

## Cibi che fanno bene al cervello: ecco quali sono i veri alimenti «salva-neuroni»

Proprio come un atleta, per funzionare bene la nostra mente ha bisogno di nutrienti di qualità. È stato analizzato l'effetto sull'invecchiamento cerebrale di tre diversi modelli alimentari e la dieta mediterranea della tradizione risulta essere ancora la più salutare per mantenere la nostra mente giovane (Fonte: <https://www.corriere.it/> 7 marzo 2026)



Non è mai troppo tardi per iniziare a mangiare meglio per la salute del nostro cervello il quale, nonostante pesi appena un chilo e mezzo, anche a riposo richiede circa il 20% dell'energia totale dell'organismo. Proprio come un atleta, per funzionare bene ha bisogno di nutrienti di qualità. Quali? In un nuovo studio pubblicato su Clinical Nutrition, i ricercatori hanno analizzato l'effetto di tre diversi modelli alimentari sull'invecchiamento cerebrale in 294 adulti con obesità addominale o dislipidemia. Per 18 mesi i partecipanti hanno seguito semplici linee guida dietetiche oppure una dieta mediterranea tradizionale arricchita con 28 grammi di noci (che apportavano quasi 500 mg di polifenoli) o una versione potenziata detta green-MED, arricchita con tè verde (4 tazze al giorno), noci (28 g al giorno) e Mankai o lenticchia d'acqua, una pianta acquatica ricca di polifenoli.

### La «dieta» più efficace? La green-MED

L'invecchiamento cerebrale è stato valutato tramite risonanza magnetica e calcolando la differenza tra l'età cerebrale stimata e quella anagrafica. Chi seguiva la green-MED mostrava un'età cerebrale più giovane e una significativa riduzione di un biomarcatore (Galectina-9) che «accende» uno stato infiammatorio a livello nervoso, potenziale innesco per patologie cronic-

degenerative. «L'ipotesi degli studiosi è che la riduzione di questo biomarcatore possa dipendere dal maggior consumo di polifenoli», spiega **Donato Angelino**, professore associato di Nutrizione umana all'Università di Teramo.

### **Gli ingredienti del menù della tradizione italiana**

**Il regime alimentare della nostra tradizione basato su frutta, verdura, legumi, cereali integrali, frutta secca, olio extravergine d'oliva, poca carne e un po' di pesce è ancora il meno nocivo per la salute del cervello.**

«Sono composti bioattivi, naturalmente presenti in alimenti e bevande di origine vegetale come tè e caffè, noti per la loro capacità di modulare i processi infiammatori e [ossidativi](#), meccanismi che accelerano l'invecchiamento neuronale e predispongono a patologie neurodegenerative. Ma c'è di più. I polifenoli interagiscono con il nostro [microbiota intestinale](#). Anche se l'organismo li riconosce come composti "estranei", il microbiota è in grado di metabolizzarli, selezionando specifici ceppi batterici che ne trasformano la struttura chimica. I metaboliti risultanti, più piccoli e biodisponibili, possono così raggiungere il cervello e agire sul sistema nervoso, contribuendo a controllare la neuroinfiammazione e persino a inibire l'accumulo di sostanze legate all'insorgenza di patologie che hanno alla base la demenza», aggiunge Angelino.

### **L'asse intestino-cervello**

Questi meccanismi rientrano nel cosiddetto asse [intestino](#)-cervello, una rete complessa bidirezionale che collega il sistema digerente al sistema nervoso centrale e che può essere influenzata ogni giorno da ciò che mettiamo nel piatto. «**Per mantenere attivi questi circuiti protettivi, è bene consumare ogni giorno un'ampia varietà di alimenti vegetali, scegliendo quelli di stagione e di tutti i colori**», prosegue il professore. «**I pigmenti naturali che danno il rosso, il bianco, l'arancione, il verde o il giallo a frutta e verdura corrispondono a diverse famiglie di polifenoli, ciascuna con proprietà antiossidanti e antinfiammatorie specifiche.**

