

Gli alimenti vegetali di qualità proteggono dal rischio di demenza, ma gli italiani ne consumano pochi di Eliana Liotta

La rubrica «Smart Tips» ricorda le evidenze scientifiche alla base delle raccomandazioni protettive per il cervello, ma gli italiani mangiano poca frutta e verdura, ancora meno legumi (Fonte: <https://www.corriere.it/> 27 maggio 2026)



Una **dieta sana con molti vegetali** protegge anche il **cervello**. Secondo uno studio appena pubblicato su *Neurology*, la rivista medica dell'Accademia americana di neurologia, mangiare cereali integrali, frutta, verdura, noci, legumi e condire con olio extravergine d'oliva potrebbe ridurre il rischio di demenza. Non c'è un rapporto di causa-effetto, ma una correlazione.

La ricerca

Il lavoro si basa sulla compilazione di questionari alimentari dettagliati da parte di **92.849 persone** (età media 59 anni), seguite per 11 anni.

La conclusione è che non è sufficiente privilegiare **fonti vegetali** a tavola, bisogna che siano di **qualità**.

Chi aveva seguito una dieta sana su base green mostrava un **rischio inferiore del 32% di deterioramento cognitivo** e un rischio inferiore del 15% di demenza rispetto a coloro che consumavano spesso cereali raffinati, succhi di frutta, patatine e in generale cibi ultraprocescati, molto lavorati.

Le vitamine

Come si spiegano i risultati? Intanto perché vitamine, minerali e fitocomposti del mondo vegetale sono essenziali per sostenere la vitalità delle cellule nervose, per fabbricare neurotrasmettitori come la serotonina e per tenere a bada la neuroinfiammazione.

La fibra

Le piante poi contengono **fibra**, che non si trova nella carne, nel pesce o nei formaggi. E la fibra nutre i batteri alleati della salute che ci portiamo dentro, nella comunità che una volta si chiamava flora batterica e oggi, più propriamente, è definita microbiota intestinale. Sembra incredibile, ma **esiste un asse di comunicazione con il cervello**, un legame che si dimostra forte anche se si entra nell'ambito delle patologie: la composizione del nostro zoo interiore sembra influire sullo sviluppo di malattie come depressione, Alzheimer e Parkinson.

Le carenze

E le italiane? Gli italiani? Secondo l'Indagine nazionale sui consumi alimentari (IV Scai, Crea), **la frutta viene mangiata in quantità inferiori di circa il 45%** rispetto alle raccomandazioni delle linee guida, **la verdura di circa il 50%**, **i legumi addirittura di oltre l'85 per cento**. Come se non bastasse, la maggior parte dei cereali è assunta in forma raffinata.