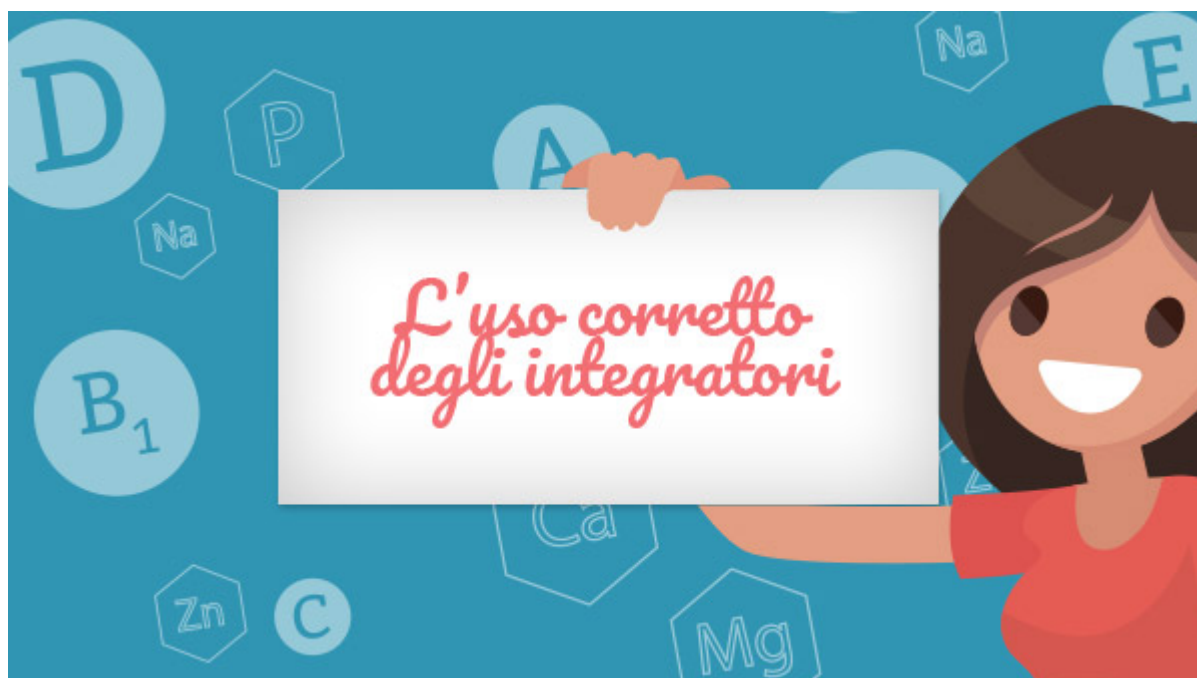




UNC
CONSUMATORI.IT

Alimentazione e cervello: un aiuto anche dagli integratori alimentari

11 Luglio 2019



Il **cervello** è l'organo del corpo che invecchia più velocemente e in maniera più significativa rispetto a tutti gli altri. Inoltre, è uno degli **organi del corpo** che usa grandi quantitativi di ossigeno (1/3 dell'ossigeno che respiriamo è usato dal cervello) e, quindi, che produce molti **radicali liberi**. Di fatto il **cervello** è per sua natura estremamente esposto allo **stress ossidativo** e di conseguenza invecchia più precocemente di altri tessuti.

Inoltre, negli ultimi anni le **patologie neurodegenerative**, e in particolare la malattia di **Alzheimer**, stanno aumentando in maniera esponenziale nei paesi industrializzati. In quest'ottica, trovare delle sostanze che aumentano le **difese naturali del cervello**, rallentando la morte dei **neuroni** e prevenendo l'insorgenza di **patologie cognitive**, rappresenta sempre più una **emergenza socio-sanitaria**.

Tra le variabili ambientali, la **dieta** rappresenta sicuramente quella maggiormente in grado di influenzare il nostro **stato di salute** e la qualità dell'**invecchiamento**, e questo sembra essere vero anche per il **cervello**. Il ruolo di **nutrienti essenziali**, di composti non

essenziali e addirittura di non nutrienti, derivati dalla dieta, e l'uso di sostanze nutraceutiche in grado di interferire positivamente su **infiammazione** e **stress** è, quindi, sempre più visto come una potenziale strategia preventiva nei confronti delle patologie neurodegenerative e dell'invecchiamento cerebrale in generale.

