

Decadimento cognitivo: alimentazione sana e corpo senza grasso addominale per una mente brillante

Un nuovo studio ha misurato l'associazione tra circonferenza vita, alimentazione e funzione cognitiva in età avanzata (Fonte: <https://www.corriere.it/salute/> 22 marzo 2025)



Un'alimentazione più sana e un corpo **senza grasso addominale** sono collegati a una migliore **salute del cervello** in età avanzata.

È l'ennesima conferma che ora viene anche da uno studio effettuato dai ricercatori dell'Università di Oxford, dell'University College di Londra e di altre istituzioni in Germania, Francia e Paesi Bassi, pubblicato di recente su [JAMA Network Open](#).

Lo studio

Il gruppo di scienziati si è posto l'obiettivo di verificare in che modo i cambiamenti nella qualità della dieta e nel rapporto vita-fianchi durante la mezza età fossero associati alla connettività dell'**ippocampo** e alla funzione cognitiva in età avanzata.

Per farlo, hanno utilizzato i dati dello studio Whitehall II, una coorte longitudinale di dipendenti pubblici britannici.

La qualità della dieta è stata vagliata tramite l'*Alternative Healthy Eating Index-2010* (AHEI-2010), un sistema di punteggio progettato per valutare l'assunzione alimentare complessiva.

Il rapporto vita-fianchi è stato misurato cinque volte in un periodo di 21 anni. È stato usato questo numero (che in pratica tiene in considerazione il grasso addominale) perché la letteratura scientifica più recente ha eletto le misure relative all'addome come potenzialmente più accurate

per catalogare l'**obesità legata a condizioni di malattia** o rischio di malattia rispetto ad altri indici.

La connettività cerebrale è stata valutata utilizzando l'imaging durante risonanza magnetica funzionale e le funzioni cognitive sono state misurate con test (memoria di lavoro, funzione esecutiva e fluidità).

I risultati

Una **dieta più sana nella mezza età e oltre** è stata associata a **migliore memoria di lavoro, funzione esecutiva e prestazioni cognitive** complessive, con miglioramenti dovuti in parte a migliore integrità della sostanza bianca (la parte del cervello e midollo spinale che contiene le fibre nervose).

Un **rapporto vita-fianchi più elevato** nella mezza età e oltre è stato associato a **diminuzione diffusa nell'integrità della sostanza bianca** e prestazioni cognitive più scarse.

I risultati hanno suggerito che gli interventi per migliorare la dieta e gestire l'obesità (soprattutto viscerale) potrebbero essere più efficaci **tra i 48 e i 70 anni**.

Le limitazioni della ricerca comprendevano la bassa percentuale di donne considerate nel campione (solo il 20% dei partecipanti) e la difficoltà nel determinare esattamente il ruolo dell'alcol sull'integrità della materia bianca (anche se nessuno dei partecipanti aveva i criteri per essere definito dipendente dall'alcol).

Relazione con l'Alzheimer

Tuttavia, non sono risultati che sorprendono: è ormai evidente, grazie alle ricerche scientifiche, una precisa **relazione tra alcuni stili di vita** e il rischio di andare incontro, con l'età, a un **deterioramento psichico**.

In particolare, studi recenti hanno collegato una dieta composta da **alimenti malsani e trasformati** al **[rischio di sviluppare la malattia di Alzheimer e altre demenze in età avanzata](#)**. La neurodegenerazione correlata all'obesità, infatti, sembra ricalcare alcuni meccanismi associati all'Alzheimer, come l'accumulo della proteina beta-amiloide o la formazione di danni cerebrali.

La prevenzione

Di contro, qualsiasi intervento relativo al miglioramento degli stili di vita si è dimostrato benefico, persino in persone già ammalate di Alzheimer: **[addirittura il 20% dei pazienti con lieve declino cognitivo riacquista le abilità perdute «aggiustando» gli stili di vita scorretti](#)**.

Tra le azioni utili a prevenire e ribaltare i **14 fattori di rischio** individuati dalla «**[Commissione Lancet](#)** sulla prevenzione, l'intervento e la cura della demenza», l'**alimentazione** (quella basata sui principi della **[dieta mediterranea](#)**) risulta essere l'**azione più significativa** e -ricordiamo- la dieta che aiuta il cervello è la stessa che aiuta il cuore, la prostata, il seno, l'intestino.

Leggi anche

[Come la dieta «occidentale» compromette i meccanismi che fanno funzionare la memoria](#)

[L'obesità atrofizza il cervello in modo simile all'Alzheimer: perché è importante perdere peso](#)

[Demenza e perdita di memoria: 14 azioni per contrastare il declino, con due «nuove entrate»](#)

[Obesità: una commissione propone nuovi criteri per la diagnosi. Non contano solo i chili, ma soprattutto il grasso addominale](#)