

2 febbraio 2023 10:59

Gli alimenti ultra-elaborati possono contribuire al declino cognitivo

di [Redazione](#)

Gli scienziati sanno da anni che le diete malsane, in particolare quelle ad alto contenuto di grassi e zuccheri, possono causare [cambiamenti dannosi al cervello](#) e [portare a deterioramento cognitivo](#).

Molti fattori che contribuiscono al declino cognitivo sono fuori dal controllo di una persona, come la [genetica](#) e i [fattori socioeconomici](#). Ma la ricerca in corso indica sempre più che [una dieta povera è un fattore di rischio](#) per i disturbi della memoria durante il normale invecchiamento e aumenta il rischio di [sviluppare il morbo di Alzheimer](#).

Ma quando si valuta come alcune diete possano erodere la salute del cervello con l'avanzare dell'età, la ricerca sugli effetti del consumo di alimenti minimamente trasformati rispetto a quelli ultra-elaborati è stata scarsa, cioè fino ad ora.

Due recenti studi su larga scala suggeriscono che mangiare cibi ultra-elaborati può [esacerbare il declino cognitivo](#) legato all'età e [aumentare il rischio di sviluppare demenza](#). Al contrario, un altro studio recente ha riportato che il consumo di cibo ultra-elaborato non era associato a una [cognizione peggiore nelle persone di età superiore ai 60 anni](#).

Sebbene siano necessarie ulteriori ricerche, come [neuroscienziato](#) che studia come la [dieta può influenzare la cognizione](#) più avanti nella vita, trovo che questi primi studi aggiungano un nuovo livello per considerare quanto sia fondamentale la nutrizione per la salute del cervello.

Molti ingredienti, nutrizione minima

Gli alimenti ultra-elaborati tendono ad essere più poveri di nutrienti e fibre e più ricchi di zuccheri, grassi e sale rispetto agli alimenti non trasformati o minimamente trasformati. Alcuni esempi di [alimenti ultra-elaborati](#) includono soda, biscotti confezionati, patatine, pasti surgelati, noci aromatizzate, yogurt aromatizzato, bevande alcoliche distillate e fast food. Anche i pani confezionati, compresi quelli ricchi di cereali integrali nutrienti, in molti casi si qualificano come ultra lavorati a causa degli additivi e dei conservanti che contengono.

Un altro modo di vedere la cosa: è improbabile che tu trovi gli ingredienti che compongono la maggior parte di questi alimenti nella tua cucina di casa.

Ma non confondere gli ultra-elaborati con gli alimenti trasformati, che conservano ancora la maggior parte delle loro caratteristiche naturali, sebbene abbiano subito una qualche forma di lavorazione – come le verdure in scatola, la pasta secca o la frutta congelata.

Analisi della ricerca

In uno studio del dicembre 2022, i ricercatori hanno confrontato il tasso di declino cognitivo in circa otto anni tra gruppi di persone che consumavano [quantità diverse di alimenti ultra-elaborati](#).

All'inizio dello studio, oltre 10.000 partecipanti che vivevano in Brasile hanno riportato le loro abitudini alimentari dei 12 mesi precedenti. Quindi, per gli anni successivi, i ricercatori hanno valutato le prestazioni cognitive dei partecipanti con test standard di memoria e funzione esecutiva.

Coloro che hanno seguito una dieta contenente più alimenti ultra-elaborati all'inizio dello studio hanno mostrato un declino cognitivo leggermente maggiore rispetto a quelli che hanno mangiato poco o nessun cibo ultra-elaborato. Questa era una differenza relativamente modesta nel tasso di declino cognitivo tra i gruppi sperimentali. Non è ancora chiaro se la piccola differenza nel declino cognitivo associato a un maggiore consumo di alimenti ultra-elaborati avrà un effetto significativo a livello di una singola persona.

Il secondo studio, con circa 72.000 partecipanti nel Regno Unito, ha misurato [l'associazione tra il consumo di cibi ultra-elaborati e la demenza](#). Per il gruppo che consumava la maggior quantità di alimenti ultra-elaborati, a circa 1 persona su 120 è stata diagnosticata la demenza in un periodo di 10 anni. Per il gruppo che consumava poco o nessun cibo ultra-elaborato, questo numero era 1 su 170.

La ricerca che esamina la relazione tra salute e alimenti ultra-trasformati utilizza la [classificazione NOVA](#), che è un sistema di categorizzazione basato sul tipo e sull'entità della lavorazione industriale degli alimenti. Alcuni nutrizionisti [hanno criticato la classificazione NOVA](#) per non avere definizioni chiare della lavorazione degli alimenti, il che [potrebbe portare a una classificazione errata](#). Sostengono inoltre che i potenziali rischi per la salute derivanti dal consumo di alimenti ultra trasformati potrebbero essere spiegati da bassi livelli di fibre e sostanze nutritive e alti livelli di grassi, zuccheri e sale nella dieta piuttosto che dalla quantità di lavorazione.