**Anche frutta secca, cereali integrali, cacao e cioccolato fondente ne contengono elevate quantità. Senza dimenticare un ingrediente simbolo della nostra alimentazione: l'olio extravergine di oliva, ricco di composti fenolici come l'idrossitirosole, riconosciuto anche dall'Autorità europea per la sicurezza alimentare per i suoi effetti benefici sulla salute vascolare. La vera dieta mediterranea tradizionale, quindi, basata su frutta, verdura, legumi, cereali integrali, frutta secca, olio extravergine d'oliva, poca carne e un po' di pesce (meglio se azzurro), se seguita con regolarità e coerenza resta il modello alimentare più efficace per sostenere la salute del cervello nel tempo».**

### **Fitosteroli**

Un altro studio presentato nel 2025 al congresso della American Society for Nutrition ha messo in evidenza il ruolo dei fitosteroli nel ridurre il rischio di [diabete](#) di tipo 2 e di malattie

cardiovascolari. I ricercatori hanno analizzato i **dati di oltre 200.000 adulti statunitensi seguiti fino a 36 anni**, rilevando che un'elevata assunzione di fitosteroli nella dieta era associata a una riduzione del 9% del rischio di cardiopatia e dell'8% del rischio di diabete, rispetto a chi ne consumava meno.

«**I fitosteroli sono composti presenti solo negli alimenti di origine vegetale.** Nelle piante svolgono un ruolo simile a quello del colesterolo negli organismi animali: sono componenti fondamentali delle membrane cellulari e molecole di partenza per la sintesi di diversi ormoni», dice Angelino.

«Nel nostro organismo, però, i fitosteroli agiscono in modo virtuoso. Grazie alla loro somiglianza strutturale con il [colesterolo](#), competono con esso per l'assorbimento intestinale. Il risultato? **Meno colesterolo viene assorbito e anche la sua sintesi endogena si riduce.** Questo meccanismo è noto da tempo: secondo la letteratura, 2 grammi al giorno di fitosteroli possono abbassare i livelli di colesterolo LDL (“cattivo”) fino al 10%. Gli effetti benefici si osservano anche con dosi raggiungibili attraverso la dieta. Infatti, i partecipanti allo studio con il più alto apporto di fitosteroli, pari in media a **4-5 porzioni di verdure, 2-3 di frutta, 2 porzioni di cereali integrali e mezza porzione di frutta secca al giorno**, mostravano marcatori metabolici migliori, come una regolazione più efficiente dell'[insulina](#) e livelli più bassi di infiammazione sistemica. In questo contesto, ancora una volta, la vera dieta mediterranea tradizionale sembra consentire di raggiungere una quantità adeguata di fitosteroli giornalieri in modo naturale e sostenibile. Si trovano, in particolare, nei **semi oleosi come quelli di zucca o di lino**, nella frutta a guscio tra cui noci, mandorle, nocciole, in legumi, cereali e verdure a foglia. Bastano piccole modifiche quotidiane per aumentarne l'apporto e promuovere una migliore salute metabolica e cerebrale».

### **Batteri specifici**

I ricercatori hanno osservato anche che **un maggiore consumo di fitosteroli si associa a una modulazione favorevole del microbiota**, con un aumento di specie benefiche come *Faecalibacterium prausnitzii*. È uno dei batteri più abbondanti nell'intestino di chi segue una dieta ricca di vegetali. «Questo batterio possiede un [enzima](#) specifico in grado di degradare i fitosteroli introdotti con la dieta, influenzando positivamente il metabolismo lipidico e contribuendo alla riduzione del rischio cardiovascolare. Inoltre, quando metabolizza la fibra, questo batterio produce **acidi grassi a catena corta**, piccole molecole che entrano nel circolo sanguigno e inibiscono la sintesi di colesterolo da parte dell'organismo stesso».

