

■ NEUROLOGIA

Alimentazione e prevenzione delle malattie neurologiche

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.

In occasione della presentazione milanese della "Settimana mondiale del cervello 2019" il prof. **Mario Zappia**, Segretario SIN, Professore Ordinario di Neurologia presso l'Università di Catania e Direttore della Clinica Neurologica dell'A.O.U. "Policlinico Vittorio Emanuele" di Catania ha fornito ad *M.D.* una ampia panoramica sul tema. "Le strategie di prevenzione su base alimentare sono molteplici. La prevenzione di malattie carenziali basata su un equilibrato apporto vitaminico, soprattutto del comples-

so B, è quanto mai attuale, considerando che tali malattie sono oggi in crescita 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). 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.

▶ Dieta mediterranea

Per altre malattie neurologiche ci sono evidenze 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 polinsaturi) e antiossidanti (polifenoli) nello sviluppo di patologie di tipo neurodegenerativo, cerebrovascolare e infiammatorio. Tuttavia, una volta che tali malattie si manifestano, la supplementa-

zione 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.

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 meno comprensibile è il ruolo svolto dalla dieta mediterranea nella prevenzione di malattie neurodegenerative come l'Alzheimer e 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 anormale a stimoli immunogenici di lieve entità, causando disfunzione di circuiti neurali cognitivi e motori.



Attraverso il presente QR-Code è possibile ascoltare con tablet/smartphone il commento di Mario Zappia