

## La dieta Mind rende il nostro cervello più giovane, ecco come di Anna Fregonara

Uno studio su adulti e anziani ha riscontrato che l'adesione a questo modello alimentare si associava un rallentamento dell'invecchiamento cerebrale rispetto a quanto atteso per l'età (Fonte: <https://www.corriere.it/> 12 aprile 2026)



Gli scienziati sospettano da tempo che quello che mangiamo influisca sull'**invecchiamento del nostro cervello**, un tema «caldo» in una popolazione globale che invecchia: secondo le proiezioni Onu 2024 entro il 2027 le persone con più di 65 anni saranno circa 2,2 miliardi e supereranno il numero di minori di 18 anni, mentre già a metà degli anni 30 di questo secolo gli ultra-ottantenni saranno più numerosi dei bambini con un anno di età o meno.

### Sempre più anziani

**Malattie neurodegenerative come Alzheimer e Parkinson** sono destinate a diventare una sfida crescente per la salute pubblica. Poiché i trattamenti curativi restano a oggi limitati le strategie preventive mirate ai fattori di rischio modificabili, tra cui l'alimentazione, diventano centrali per ridurre il rischio di neurodegenerazione e vivere una **longevità** più in salute.

Per capire il **legame cibo-cervello**, uno studio osservazionale pubblicato sul *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry* ha analizzato l'associazione tra aderenza alla **dieta Mind**, un modello alimentare pensato per la salute cerebrale, e cambiamenti strutturali del cervello nel lungo periodo.

## Lo studio

L'analisi ha coinvolto 1.647 adulti di mezza età e anziani, seguiti per circa 12 anni con valutazioni dietetiche ripetute e risonanze magnetiche cerebrali. I ricercatori hanno visto che ogni aumento di tre punti nel punteggio di aderenza alla Mind si associava a una **perdita di materia grigia più lenta** del 20,1%, pari a circa **2,5 anni in meno di invecchiamento cerebrale** rispetto a quanto atteso per l'età.

Allo stesso tempo, era più contenuta anche l'espansione dei ventricoli laterali, gli spazi pieni di liquido che tendono ad allargarsi quando il tessuto cerebrale si riduce, con un effetto paragonabile a circa un anno di ritardo nell'invecchiamento strutturale.

## La spiegazione

«Le ipotesi principali per questi effetti riguardano tre aspetti: infiammazione, salute dei piccoli vasi cerebrali e plasticità neuronale. **Diete ricche di zuccheri raffinati e grassi saturi sono associate a segnali pro-infiammatori, mentre alimenti tipici della Mind, come frutti di bosco e verdure a foglia verde, apportano composti bioattivi con proprietà antiossidanti e antinfiammatorie**», spiega **Sofia Lotti**, biologa nutrizionista e assegnista di ricerca al Dipartimento di Medicina Sperimentale e Clinica dell'Università degli Studi di Firenze.

«Modelli come la dieta Mind o quella mediterranea favoriscono anche un miglior controllo dei fattori di rischio cardiovascolare, con **possibili benefici per la microcircolazione cerebrale**. Alcuni nutrienti, inoltre, sono stati collegati a processi che **aiutano i neuroni** a mantenersi e a creare nuove connessioni».

## È la combinazione che conta

Ma che cosa ci protegge, di preciso, a tavola? «Dieta Mind e dieta mediterranea condividono alcuni tratti di fondo (*si veda sotto, ndr*), come l'alto consumo di alimenti vegetali, la buona qualità dei grassi e il basso apporto di zuccheri aggiunti e grassi saturi. Alcuni alimenti compaiono poi con maggiore frequenza, come **verdure a foglia verde e frutti di bosco**, ma anche **pesce, frutta secca e olio d'oliva**. Anche legumi e cereali integrali possono contribuire a controllare glicemia e salute cardiovascolare, fattori legati all'invecchiamento cerebrale», conclude l'esperta. «Accogliamo queste preziose informazioni, ma quello che conta è soprattutto la dieta nel suo insieme e nella sua continuità, mangiare poco e un po' di tutto, **non esistono superfood**».

## La differenza con quella mediterranea

Le diete Mind e mediterranea **sembrano gemelle** e possono confondere le idee, ma in realtà nascono con obiettivi diversi, pur avendo molti punti di contatto. «La dieta mediterranea rappresenta un modello alimentare complessivo, storicamente associato a una riduzione della

mortalità e del **rischio cardiovascolare**. Include un'ampia varietà di alimenti e pone l'accento su equilibrio, stagionalità e prevalenza di fonti vegetali», chiarisce Lotti.

«La Mind attribuisce **più peso ad alcuni gruppi alimentari** per i quali esistono evidenze epidemiologiche più dirette in relazione al **declino cognitivo**. È il caso, per esempio, dei frutti di bosco, che nella Mind hanno un ruolo specifico e non facilmente sostituibile con altri tipi di frutta. Inoltre introduce **limiti più stringenti** per categorie considerate potenzialmente dannose per il cervello, come dolci e cibi fritti, andando oltre l'approccio più generale della dieta mediterranea».

### **Approfondisci**

[La dieta MIND per la memoria può ridurre il rischio di invecchiamento cerebrale](#)

[Come si mantiene una mente brillante molto a lungo? I comportamenti che fanno nascere nuovi neuroni \(e fate attenzione all'udito\)](#)

[Longevità a tavola: i due pilastri alimentari per vivere più a lungo in salute](#)

[Vitamine della frutta in primavera: quali sono e come sfruttarle al meglio](#)