

14 febbraio 2017 13:34

Alimentazione. Il pesce contro l'Alzheimer

di [Primo Mastrantonì](#)



Un pesce a settimana toglie l'Alzheimer di torno. Così possiamo dire dei vantaggi apportati dal consumo di pesce, ricco in Omega-3, cioè di grassi polinsaturi. L'Omega-3 non è sintetizzato dal nostro organismo, per cui occorre introdurlo con la dieta. Gli alimenti che lo contengono sono i pesci, i crostacei e alcuni oli (semi di lino, di canapa ecc.).

La ricerca della Keck School of Medicine della University of Southern California (USA) pubblicata su [Jama Neurology](#) (Journal of the American Medical Association, January 17, 2017).

Secondo questo studio, un consumo settimanale di una porzione di pesce riduce sensibilmente il rischio di ammalarsi di Alzheimer, mentre porzioni superiori non avrebbero ulteriori benefici. Tali benefici non si avrebbero per coloro che hanno già la malattia.

Anche integratori a base di olio di pesce riducono il rischio di ammalarsi. Insomma, il cibo è la nostra medicina e una dieta equilibrata ci fornisce tutto quello di cui abbiamo bisogno.