

Dieta MIND: la dieta per la salute del cervello (Fonte: <https://www.cibo360.it/>)



- [basi e struttura della dieta MIND](#)
- [dieta MIND: i cibi consigliati](#)
- [dieta MIND: i cibi da evitare](#)
- [effetti benefici della dieta MIND](#)

La **dieta MIND**, acronimo di "*Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay*", è un esempio di dieta formulata per il benessere del sistema nervoso, ed in particolare per la prevenzione delle patologie neurodegenerative come la demenza senile e il [morbo di Alzheimer](#). In realtà, la dieta MIND unisce due tipi di diete, ossia la [dieta DASH](#) a quella [mediterranea](#), focalizzando l'attenzione sulla salute del cervello.

Basi e struttura della dieta MIND

La dieta MIND si basa sulle due diete considerate **migliori e più salutari**, ossia la dieta DASH e quella Mediterranea. Entrambe hanno dimostrato di ridurre il rischio di [patologie cardiovascolari](#), così come anche il [diabete](#) e altre patologie croniche. Questi effetti sono dimostrati da diversi studi scientifici, riassunti in questa [review](#) sulla dieta Mediterranea e i suoi effetti benefici e quest'altra [review](#) sugli effetti positivi della dieta DASH sulla salute. In particolare, quest'ultimo

regime dietetico [ha dimostrato](#) di avere importanti risultati anche nella riduzione della [pressione arteriosa](#).

Lo scopo dei creatori della dieta MIND era quello di creare un regime dietetico appositamente studiato per la **salute cerebrale**, in modo da incrementarne le funzioni e prevenire le conseguenze dell'invecchiamento, fra cui la demenza senile. Per questo motivo, sono state prese alcune caratteristiche della dieta Mediterranea e di quella DASH e usate per formulare la dieta MIND, che vede alcune indicazioni di entrambe le diete modificate proprio in funzione dell'incremento delle funzioni cerebrali. Un esempio è il consiglio di incrementare il consumo di frutti di bosco, associati da diversi [studi](#) ad una riduzione del declino cognitivo, grazie soprattutto al loro contenuto di [flavonoidi](#). La frutta stessa è prevista in grandi quantità nella dieta Mediterranea, ma in quella MIND si consiglia in particolare l'assunzione di frutti di bosco.

La dieta MIND **non ha uno schema settimanale preciso**, con linee guida specifiche e quantità da seguire. Il menù di chi segue la dieta MIND deve contenere in maggiori quantità i cibi forniti in una lista di 10 alimenti. Inoltre, questo tipo di alimentazione, prevede anche una lista di 5 cibi da evitare o ridurre nella propria dieta.

Dieta MIND: i cibi consigliati

Come abbiamo detto, la dieta MIND si basa su cibi consigliati e altri da evitare. I primi si possono inserire in 10 categorie principali. La prima è costituita da **vegetali a foglia verde**, come [spinaci](#) e [insalata verde](#). Le porzioni consigliate sono di almeno 6 a settimana. Inoltre, una volta al giorno, è necessario accompagnare queste verdure ad altre tipologie di vegetali, possibilmente non amidacei in modo da non incrementare in modo eccessivo il contenuto calorico. Abbiamo già citato i frutti di bosco, fortemente consigliati nella dieta MIND, essi includono [mirtilli](#), [lamponi](#) e more e dovrebbero essere consumati almeno 2 volte a settimana. Altro alimento consigliato è la [frutta secca](#), possibilmente variata ogni volta e assunta in almeno 5 porzioni a settimana. A questo si aggiunge il consiglio di consumare [olio di oliva](#), da preferire agli altri oli o grassi, sia animali che vegetali.

I [cereali integrali](#) sono un'altra categoria di alimenti consigliati, che dovrebbero essere consumati in almeno 3 porzioni a settimana. A questa categoria non appartengono solo il [riso integrale](#), la [quinoa](#) e gli altri [cereali](#), ma anche i loro derivati come la pasta fatta con [farina integrale](#) e il [pane integrale](#).

Il **pesce** è un altro alimento consigliato nella dieta MIND, da consumare almeno 1 volta a settimana per il suo contenuto di [omega-3](#). Per questo motivo è bene preferire i [pesci](#) che ne sono ricchi, come [salmone](#), [sardine](#) e [tonno](#), ma anche lo [sgombro](#) e la [trota](#).

Sono consigliati anche i [legumi](#), da assumere almeno 4 volte a settimana, variandoli senza fare una distinzione di preferenza all'interno di questa categoria.

Tra la [carne](#) è da preferire il [pollame](#) o comunque la [carne bianca](#), [tacchino](#) compreso, da consumare 2 volte a settimana circa. Sono concessi tutti i metodi di cottura ad eccezione della [frittura](#).