Molti alimenti ultra-elaborati sono ricchi di additivi, conservanti o coloranti, ma hanno anche altre caratteristiche di una dieta malsana, come essere poveri di fibre e sostanze nutritive. Pertanto, non è chiaro se il consumo di alimenti che hanno subito una maggiore elaborazione abbia un ulteriore impatto negativo sulla salute oltre alla [scarsa qualità della dieta](#).

Ad esempio, potresti mangiare un hamburger e patatine fritte da una catena di fast food, che sarebbe ricco di grassi, zucchero e sale oltre ad essere ultra elaborato. Potresti preparare lo stesso pasto a casa, che potrebbe anche essere ricco di grassi, zucchero e sale ma non sarebbe ultra elaborato. Sono necessarie ulteriori ricerche per determinare se uno è peggiore dell'altro.

Diete salutari per il cervello

Anche quando i processi che portano alla demenza non si verificano, il cervello che invecchia subisce cambiamenti biochimici e strutturali che sono [associati a un peggioramento della cognizione](#).

Per gli adulti di età superiore ai 55 anni, una dieta più sana potrebbe aumentare la probabilità di mantenere una migliore funzione cerebrale. In particolare, la [dieta mediterranea](#) e la [dieta chetogenica](#) sono associate a una migliore cognizione in età avanzata.

La dieta mediterranea enfatizza il consumo di alimenti a base vegetale e grassi sani, come olio d'oliva, semi e noci. La dieta chetogenica è ricca di grassi e povera di carboidrati, con la fonte primaria di fibre proveniente dalle verdure. Entrambe le diete riducono al minimo o eliminano il consumo di zucchero.

La nostra ricerca e il lavoro di altri mostrano che [entrambe le diete possono invertire alcuni di questi cambiamenti e migliorare la funzione cognitiva](#), possibilmente [riducendo l'infiammazione dannosa](#).

Sebbene l'infiammazione sia una normale risposta immunitaria a lesioni o infezioni, quella cronica potrebbe essere dannosa per il cervello. Gli studi hanno dimostrato che l'eccesso di zucchero e grassi [può contribuire all'infiammazione cronica](#) e che [gli alimenti ultra-elaborati potrebbero anche esacerbare l'infiammazione dannosa](#).

Un altro modo in cui la dieta e gli alimenti ultra-elaborati possono [influenzare la salute del cervello](#) è attraverso l'asse intestino-cervello, che è la comunicazione che avviene tra il cervello e [il microbioma intestinale](#), o la comunità di microrganismi che vivono nel tratto digestivo.

Il microbioma intestinale non solo aiuta la digestione, ma influenza anche il sistema immunitario, producendo ormoni e [neurotrasmettitori fondamentali per la funzione cerebrale](#).

Gli studi hanno dimostrato che le diete [chetogeniche](#) e [mediterranee](#) modificano la composizione dei microrganismi nell'intestino in modi a beneficio della persona. Il consumo di alimenti ultra-elaborati è anche associato ad [alterazioni del tipo e dell'abbondanza](#) di microrganismi intestinali che hanno effetti più dannosi.

Le incertezze

Districare gli effetti specifici dei singoli alimenti sul corpo umano è difficile, in parte perché mantenere uno stretto controllo sulle diete delle persone per studiarle per lunghi periodi di tempo è problematico. Inoltre, gli studi [controllati randomizzati](#), il tipo di studio più affidabile per stabilire il nesso di causalità, sono [costosi](#) da realizzare.

Finora, la maggior parte degli studi nutrizionali, inclusi questi due, hanno mostrato solo correlazioni tra il consumo di alimenti ultra-elaborati e la salute. Ma non possono escludere [altri fattori dello stile di vita](#) come l'esercizio fisico, l'istruzione, lo stato socioeconomico, le connessioni sociali, lo stress e molte altre variabili che possono influenzare la funzione cognitiva.

È qui che gli studi di laboratorio che utilizzano animali sono incredibilmente utili. [I ratti mostrano un declino cognitivo](#) nella vecchiaia che è parallelo agli umani. È facile controllare le diete dei roditori e i livelli di attività in un laboratorio. E i ratti passano dalla mezza età alla vecchiaia in pochi mesi, il che accorcia i tempi di studio.

Gli studi di laboratorio sugli animali consentiranno di determinare se gli alimenti ultra-elaborati svolgono un ruolo chiave nello sviluppo di disturbi cognitivi e demenza nelle persone. Con l'invecchiamento della popolazione mondiale e [l'aumento del numero di anziani con demenza](#), questa conoscenza non può arrivare abbastanza presto.

(Sara N. Burke - Associate Professor of Neurobiology and Cognitive Aging, University of Florida - su The Conversation del 31/01/2023)

CHI PAGA ADUC

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile

DONA ORA (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)