

Sclerosi multipla e alimentazione, sentirsi meno stanchi (anche) grazie alla dieta

Un'alimentazione che unisce elementi della dieta mediterranea e di un programma mirato a gestire la pressione alta aiuta i pazienti a stare meglio

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 13 ottobre 2025)



Il nome è tutto un programma: si chiama **dieta Mind**, come «mente» in inglese, ed è effettivamente stata pensata per **aiutare il cervello a restare in forma e non andare incontro al declino cognitivo**. Ora un nuovo studio presentato durante il congresso europeo dell'European Committee for Treatment and Research in Multiple Sclerosis ([Ectrimis](#)) dimostra che **seguire questo tipo di alimentazione aiuta le persone con sclerosi multipla a stare meglio**, riducendo la stanchezza e la disabilità.

Ampio studio australiano

Non si tratta naturalmente di curare una malattia complessa come la sclerosi multipla con la [dieta](#), è bene precisarlo a scanso di equivoci; tuttavia **quello che si sceglie di portare in tavola può aiutare parecchio**, a giudicare dai risultati di un'indagine condotta da neuroepidemiologi dell'Università di Melbourne, in Australia, su oltre tremila pazienti che fanno parte del Registro sclerosi multipla del Regno Unito.

Dieta Mind più dieta Dash

Gli autori hanno valutato le abitudini alimentari in due momenti, a sei anni di distanza l'uno dall'altro, utilizzando un questionario e stimando quindi quanto ciascuno fosse più o meno vicino

alla dieta Mind, acronimo che sta per **Mediterranean-Dash Intervention for Neurodegenerative Delay**. Si tratta di un regime alimentare che associa principi della dieta mediterranea con quelli della dieta Dash (**Dietary Approach to Stop Hypertension**), appositamente studiata per la gestione dell’ipertensione: non è un caso, visto che da una parte la dieta mediterranea è stata più volte dimostrata efficace per mantenersi a lungo in salute, cervello compreso, dall’altra **la pressione alta è associata a un maggior rischio di deficit cognitivi e alcune malattie neurodegenerative**, quindi gestirla fa bene al cervello. La dieta Mind è perciò un tentativo di potenziare al massimo i benefici dell’alimentazione sul sistema nervoso centrale e per questo viene da tempo studiata anche in varie patologie neurologiche, sclerosi multipla compresa.

Effetti su stanchezza e disabilità

La dieta Mind enfatizza soprattutto il consumo di alimenti che nel tempo hanno dimostrato di essere benefici per il funzionamento cerebrale come **verdure a foglia verde, noci e frutta secca, bacche, cereali integrali, pesce e olio d’oliva**; dall’altro lato limita invece «cibi-no» come la carne rossa, burro e formaggi, i dolci e tutti i fritti. I ricercatori hanno studiato le abitudini dei partecipanti e osservato come **chi più si atteneva alle raccomandazioni della dieta Mind era anche chi stava meglio**: un elevato punteggio Mind in altri termini si associa a una minor disabilità generale, a un minor rischio di stanchezza cronica e a una migliore qualità di vita complessiva. Come sottolineano gli autori «**la dieta Mind può avere un ruolo nel ridurre i sintomi e soprattutto aumentare il benessere delle persone con sclerosi multipla**», ma non è una terapia sebbene possa esercitare effetti positivi grazie probabilmente a un effetto generalizzato di riduzione dell’infiammazione. [Come raccomandano anche gli esperti dell’Associazione italiana sclerosi multipla, non esiste una dieta «miracolosa» né un piano alimentare specifico per i pazienti](#), sebbene una dieta equilibrata e uno stile di vita sano abbiano un impatto positivo sulla qualità di vita e il benessere.

Leggi anche

- [Sclerosi multipla, la menopausa è un momento in cui prendersi più cura del cervello](#)
- [Sclerosi multipla, Alberto Ascherio: «A Harvard, a rischio la mia ricerca per il taglio dei fondi»](#)
- [Sclerosi multipla: in Italia, 144 mila persone a rischio di esclusione e altre 14mila senza assistenza adeguata](#)
- [Sclerosi Multipla e virus di Epstein Barr: è possibile una vaccinazione personalizzata?](#)
- [La dieta MIND per la memoria può ridurre il rischio di invecchiamento cerebrale](#)