

Parkinson, quali sono gli alimenti che riducono il rischio di ammalarsi di Laura Cuppini

Il consumo regolare di caffè e tè ha un effetto protettivo, mentre mangiare frequentemente latticini è associato a un rischio maggiore, soprattutto negli uomini. I benefici della dieta Mind e della dieta mediterranea (Fonte: <https://www.corriere.it/> 2 maggio 2026)



Alcuni casi di [malattia di Parkinson](#) potrebbero avere origine nell'intestino e in particolare sarebbero legati alla produzione di una proteina, **una forma anomala di alfa-sinucleina che si accumula nel cervello** e contribuisce alla comparsa di problemi motori come tremori, rigidità e lentezza. Diversi studi hanno dimostrato che una parte dei pazienti con Parkinson presenta **depositi di alfa-sinucleina mal ripiegata lungo il tratto digerente: questi provocano stitichezza cronica e altri sintomi gastrointestinali**, che possono manifestarsi anche dieci anni prima della diagnosi. Inoltre, in esperimenti sui topi, l'alfa-sinucleina mal ripiegata iniettata nell'intestino ha raggiunto il cervello, causando disfunzioni motorie e declino cognitivo simili a quelli del Parkinson. L'ipotesi che la malattia possa partire dall'intestino, unita al fatto che la genetica spieghi solo il 10-15% di tutti i casi, ha spinto i ricercatori a indagare sulla **dieta come potenziale fattore protettivo o, al contrario, di rischio**.

Caffè, tè, latticini, fibre

Il consumo regolare di **caffè e tè**, per esempio, è risultato correlato a una ridotta probabilità di sviluppare il Parkinson. È interessante notare che il beneficio non si ottiene con il caffè decaffeinato, il che suggerisce che **la caffeina** sia responsabile dell'effetto protettivo. Al

contrario, **mangiare frequentemente latticini è associato a un rischio maggiore**, soprattutto negli uomini. Ancora, **un elevato apporto di fibre protegge dal Parkinson** in età avanzata. Sebbene gli studi non dimostrino un rapporto di causa-effetto, rappresentano un primo passo per comprendere come gli alimenti che consumiamo possano influenzare la salute del cervello. «Non disponiamo di farmaci in grado di rallentare la progressione della malattia, ma se si combina l'esercizio fisico regolare con una dieta sana, non si può sbagliare - afferma **Silke Cresswell-Appel**, professoressa di Neurologia all'Università della British Columbia -. Non si tratta di cambiare completamente la propria dieta, ma di apportare piccoli cambiamenti, in base alle proprie possibilità». È noto infatti che **l'esercizio fisico riduce il rischio di sviluppare il Parkinson** e può contribuire a migliorare le funzioni cognitive nelle persone a cui è stata diagnosticata la malattia.

I benefici della dieta Mind

La ricerca di Cresswell-Appel si concentra sul ruolo del **microbioma** e della nutrizione, con la speranza di scoprire interventi sullo stile di vita che aiutino nella prevenzione e nel trattamento del Parkinson. In uno studio del 2021, lei e il suo team hanno riscontrato **una forte correlazione tra le abitudini alimentari e l'età di insorgenza della malattia** in 167 persone. In particolare, i partecipanti che seguivano la **[dieta Mind](#)** (*Mediterranean-Dash intervention for neurodegenerative delay*) hanno mostrato una tendenza a sviluppare la malattia in età più avanzata. L'effetto è risultato particolarmente marcato nelle donne: quelle che hanno aderito maggiormente alla dieta hanno sviluppato il Parkinson in media 17,4 anni più tardi rispetto alle altre.

Buone abitudini a tavola

La dieta Mind promuove il consumo di **frutta, bacche, verdure a foglia verde, noci, olio extravergine d'oliva, cereali integrali, pesce e legumi**; limita invece il consumo di burro, formaggi, carni rosse, alimenti fritti e dolci. Ha l'obiettivo di contrastare il declino cognitivo combinando le caratteristiche della dieta mediterranea e della dieta Dash (*dietary approaches to stop hypertension*). Anche la **[dieta mediterranea](#)** è stata associata a una probabilità inferiore del 25% di soffrire della patologia: è costituita da **un maggiore apporto di carboidrati** (soprattutto pane e pasta) che rivestono il 55% dell'introito calorico; l'apporto di zuccheri semplici è, invece, ridotto e rappresentato in larga misura dalla **frutta**. **I grassi rappresentano il 30% delle calorie totali e hanno un'abbondante componente monoinsatura**, essendo rappresentati principalmente dall'olio di oliva. La quota delle **proteine** arriva a un massimo del 15%; sono soprattutto di origine vegetale e in misura inferiore di origine animale. Queste ultime derivano maggiormente dal pesce; seguono le carni bianche, le uova, i latticini e infine le carni rosse.

Alimenti ultraprocesati

Per quanto riguarda invece **gli [alimenti ultraprocesati](#)** (ovvero i prodotti confezionati che hanno subito diversi processi di trasformazione industriale), diversi studi li hanno collegati a **un rischio**

più elevato di Parkinson. Un lavoro del 2025 ha seguito 42.853 persone per un periodo massimo di 26 anni, monitorando le loro abitudini alimentari: dopo aver tenuto conto di fattori come l'età, attività fisica e fumo, i ricercatori hanno scoperto che **i partecipanti che consumavano più alimenti ultra-processati avevano circa 2,5 volte più probabilità di manifestare tre o più sintomi precoci del Parkinson** rispetto a coloro che ne consumavano di meno. Ecco **alcuni esempi di alimenti ultraprocessati**: patatine, merendine confezionate, caramelle gommosi, cioccolatini, biscotti e dolci industriali, bevande zuccherate, bevande energetiche, prodotti da fast food, pesce e carne trasformati (in polpette, wurstel, salsicce o bastoncini di pesce, per esempio), salse e condimenti industriali (maionese, ketchup, salsa barbecue), pizze surgelate, creme spalmabili, barrette ai cereali, barrette sostitutive dei pasti, fiocchi di mais glassati e alcuni cereali zuccherati per la colazione, pane in cassetta confezionato, yogurt alla frutta zuccherati e aromatizzati, purè di patate istantaneo, polenta istantanea, sughi pronti, cracker, chips di legumi, zuppe o minestre istantanee, succhi di frutta industriali, vegan burger, gallette di riso, fette biscottate, alcuni omogeneizzati.

Approfondisci

[Parkinson: sintomi premonitori della malattia del «tremore», le cure](#)

[La dieta Mind rende il nostro cervello più giovane, ecco come](#)

[Alimenti ultra processati: riconoscerli e imparare a limitarli perché fanno male](#)