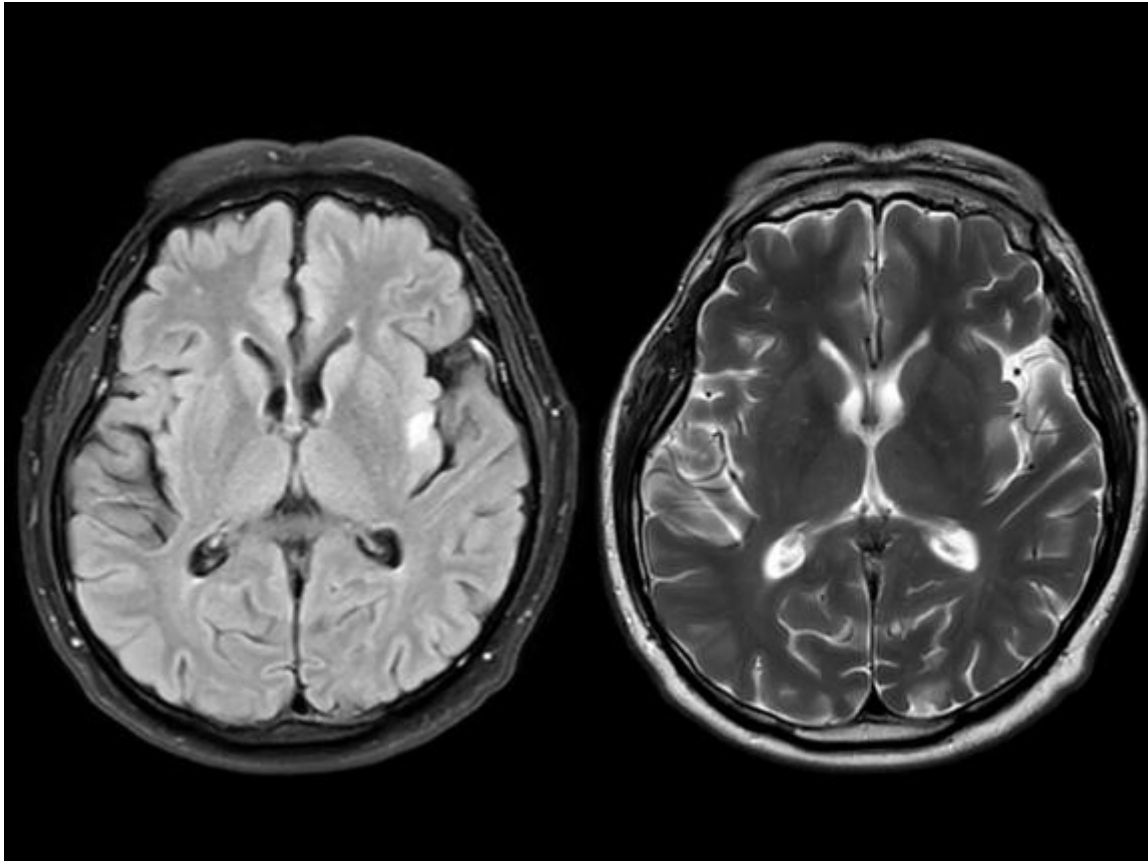


Alzheimer, la dieta mediterranea può «compensare» il rischio genetico di ammalarsi

Gli effetti benefici del regime alimentare sul cervello delle persone colpite da Alzheimer sono maggiori proprio negli individui geneticamente predisposti a sviluppare la malattia: i portatori della variante APOE4 (Fonte: <https://www.corriere.it/> 26 agosto 2025)



La **dieta mediterranea** è uno dei fattori che aiutano a prevenire il **declino cognitivo** e l'Alzheimer.

Lo ha confermato un nuovo studio condotto da ricercatori del Mass General Brigham, della Harvard TH Chan School of Public Health e del Broad Institute del MIT e di Harvard pubblicato su [*Nature Medicine*](#).

La recente ricerca si è spinta anche più in là, dimostrando che **gli effetti benefici** della dieta sul cervello delle persone colpite da Alzheimer **sono maggiori proprio negli individui geneticamente predisposti** a sviluppare la malattia: [i portatori della variante APOE4](#).

È come se le proprietà nutrizionali del regime alimentare mediterraneo potessero in qualche modo «compensare» lo **svantaggio genetico**.

Lo studio

Per arrivare alla scoperta, il gruppo di scienziati ha analizzato i dati di 4.215 donne partecipanti al *Nurses' Health Study*, seguendole dal 1989 al 2023 (l'età media era di 57 anni all'inizio dello studio) e di 1.490 uomini partecipanti all'*Health Professionals Follow-Up Study*, seguiti dal 1993 al 2023.

I ricercatori hanno valutato le abitudini alimentari dei due gruppi a lungo termine utilizzando

questionari sulla frequenza alimentare e hanno esaminato numerosi campioni di sangue nel tempo. I dati genetici sono stati utilizzati per valutare il rischio ereditario di malattia di Alzheimer di ciascun partecipante. Si sono seguiti nel tempo i nuovi casi di demenza e un sottogruppo di 1.037 donne è stato anche sottoposto a regolari test cognitivi telefonici.

I risultati

I risultati hanno mostrato che le persone più aderenti alla dieta mediterranea ([QUI cosa si intende davvero per «dieta mediterranea», ndr](#)) avevano un **rischio inferiore di sviluppare demenza** e mostravano un declino cognitivo più lento, ma soprattutto che questo **effetto protettivo era più forte nel gruppo ad alto rischio**, quello delle persone con due copie della variante genetica *APOE4*. Questo gene in particolare, l'apolipoproteina E (*APOE*), è in passato emerso come il più forte fattore di rischio genetico per la malattia di Alzheimer. «Le persone che presentano **una copia** della variante *APOE4* hanno un rischio da **3 a 4 volte maggiore** di sviluppare la malattia, chi presenta **due copie** della variante *APOE4* (*APOE4* omozigoti) ha un rischio **12 volte maggiore**», hanno scritto gli autori dello studio.

Prevenzione

«Questi risultati suggeriscono che le strategie alimentari, in particolare la dieta mediterranea, potrebbero contribuire a ridurre il rischio di declino cognitivo e a prevenire la demenza - ha scritto il primo autore della ricerca -. Questa raccomandazione è ampiamente valida, ma potrebbe essere ancora più importante per gli individui a più alto rischio genetico».

La **dieta mediterranea** è l'unico modello alimentare che è stato collegato a benefici cognitivi in uno studio randomizzato (con assegnazione casuale dei gruppi). Riesce a modificare una serie di **fattori di rischio** considerati importanti per lo sviluppo di malattia: i ricercatori della «Commissione Lancet sulla prevenzione, l'intervento e la cura della demenza» ne hanno identificati 14. [Ne abbiamo parlato QUI.](#)

Leggi anche

- [Donanemab: Ema verso l'approvazione del secondo farmaco contro i sintomi di Alzheimer in fase precoce](#)
- [Alzheimer, ecco perché l'esercizio fisico lo previene davvero](#)
- [Anziani con Alzheimer e non autosufficienti: che tipo di assistenza ricevono in Rsa? Quanto costa? Lo studio](#)
- [Alzheimer, gli otto biomarcatori per identificare chi andrà incontro a demenza grazie allo studio Interceptor](#)
- [Nuovi farmaci contro Alzheimer, quanto tempo si può vivere senza assistenza e mantenendo l'autonomia?](#)

- Alzheimer, quando arriveranno i farmaci che rallentano la malattia e come saranno scelti i pazienti