



Dieta Mediterranea? Un toccasana per il nostro cervello

La Dieta Mediterranea rallenta il processo di invecchiamento del nostro cervello, in quanto interviene sul progressivo restringimento della massa cerebrale determinato dall'avanzare dell'età. Lo sostiene uno studio dell'Università di Edimburgo coordinato da **Michelle Luciano** che ha riscontrato che i pazienti che seguivano una Dieta Mediterranea avevano in media un riduzione inferiore dello 0,5% della massa cerebrale nel volgere di tre anni rispetto a quelli che avevano una dieta più libera. Lo studio ha esaminato le abitudini alimentari di 967 persone scozzesi circa 70 anni che non hanno avuto la demenza. Di quelle persone, 562 hanno effettuato una scansione MRI a circa 73 anni per misurare il volume del cervello generale, volume della materia grigia e spessore della corteccia, che è lo strato esterno del cervello. Da quel gruppo, 401 persone sono poi tornate per una seconda risonanza magnetica a 76 anni. Se vi era un'influenza sul volume totale del cervello, non è stata trovata alcuna relazione tra il volume della materia grigia o spessore corticale e la dieta mediterranea. Allo stesso modo i ricercatori hanno anche scoperto che non vi è alcuna correlazione tra consumo di carne o pesce e cambiamenti al cervello. "È possibile che alcuni componenti della Dieta Mediterranea sono responsabili di questa relazione - ha detto Luciano - Nel nostro studio, le abitudini alimentari sono state rilevate prima della misura del volume del cervello, il che suggerisce che la dieta può essere in grado di fornire protezione a lungo termine per il cervello"