Alimentazione e malattia di Alzheimer

Secondo alcuni ricercatori la malattia di Alzheimer sarebbe da mettere in relazione allo sviluppo di resistenza insulinica cerebrale, arrivando a parlare di "diabete di tipo 3" o di "diabete cerebrale". L'adozione di uno stile alimentare sano può essere una strategia di prevenzione

Cherubino Di Lorenzo - *Dipartimento di Scienze e Biotecnologie Medico-Chirurgiche - Sapienza Università di Roma*

La malattia di Alzheimer (MA) ha un andamento clinico progressivo che ricalca la graduale degenerazione cerebrale che avviene per la deposizione di placche di sostanza beta amiloide e la formazione di grovigli neurofibrillari, che a loro volta inducono processi infiammatori concorrenti alla degenerazione. Secondo alcuni auori, la MA sarebbe da mettere in relazione allo sviluppo di una vera e propria resistenza insulinica cerebrale, arrivando a parlare di "diabete di tipo 3" o di "diabete cerebrale".

A fronte dell'aumentata prevalenza della malattia, mancano terapie farmacologiche efficaci a contrastarne la progressione. Proprio per questo, l'adozione di uno stile di vita sano può essere oggi una potente strategia di prevenzione. Di fatto, più ci si discosta da uno stile alimentare sano come quello mediterraneo e più aumenta il rischio di sviluppare in vecchiaia la malattia. Ciò che rende la dieta mediterranea protettiva è la sua capacità di contrastare lo sviluppo e la progressione della resistenza insulinica, grazie alla ricchezza di fibre e la presenza di zuccheri complessi a discapito di quelli semplici. Inoltre è una dieta ricca di micronutrienti aventi un'azione antinfiammatoria, antiossidante e neuroprotettiva che sinergicamente concorrono a garantire un sano processo d'invecchiamento cerebrale. Di fatto, seguire una dieta mediterranea dimezza il rischio di far progredire un decadimento cognitivo lieve verso la MA. Inoltre, la dieta mediterranea può prevenire lo sviluppo della demenza vascolare, grazie al suo effetto protettivo sulla resistenza insulinica, fenomeno alla base della sindrome metabolica, avente come esito finale l'aumentato rischio di accidenti cerebro-cardiovascolari. Al contrario, i cibi industriali sono caratterizzati da un ricco apporto di zuccheri semplici e da un basso apporto di grassi omega-3 e di fibre, ma anche di proteine e micronutrienti utili per il corretto funzionamento dell'organismo.

Specifici regimi dietetici

Per quanto premesso, si può immaginare che l'adozione di specifici regimi dietetici o di supplementi alimentari possa indurre dei favorevoli cambiamenti nel rischio di far sviluppare o progredire la MA. Ad esempio, mangiare più pesce e introdurre più vitamina A, C e D può essere una valida strategia in tal senso. Per gli stessi motivi, si può beneficiare del consumo di alcuni supplementi nutrizionali aventi proprio lo scopo di proteggere il cervello da quegli stati carenziali tipici di molti soggetti anziani e riconosciuti essere precipitanti la demenza. Inoltre, in futuro giungeranno nuovi cibi che, grazie all'ingegneria genetica, ci consentiranno di avere in cereali, legumi o ortaggi i macronutrienti oggi mancanti, al fine di ottimizzare i percorsi dietoterapici attualmente abbozzati.

Dieta chetogenica

Discorso a parte merita la dieta chetogenica, un regime alimentare ricco in grassi e povero in carboidrati, che induce la produzione dei cosiddetti corpi chetonici, delle sostanze che sostituiscono in parte il glucosio nel metabolismo energetico neuronale. La carenza di carboidrati tiene bassi i livelli di insulina e ciò favorisce il contrasto alla resistenza insulinica, ma il vero effetto terapeutico sembra essere dovuto proprio ai corpi chetonici, che vanno a correggere diverse disfunzioni energetiche e infiammatorie proprie del cervello del paziente che sta progredendo verso lo sviluppo della MA. A riprova c'è il fatto che gli stessi benefici osservati nei pazienti dementi sottoposti a dieta chetogenica li si può ottenere pure mediante la somministrazione esogena di sali di corpi chetonici.

In sostanza la dieta chetogenica va vista come una vera e propria terapia farmacologica in cui il medicinale anziché essere assunto dall'esterno viene prodotto nell'organismo stesso grazie al cambiamento nutrizionale.

L'articolo è la sintesi della relazione presentata al Congresso Nutrimi 2018, XII Forum di Nutrizione Pratica di Milano