### **Effetto complessivo**

Quello che la ricerca scientifica ha capito negli ultimi anni, però, è che per ottenere benefici reali e duraturi non basta puntare su una singola molecola, che si tratti di polifenoli, omega-3 o fitosteroli, ma **occorre considerare l'effetto complessivo dell'alimentazione nel tempo.**

«È il concetto di “pattern dietetico”: non conta solo che cosa mangiamo, ma come e con quale

frequenza abbiniamo gli alimenti nella dieta abituale», aggiunge **Luigi Fontana**, direttore scientifico del Charles Perkins Centre RPA Clinic & Healthy Longevity Program presso l'Università di Sydney.

«È la sinergia tra fibre, grassi, [proteine](#), polifenoli e vitamine antiossidanti a produrre effetti sistemici favorevoli. **Nessun nutriente, preso in modo isolato, è in grado di replicare la potenza protettiva che nasce dall'equilibrio degli alimenti nella vera dieta mediterranea tradizionale** che lavorano insieme per ridurre il rischio metabolico, infiammatorio, cardiovascolare e tumorale in maniera sistemica».

### **Gli effetti benefici sull'organismo**

Un'alimentazione sana influisce direttamente su insulina, glicemia, colesterolo, [trigliceridi](#), pressione arteriosa e infiammazione sistemica.

«Quando questi parametri si alterano, aumentano le probabilità di avviare, spesso anni prima dei sintomi, processi che favoriscono il declino cognitivo. Il cervello invecchia nel corpo in cui vive», ricorda Fontana. «**La resistenza insulinica**, per esempio, può coinvolgere anche il sistema nervoso centrale, alterando la funzione neuronale e facilitando l'accumulo di proteine tossiche come beta-amiloide e tau, centrali nella malattia di Alzheimer. Viceversa, uno stato metabolico sano, sostenuto da alimentazione equilibrata, attività fisica regolare e sonno rigenerante, preserva plasticità, microcircolazione e integrità delle reti sinaptiche».

### **Le «finestre temporali sensibili»**

Un altro aspetto sempre più riconosciuto dalla ricerca è l'esistenza di «**finestre temporali sensibili**» in cui intervenire sullo stile di vita produce effetti incisivi. Le evidenze indicano tre «finestre» chiave: **l'età adulta precoce (20-40 anni); la mezza età (40- 65); la terza età (over 65).**

«È soprattutto nei primi due periodi», conclude Fontana, tra i massimi esperti mondiali di nutrizione, stili di vita e longevità, «che cibarsi con alimenti sani, fare attività fisica regolare e controllare i fattori di rischio metabolici serve a stare meglio nell'immediato e a prevenire o rallentare l'avvio di processi neurodegenerativi prima che diventino strutturali e irreversibili. Anche nella terza età, tuttavia, questi interventi restano utili per rallentare il declino».

### **Una mente allenata contrasta meglio l'invecchiamento**

Per rallentare l'invecchiamento cognitivo non basta mangiare bene e restare attivi, serve anche allenare la mente. È il **principio della cognitive fitness**, una forma di «palestra mentale» per mantenere il cervello agile e resiliente nel tempo. «Consiste in esercizi mirati a stimolare diverse funzioni cognitive», spiega **Micaela Matteoli**, docente di Farmacologia presso Humanitas University e direttrice del Programma di Neuroscienze dell'ospedale Humanitas. «**Si allena la memoria ricordando liste di parole o immagini, l'attenzione con compiti che richiedono concentrazione,**

**il ragionamento con enigmi e giochi di strategia**, la velocità con risposte rapide a stimoli visivi o uditivi. La flessibilità cognitiva per adattarsi rapidamente a nuove regole o punti di vista viene esercitata attraverso giochi che richiedono cambi di strategia, mentre il linguaggio e la comunicazione si sviluppano con cruciverba, giochi di parole o attività di storytelling. **Gli esercizi multisensoriali, come danza o giochi che richiedono coordinazione occhio-mano**, contribuiscono a stimolare la neuroplasticità e a rafforzare diverse aree cerebrali contemporaneamente. Discipline come [yoga](#) e **tai chi**, che integrano movimento, consapevolezza e sequenze complesse, migliorano memoria e funzione esecutiva. L'attività fisica aerobica, come corsa, nuoto, ciclismo, aumenta il flusso sanguigno al cervello e **induce la produzione di fattori neurotrofici** come il Brain Derived Neurotrophic Factor (BDNF) favorendo la memoria, l'elaborazione delle informazioni e le funzioni esecutive. Ma non dimentichiamoci di **coltivare quello che davvero ci appassiona** per riaccendere la mente, la miglior cognitive fitness. Gli strumenti online validati, come Test My Brain o Staying Sharp AARP, possono essere utili per avere un'idea generale e monitorare i progressi nel tempo, servono soprattutto come guida e motivazione per allenare la mente, tuttavia non sostituiscono una valutazione professionale».

