata sull'*American Journal of Clinical Nutrition* ha dimostrato che la dieta mediterranea ha effetti positivi anche sulla qualità di vita e sui parametri connessi, come disabilità, presenza di dolore, depressione.

Lo studio, nato dalla collaborazione tra l'Istituto di neuroscienze del Consiglio nazionale delle ricerche (In-Cnr) e Nicola Veronese dell'Università di Padova, ha preso in considerazione 4.470 americani con un'età media di 61 anni. "È la prima volta che in uno studio di questo genere vengono prese a campione popolazioni con regimi dietetici lontani da quello mediterraneo e con una prevalenza di malattie cardiovascolari e metaboliche più elevata rispetto a quelle del Vecchio Continente" - ha spiegato **Stefania Maggi**, geriatra della Sezione invecchiamento dell'In-Cnr. "L'aderenza alla dieta mediterranea è stata valutata attraverso un'inchiesta dietetica sui cibi che erano stati consumati più frequentemente nell'ultimo anno, mentre qualità di vita e aspetti a questa collegati (tono dell'umore, disabilità, dolore) sono stati valutati con scale appropriate".

► Meno disabilità e depressione

I ricercatori hanno constatato che i soggetti che seguivano questo stile alimentare avevano una migliore qualità di vita, in particolare una minore prevalenza di disabilità e depressione (circa il 30% in meno). I benefici che sono stati osservati nei soggetti esaminati sono legati all'abbondante consumo di frutta, verdura, cereali, noci, olio d'oliva, alla moderata assunzione di vino, in particolare rosso, di pesce e pollo e a una bassa assunzione di uova e carni rosse; insomma, a uno stile alimentare riconducibile alla dieta mediterranea. Un tipo di alimentazione che ha un ruolo antiossidante e antinfiammatorio, con una conseguente ricaduta positiva sulla qualità di vita.

La ricerca dimostra quindi che questo tipo di alimentazione è importante non solo per la prevenzione di malattie ad alto impatto sociale, ma anche per migliorare la qualità di vita delle persone anziane.

"La dieta mediterranea protegge la popolazione anziana dall'infarto, riducendo il rischio di circa un terzo, dalla demenza e da altre malattie ad alto impatto sociale come il diabete", commenta Maggi. "Sono ov-

viamente necessari altri studi per confermare questi risultati, ma i dati ottenuti sono rilevanti perché indicano come una dieta sana abbia un impatto positivo sulla vita quotidiana delle persone".

► Effetti sulla "salute" del cervello

Che la dieta mediterranea sia oggetto di studio in tutto il mondo lo dimostra un'altra recente ricerca i cui risultati suggeriscono che tale regime alimentare rallenti l'invecchiamento e protegga il cervello nei soggetti anziani. I ricercatori hanno raccolto le informazioni sulle abitudini alimentari di 967 persone sane di circa 70 anni. A 562 di loro hanno fatto una RM a 73 anni per misurare il volume del cervello, della materia grigia e lo spessore della corteccia, che è lo strato più esterno. Dopo 3 anni a 401 di loro hanno effettuato una seconda RM per valutare l'impatto della dieta mediterranea. Si è così osservato che chi non l'aveva adottata aveva subito la perdita maggiore di volume del cervello rispetto a chi invece l'aveva seguita correttamente: una differenza dello 0.5% nel volume cerebrale, pari alla metà di quello che si ha col normale invecchiamento.

Bibliografia

1. Veronese N et al. Adherence to the Mediterranean diet is associated with better quality of life. *Am J Clin Nutr* 2016; 104: 1403-9.
2. Luciano M et al. Mediterranean-type diet and brain structural change from 73 to 76 years in a Scottish cohort. *Neurology* 2017; published ahead of print.