

## Con l'olio EVO e la dieta mediterranea il cervello non invecchia!

**Come mantenere il cervello attivo** in età avanzata? Semplice, mangiando in modo sano e seguendo una **dieta mediterranea**. A stabilirlo, confermando così ancora una volta gli effetti benefici della dieta mediterranea, ci pensa un nuovo studio condotto dai membri dell'**Università di Edimburgo**, secondo cui coloro che seguono questo tipo di alimentazione hanno maggiori possibilità di prendersi cura della propria mente in età avanzata.

Fra gli **alimenti che fanno bene al cervello** e alla memoria vi sono in particolar modo le **verdure a foglia verde**, ma non solo. Dalla ricerca emerge infatti che anche seguire una dieta povera di carne può aiutare a mantenere il cervello in salute. Per il loro studio, gli autori hanno chiesto a un campione di 500 persone over 70 di eseguire dei **test di memoria e pensiero**.

Nello specifico i partecipanti hanno risolto dei test di velocità di pensiero, di **problem solving**, di memoria e conoscenza delle parole. Hanno inoltre compilato un questionario in merito alle loro **abitudini alimentari** seguite durante l'anno precedente.

### Come mantenere il cervello attivo grazie alla dieta giusta!

Ebbene, dallo studio è emerso che non esiste alcun collegamento tra la dieta mediterranea e possibili variazioni nei marcatori dell'invecchiamento cerebrale. Tuttavia le persone che aderivano più da vicino alle regole della dieta mediterranea avevano ottenuto dei punteggi più alti nei test volti a valutare la funzione cognitiva.

Questi risultati suggeriscono che la giusta dieta per mantenere il cervello attivo potrebbe essere proprio quella Mediterranea, orientata più verso **alimenti di origine vegetale**. Grazie ad essa sarà possibile proteggere le funzioni cognitive con l'avanzare dell'età.

Insomma, se vi state chiedendo **come non far invecchiare il cervello** e come prendersi cura della mente, allora quella Mediterranea [potrebbe essere la dieta che farà al caso vostro](#). Se a una sana alimentazione unirete anche la buona abitudine di evitare i classici alimenti dannosi per il cervello ([a cominciare dal cibo spazzatura](#) ad esempio), potrete di certo ottenere dei risultati promettenti.

FONTE: BENESSEREBLOG.IT