

RICERCA APPLICATA

Alzheimer, il cibo ci salverà

E' partita un'ampia sperimentazione di una miscela di sostanze naturali che ha dato buoni risultati in precedenti studi

di Francesco Bottaccioli*

I numeri dell'Alzheimer, recentemente diffusi su scala mondiale, peggiorano le già brutte previsioni. Oggi, nel mondo, sono circa 35 milioni le persone affette da Alzheimer o da altra demenza senile. Si prevede che ogni vent'anni raddoppieranno: 65 milioni nel 2030, 115 milioni nel 2050. In Italia sono più di un milione, collocando il nostro paese secondo in Europa, avanti a tutti, perfino ai francesi che hanno meno malati pur avendo una popolazione superiore alla nostra. Ci batte solo la Germania con circa trecentomila casi in più, ma è anche vero che i tedeschi sono 82 milioni a fronte dei nostri 60 milioni.

La crescita della demenza è molto sostenuta anche per il generale invecchiamento della popolazione. Di fronte a questa grave emergenza sanitaria, che procurerà molo dolore alle persone e alle famiglie e che rischierà di devastare i già sofferenti bilanci dell'economie occidentali, la ricerca sulla diagnosi precoce e la terapia fa passi molto lenti, troppo lenti rispetto alla marcia dell'epidemia. Stando così le cose, è come pensare di raggiungere un treno ad alta velocità con un carrello a mano.

La buona notizia è che sono sempre più forti le evidenze sul ruolo dell'alimentazione sulla salute del nostro cervello, nel bene e nel male: il cibo può favorire o contrastare lo sviluppo dell'Alzheimer. Riviste di grande prestigio come *Neurology* danno rilievo a quella che appare l'unica strada praticabile: modificare l'alimentazione della popolazione combattendo diabete, obesità, eccesso di grassi nel sangue, infiammazione. E non mancano esperienze pilota di grande speranza.

Qualche mese fa è partita in Usa una sperimentazione, che coinvolge 500 persone, su una miscela di sostanze naturali che ha già dato buoni risultati sia sull'animale sia su un campione di 100 persone affette da Alzheimer di grado lieve.

La miscela, analizzata nel dettaglio in una recente rassegna su *Annual Review of Nutrition* da Richard J. Wurtman, uno dei più importanti studiosi di nutrizione cerebrale, direttore di ricerca del Massachusetts Institute of Technology, contiene colina, DHA (un acido grasso omega 3 a catena lunga) e uridina. Si è visto che queste sostanze facilitano la corretta sintesi dei principali costituenti della membrana del neurone, in particolare di un fosfolipide chiamato fosfatidilcolina, un nome noto anche ai non addetti ai lavori perché è il principale costituente della lecitina di soia, prodotto usato per controllare il colesterolo e ben presente negli scaffali dei supermercati oltre che delle farmacie.

La miscela sotto esame favorisce sia la sintesi di fosfolipidi sia di proteine che compongono la membrana dei neuroni. Nell'animale trattato si è visto che le membrane così rivitalizzate rendono il neurone più attivo e quindi facilitano lo sviluppo di connessioni tra cellule nervose, le cosiddette sinapsi. Nell'Alzheimer, le placche che si depositano nel tessuto cerebrale distruggono le sinapsi e questo mette in crisi le funzioni del cervello, in primo luogo la memoria. Rivitalizzare le sinapsi può essere quindi una strada molto promettente per contrastare il declino cognitivo.

Ma c'è un altro aspetto rilevante: i fosfolipidi, che contengono acidi grassi omega 3, come il DHA di cui sopra, riducono anche l'infiammazione. E l'infiammazione è l'aspetto centrale dell'Alzheimer. Infatti è ormai chiaro che le placche di per sé non sono sufficienti a spiegare l'insorgenza e lo sviluppo della malattia. Anche un normale cervello senile può essere ricco di placche e ciononostante conservare sostanzialmente le sue funzioni. La differenza la fa l'infiammazione: le placche dell'Alzheimer sono infiltrate da cellule (dalla cosiddetta microglia) che producono una grande quantità di sostanze infiammatorie: sono loro che distruggono le sinapsi

e fanno morire i neuroni. Non è un caso che le speranze nel campo della diagnosi precoce riguardano proprio la messa a punto di un esame del sangue che, valutando i segnali infiammatori, possa predire con sicurezza lo stadio della malattia anche quando non è ancora manifesta. L'infiammazione nel cervello è anche il risultato dell'alimentazione: una dieta ricca di grassi saturi e di omega-6, come l'acido arachidonico contenuto nella carne rossa, può alterare la composizione della membrana del neurone e favorire l'infiammazione. Al contrario di una dieta ricca di verdura, frutta e pesce.

- *Società italiana di Psiconeuroendocrinoimmunologia*

Publicato su La Repubblica novembre 2009

estratto da

www.simais.it

DIRITTI RISERVATI

Le demenze in Europa

	EuroCoDe (2009)	EURODEM (1991)
Austria	126,296	111,294
Belgium	163,511	144,594
Bulgaria	99,291	90,584
Cyprus	8,024	7,285
Czech Republic	123,194	111,141
Denmark	78,744	70,108
Estonia	17,825	15,831
Finland	77,516	68,738
France	974,391	854,219
Germany	1,368,330	1,214,085
Greece	159,275	144,745
Hungary	131,995	118,169
Ireland	37,417	33,719
Italy	1,012,819	896,688
Latvia	29,846	26,583
Lithuania	40,619	36,423
Luxembourg	5,814	5,178
Malta	4,524	4,122
Netherlands	210,666	187,912
Poland	391,344	354,160
Portugal	153,386	137,403
Romania	227,036	207,789
Slovakia	51,622	46,607
Slovenia	25,380	22,822
Spain	690,992	611,734
Sweden	161,327	141,948
UK	931,134	822,679
Total European Union	7,299,318	6,486,560
Iceland	3,319	2,967
Norway	71,447	62,679
Switzerland	125,614	110,654
Turkey	253,367	242,771
	7,753,065	6,905,631

Fonte: Alzheimer's Disease International, Rapporto 2009

La marcia della demenza nel mondo

