

## La dieta che aiuta il cervello

*Nuovi studi danno ancora più valore alla dieta mediterranea*

*Olio d'oliva e frutta secca aiutano a mantenere le funzioni cerebrali e a ridurre il declino cognitivo.*



La **dieta mediterranea** è uno stile di consumo alimentare al quale sono riconosciuti innumerevoli benefici, e del quale abbiamo trattato sul nostro blog.

Da un recente studio compiuto dai ricercatori spagnoli dell'Università di Navarra e pubblicato sul sito del Journal of Neurology Neurosurgery and Psychiatry, che ha coinvolto 522 uomini e donne di età compresa tra i 55 e gli 88 anni, è risultato che un regime alimentare di qualità, ispirato ai principi della dieta mediterranea, può salvaguardare le funzioni cognitive del cervello durante il processo di decadimento dovuto alla vecchiaia.

Il campione (persone ad alto rischio cardiovascolare) è stato diviso in modo casuale in due gruppi: ad un primo gruppo è stata assegnata una dieta mediterranea con l'aggiunta di **olio**

**extravergine di oliva** o **frutta secca**; ad un secondo gruppo - di controllo - è stata assegnata una dieta a basso contenuto di grassi, come avviene generalmente per prevenire infarto e ictus. Lo studio è durato poco più di sei anni.

Gli studiosi spagnoli hanno rilevato dai test finali, che miravano a verificare lo stato di salute cognitiva, punteggi più elevati per coloro che avevano adottato la dieta mediterranea, rispetto a coloro che avevano seguito la dieta a basso contenuto di grassi.

Sebbene l'equipe di studiosi abbia evidenziato la volontà di approfondimento, lo studio fornisce evidenze sugli apporti benefici che la dieta mediterranea a lungo termine può dare al cervello: olio d'oliva e frutta secca sono risultati coadiuvanti nel mantenimento delle funzioni cerebrali e contro il declino cognitivo.