### **Una mente allenata contrasta meglio l'invecchiamento**

Un bicchiere di vino viene spesso descritto come simbolo della tradizione mediterranea, ma nelle campagne di un tempo si consumava soprattutto la domenica e nelle occasioni speciali. «Gli studi di neuroimaging mostrano che **anche consumi moderati si associano a riduzione di sostanza grigia e bianca**, maggiore neuroinfiammazione e minore neurogenesi nell'ippocampo, l'area del cervello deputata a memoria e apprendimento», dice Fontana. «Inoltre, l'alcol può favorire aumento della pressione e dei trigliceridi e la [steatosi epatica](#), fattori che incidono sul rischio di decadimento cognitivo vascolare. Per il cervello, come per il rischio oncologico, non esiste una soglia sicura: meno alcol si assume, meglio è, soprattutto in presenza di ipertensione, dislipidemia o resistenza insulinica».

### **Come il microbiota comunica con il sistema nervoso**

Il microbiota intestinale può anche comunicare con il [sistema nervoso](#) centrale. «Lo fa attraverso diverse vie: stimolando le terminazioni nervose intestinali, producendo molecole bioattive, inclusi alcuni neurotrasmettitori, o modulando l'infiammazione locale e sistemica», dice **Nicola Segata**, professore ordinario di Genetica e principal investigator all'Università di Trento e all'Istituto Europeo di Oncologia di Milano, coautore di uno studio sul tema apparso su [Nature Microbiology](#). «Ogni ceppo microbico può agire in modo diverso su questi meccanismi e per questo la composizione del microbiota può favorire o, al contrario, ostacolare l'equilibrio dell'asse intestino-cervello. Poiché **il microbiota è altamente modulabile con la dieta, lo stile di vita e anche le relazioni sociali**, si apre oggi la possibilità, per ora teorica, di agire sulla salute cerebrale attraverso interventi alimentari e ambientali mirati».

## **Gli effetti della dieta sana dopo 30 anni**

Cosa succede al cervello se seguiamo una dieta sana per decenni? A rispondere è uno studio di Harvard pubblicato su [Nature Medicine](#), che ha confrontato otto modelli alimentari in relazione all'invecchiamento sano, inteso come mantenimento delle funzioni cognitive, fisiche e mentali fino ad almeno 70 anni. Analizzando i dati di oltre 105mila adulti seguiti per 30 anni, i ricercatori hanno osservato che chi aderiva con costanza a diete vegetali sane, aveva fino all'86% di probabilità in più di invecchiare in salute. I modelli più efficaci erano l'AHEI (Alternative Healthy Eating Index), la dieta mediterranea e la DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension): il primo e la DASH sviluppati in ambito clinico per la prevenzione delle malattie croniche, la mediterranea frutto di una tradizione culturale. Diversi per origine, sono però accomunati da un principio: scegliere alimenti freschi, vegetali e poco processati, limitare zuccheri, sale e grassi dannosi per proteggere cuore e cervello.

### Approfondimenti

[Diabete e carboidrati: perché non bisogna eliminarli. I consigli su come mangiarli \(che fanno bene a tutti\)](#)

[Fare una dieta non è tutto: 10 cose da sapere per perdere peso in modo efficace e duraturo](#)

[Le sei regole della longevità: non solo alimentazione, ecco come guadagnare anni in salute](#)

[La dieta antinfiammatoria: come evitare gli alimenti che fanno ammalare e invecchiare](#)