In ultimo, nella dieta MIND è consigliato il [vino](#) in moderate quantità, massimo 1 bicchiere al giorno. Sono consigliati entrambe le tipologie, sia rosso che bianco, anche se il primo è associato maggiormente alla riduzione del rischio di sviluppare il morbo Alzheimer, grazie al suo contenuto di [resveratrolo](#), un polifenolo con effetti neuroprotettivi [dimostrati scientificamente](#).

Dieta MIND: i cibi da evitare

I cibi sconsigliati nella dieta MIND, o che è comunque bene ridurre, possono essere riassunti in 5 categorie. La prima è rappresentata dai [formaggi](#), che possono essere consumati, ma per un massimo di 1 porzione a settimana.

A livello quotidiano, invece, va ridotto a massimo 14 g al giorno il consumo di [burro](#) e [margarina](#), che è meglio sostituire con olio d'oliva, che deve essere usato come principale grasso per la cottura dei cibi.

La **carne rossa** è un altro cibo da ridurre: vengono consigliate massimo 3 porzioni a settimana. A questa categoria viene incluso il [manzo](#), il [maiale](#), l'[agnello](#) e i loro derivati.

Da evitare, invece, sono i cibi fritti, in particolare quelli preparati nei ristoranti e nei *fast-food*. Il limite di porzioni a settimana è fissato per 1.

Il motivo per cui vengono sconsigliati o ridotti questi cibi riguarda soprattutto il loro contenuto di [acidi grassi saturi](#) e [trans](#) presenti. Questi ultimi, in particolare, [sono associati](#) all'aumento del rischio di sviluppare il morbo di Alzheimer, nonché anche patologie cardiovascolari. In realtà, l'effetto dei grassi saturi su cuore e cervello è ancora **in corso di dibattito** tra chi pensa che non abbiano un ruolo rilevante nello sviluppo delle patologie e chi, invece, ne accusa un ruolo negativo soprattutto sulle patologie cardiovascolari. Alcuni [studi](#), però, hanno associato il consumo eccessivo di acidi grassi saturi con l'aumento del declino delle funzionalità cerebrali.

Effetti benefici della dieta MIND

La dieta MIND è associata alla **riduzione del morbo di Alzheimer**, come dimostrato da questo [studio](#) ([La dieta MIND è associata a una ridotta incidenza della malattia di Alzheimer - PMC](#)). Il rischio di sviluppare questa patologia può essere fortemente ridotto da un'aderenza piena a questo regime alimentare, ma effetti positivi in tal senso si hanno anche se la dieta non viene seguita in modo stringente, in caso ad esempio non sia possibile introdurre alcune delle categorie di alimenti consigliati o raggiungere quelle porzioni previste.

La riduzione del rischio di sviluppare il morbo di Alzheimer, così come anche il ritardo del declino cognitivo dovuto all'invecchiamento, [è associato](#) anche all'assunzione di acidi grassi omega-3, fortemente consigliati nella dieta MIND e con un **effetto antinfiammatorio** [accertato](#).

L'effetto contro il morbo di Alzheimer associato a questa dieta è anche dovuto alla riduzione dell'assunzione di [proteine](#) e acidi grassi saturi e *trans* dannosi a livello cerebrale, in quanto portano alla formazione dell'*amiloide-beta*, ossia della formazione cerebrale che porta poi allo sviluppo dell'Alzheimer. Inoltre, la formazione del *beta-amiloide* è ridotta anche in seguito all'assunzione di [vitamine](#) e [antiossidanti](#) in generale, di cui la dieta MIND è ricca.

Nonostante questi risultati positivi ottenuti in vari studi, non è ancora stato compreso l'esatto meccanismo d'azione della dieta MIND a livello cerebrale, e quindi il **perchè dei suoi effetti positivi**. Una delle ipotesi è che sembra che questo regime dietetico vada a ridurre lo stress ossidativo e lo stato infiammatorio. Il cervello, infatti, è fortemente soggetto all'azione di questi meccanismi, che possono incrementarne i danni. A conferma di questo, vi è uno [studio](#) che nel 2010 aveva associato l'azione di antiossidanti e [antinfiammatori](#) ad effetti positivi sulla prevenzione e il trattamento dell'Alzheimer.

L'effetto antiossidante e antinfiammatorio della dieta MIND deriva dal fatto che essa si basa sull'unione dei principi della dieta DASH e di quella Mediterranea, [entrambe associate](#) a questi effetti benefici.

Inoltre, l'associazione tra dieta MIND e benessere cerebrale è favorita anche dal fatto che si basa sull'assunzione di diversi cibi che molti [studi](#) hanno associato alla protezione del cervello proprio dallo stress ossidativo. Fra questi abbiamo l'olio di oliva, i vegetali a foglia verde e la frutta secca. Infatti, questi alimenti vengono chiamati "*brain foods*", ossia "**cibo per il cervello**".

La carenza di studi sull'effettivo meccanismo d'azione della dieta MIND è dovuta anche al fatto che questo regime dietetico è stato messo a punto in tempi recenti, precisamente nel 2015. Gli studi che sono a disposizione sono per la maggior parte osservazionali ma hanno dato risultati molto promettenti.