Oltre al **glucosio**, benzina da cui dipendono le **funzioni cerebrali**, molti altri nutrienti essenziali, risultano fondamentali per una corretta fisiologia neuronale, come ad esempio la maggior parte delle **vitamine**, e in particolare quelle del **gruppo B: vitamine B6 e B12** svolgono azioni protettive, contrastando la formazione di **radicali liberi** e regolando positivamente il metabolismo dell'omocisteina, il cui accumulo impedisce lo svolgimento delle funzioni neuronali.

Anche gli **acidi grassi poliinsaturi essenziali**, e in particolare gli **omega 3**, che originariamente sembravano influenzare il cervello solo attraverso i loro effetti sulla fisiologia cardiovascolare, stanno guadagnando una sempre maggiore attenzione da parte del mondo medico-scientifico per le loro molteplici azioni dirette sul sistema nervoso.

La possibilità che gli **omega 3**, e in particolare il **DHA**, siano in grado di stimolare i processi cognitivi e la memoria e in generale di preservare un corretto funzionamento del cervello anche nell'adulto, è supportata da numerose osservazioni epidemiologiche e da studi sperimentali e clinici.

Nell'uomo una **dieta deficitaria in omega3** è stata associata ad un aumentato rischio di sviluppare declino cognitivo e numerosi disordini mentali, incluso **ADHD, dislessia, demenza, depressione, disturbi bipolari e schizofrenia**. Numerosi studi suggeriscono un'importante funzione di protezione da parte degli **omega-3** anche in numerose patologie neurodegenerative, dall'Alzheimer alla sclerosi laterale amiotrofica.

Numerose **sostanze "non nutrienti"**, contenute in alimenti comuni o cibi particolari, sono stati oggetto di ricerche sperimentali e cliniche, in quanto potenzialmente efficaci nel promuovere aspetti della fisiologia e della funzione cerebrale: tra le sostanze più interessanti vi sono alcuni appartenenti alla famiglia dei **polifenoli** quali le **antocianine** e le **procianidine** del **mirtillo**, le **catechine** del **tè**, i **flavanoli** del **cacao**, il **resveratrolo** e la **curcumina**, il pigmento giallo che dà il colore al **curry**.

Oltre ai principi fin qui brevemente accennati, è necessario sottolineare che molte ulteriori sostanze nutraceutiche sono state esplorate per valutarne l'efficacia nel migliorare aspetti della fisiologia cerebrale. Ad esempio, alcuni **aminoacidi**, in grado di modulare metabolismo o sintesi dei principali neurotrasmettitori, sono stati sperimentati per la loro potenziale capacità di supportare il tono dell'umore, e ridurre il rischio di sviluppare stati di ansia o depressione.

In conclusione, ricordiamo che recentemente **EFSA** ha pubblicato le **Linee Guida** per valutare l'efficacia di sostanze nutrizionali o derivate dal cibo sulle funzioni cerebrali, incluse quelle psicologiche. Sebbene tale documento non rappresenti, per stessa ammissione dell'EFSA, una guida esaustiva degli approcci per valutare in maniera attendibile il rapporto causa/effetto di una sostanza sulle funzioni cerebrali, è sicuramente un notevole passo avanti per impostare studi nutrizionali significativi in tale area.

Per essere aggiornato sul tema **Scarica la Guida "L'uso corretto degli integratori"** e guarda i video della campagna **"LA SFIDA DELL'INFORMAZIONE CORRETTA"**

NELL'ERA DIGITALE", promossa **dall'Unione Nazionale Consumatori** con il supporto di **Integratori Italia-UIF**

Guarda tutti i video su "L'uso corretto degli integratori"

Autore: Giovanni Scapagnini (Professore Ordinario di Nutrizione umana, Dipartimento Scienze per la Salute, Università degli Studi del Molise, Campobasso)

Data: 11 luglio 2019