



Consigli alimentari / di Caterina e Giorgio Calabrese



Quanto fa bene la Dieta Mediterranea

Mangiare pesce, legumi, cereali integrali rende più spesso la corteccia cerebrale, aumenta memoria e concentrazione

La Dieta Mediterranea ama e protegge la salute del nostro cervello. Sembra proprio di sì, lo dimostra infatti, un recentissimo studio appena pubblicato sulla rivista *Alzheimer's & Dementia - The Journal of the Alzheimer's Association* di Chicago che dimostra di avere un impatto positivo anche sulla salute del nostro cervello e sulla prevenzione delle malattie neurodegenerative. La ricerca, realizzata negli Usa, presso il Centro di Ricerca e Cura dell'Alzheimer della Mayo Clinic, ha esaminato 672 pazienti sani (52,5% uomini e 47,5% donne) con un'età media di 79,8 anni. Tra i partecipanti, valutati tutti attraverso Risonanza Magnetica (MRI), coloro i quali avevano uno stile di vita e alimentazione più aderente ai dettami della Dieta Mediterranea, sono risultati possedere anche un cervello più efficiente e con uno spessore corticale maggiore rispetto ai soggetti che seguivano altre tipologie di regimi alimentari. A fare la differenza è il quantitativo di pesce e legumi consumati: maggiore è il consumo quotidiano, più spesso risulta essere la corteccia cerebrale in diverse aree del cervello. Tra i soggetti testati, chi assumeva più legumi aveva un maggiore spessore dei lobi parietale superiore, parietale inferiore, e del precuneo, ma anche del lobo occipitale e dell'area del linguaggio. Chi seguiva una dieta ricca di pesce aveva sempre un più alto spessore corticale dei lobi parietale superiore, parietale inferiore, e del precuneo, assieme al giro cingolato in cui risiede il sistema limbico. Un aumento dello spessore corticale di alcune più ristrette aree è stato riscontrato anche in chi assumeva solamente cereali integrali e tutte le varietà di verdure presenti nella Dieta Mediterranea.

Un'alimentazione e uno stile di vita aderenti alle linee guida della Dieta Mediterranea si associavano in ogni studio a una più alta capacità di concentrazione, a una migliore memoria (sia a lungo che a breve termine) e a più complesse e articolate capacità linguistiche. Al contempo, si registrava un rallentamento nel progresso della degenerazione cognitiva dei soggetti ammalati. C'è oggi anche una scienza, intersezione tra Medicina e Farmacologia, che studia le proprietà medicinali di determinati cibi, si chiama Nutraceu-



tica, che chi scrive studia assieme al Prof. Rittore Novellino, Direttore del Dipartimento di Farmacia dell'Università Federico II di Napoli, da alcuni anni approfondisce gli effetti che gli alimenti hanno sulla salute delle persone e persino sulla gestione di malattie croniche. Si tratta della nuova frontiera del-

la Scienza Medica moderna, che ha imparato a guardare con occhi nuovi e più consapevoli quello che ogni giorno portiamo sulle nostre tavole. Restando quindi fedeli alle regole base mediterranee possiamo sostenere la nostra salute fisica, preservando cuore e cervello anno dopo anno.

Un articolo pubblicato su *Frontiers* pochi gior-

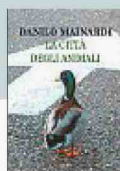
ni prima della ricerca della Mayo Clinic conferma i dati di 18 differenti studi precedenti che hanno dimostrato con certezza che la Dieta Mediterranea ha sulle capacità cognitive dei vari soggetti testati, indipendentemente dalla nazione e da altre differenti interferenze culturali.

PAGINE DI SCIENZA

di **Giovanni Caprara**

Animali selvaggi tra le strade della città

Che ci faceva una foca monaca a Venezia? L'ha incontrata l'etologo Danilo Mainardi che non si è stupito più di tanto nel raccontare l'apparente stranezza. Apparente, perché ormai animali selvaggi o perlomeno non consueti in città, sono diventati presenze non eccezionali. Il territorio urbano si è modificato e ampliato, incuneandosi talvolta in luoghi naturali. Le specie sono state costrette ad affrontare cambiamenti alterando persino i loro comportamenti e possiamo vedere gabbiani che attaccano i colombi o passerotti che all'alba si avventano sui gechi. La città è diventata un'area ambita perché può facilitare la sopravvivenza: trovare il cibo è meno difficoltoso, la prole affronta minori disagi e negli angoli naturali creati dall'uomo, come nei giardini, l'ospitalità è anche garantita. Così oggi sono tante le specie selvatiche perfettamente adattate alla vita urbana, ricorda Mainardi raccontando con ammirazione e fascino l'evoluzione di un mondo animale poco conosciuto, ma da scoprire con grande interesse. Arrivando a situazioni apparentemente estreme come i cinghiali e persino i lupi nelle periferie (ma non solo). E con il linguaggio suadente che gli è consueto Danilo Mainardi spiega il perché aiutandoci a capire come muta l'ambiente intorno a noi.



LA CITTÀ DEGLI ANIMALI

di **Danilo Mainardi**, Cairo, pp. 155, 15 euro

© RIPRODUZIONE RISERVATA