

Tiratura 01/2015: 420.332
 Diffusione 01/2015: 321.628
 Lettori III 2014: 2.618.000

Dati rilevati dagli Enti certificatori o autocertificati

CORRIERE DELLA SERA

Dir. Resp.: Ferruccio de Bortoli

12-APR-2015

da pag. 51

Proteine con misura nella dieta per il **Parkinson**

Le fibre invece possono essere utili contro la stipsi, tipica della malattia, ma bisogna valutare se rallentano troppo lo svuotamento gastrico

Cautele

La scelta del regime vegano va monitorata perché la carenza di vitamine del gruppo B può essere rischiosa a livello nervoso

Difese a tavola

La preferenza per cibi mediterranei è ideale anche per questa patologia neurologica

Fra le migliaia di argomenti che saranno proposti nel corso dell'esposizione universale "Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita" di EXPO 2015 c'è n'è uno che dovrebbe essere dedicato al tema: "Nutrire il cervello, energia per la mente".

Ad affermarlo sono stati i ricercatori della Società Italiana di Neurologia, che hanno dedicato al ruolo del cibo la sesta Settimana Mondiale del Cervello, svoltatasi di recente a Milano.

Indetta dalla DANA Alliance e dalla Society for Neuroscience americana, la Settimana è un'iniziativa internazionale che ha lo scopo di incrementare la consapevolezza generale sulle neuroscienze, divulgando, con dibattiti e iniziative pubbliche, informazioni che spesso restano confinate nei laboratori.

E così veniamo a sapere che non solo i nostri ricercatori ma scienziati di tutto il mondo concordano sul fatto che l'alimentazione di tipo mediterraneo è la migliore per prevenire malattie neurovascolari come l'ictus, ma anche neurodegenerative come il morbo di Alzheimer e la malattia di Parkinson.

«Frutta e verdura, prive di colesterolo e ricche di fibre, vitamine E e C e antiossidanti (licopeni, antocianine), contrastano l'accumulo dei cosiddetti radicali liberi — sottolinea Carlo Ferrarese, direttore del Centro di Neuroscienze dell'Università Bicocca di Milano — opponendosi all'azione deleteria della proteina beta-amiloide il cui accumulo cerebrale rappresenta il "marchio" della demenza di Alzheimer».

Secondo uno studio della Northwestern University di Chicago appena pubblicato su *Brain*, l'amiloide comincerebbe a formarsi già a vent'anni, confermando l'importanza di prevenirne l'accumulo. «Ideale a questo scopo è l'olio d'oliva della nostra cucina — sottolinea Ferrarese — con il suo apporto di grassi insaturi. Utile anche un moderato consumo di caffè e di vino rosso: le numerose sostanze antiossidanti che contengono avrebbero infatti un ruolo anti-demenza».

«Il caffè e la dieta mediterranea sembrano preventivi anche nei confronti di un'altra malattia neurodegenerativa molto diffusa, il Parkinson, che colpisce solo nel nostro Paese quasi 300 mila persone — puntualizza Aldo Quattrone, dell'Università Magna Grecia di Catanzaro, presidente della Società Italiana di Neurologia —. Nel Parkinson ci sarebbe anche carenza di magnesio, ferro, calcio e vitamine D, E e C, che la dieta mediterranea può correggere. Per quanto riguarda l'effetto protettivo del caffè, le ricerche sono diverse, a partire dal noto studio svolto nel 2000 dai ricercatori del Veterans Affairs di Honolulu, pubblicato su *JAMA*, secondo cui l'equiva-

lente di tre caffè espresso o un cappuccino riducono fino a cinque volte il rischio di malattia».

Molti altri gli indizi riguardo le possibili strategie preventive alimentari per la malattia di Parkinson.

Latte e derivati caseari, per esempio, sembrerebbero aumentare, anche se di poco, il rischio. Il sospetto non ha ancora trovato un valido razionale scientifico e si propende piuttosto per fattori di inquinamento dei pascoli. Abbondare invece con frutti di bosco arricchisce di flavonoidi, soprattutto antocianine, protettivi non solo nei confronti della malattia di Parkinson, ma anche del morbo di Alzheimer.

Più complessa è la situazione di chi è già affetto da Parkinson: queste norme di prevenzione vanno comunque bene, ma il malato deve soprattutto fare i conti con problemi di alimentazione quotidiani molto più pratici.

Vanno evitati, infatti, cibi che rallentano lo svuotamento gastrico, come grassi e proteine, da assumere quindi almeno 15-30 minuti dopo il farmaco levodopa, essenziale per la malattia, onde evitare che la stasi gastrica ne limiti l'effetto. Una dieta ipoproteica è perciò la migliore.

La dieta vegetariana, dal canto suo, essendo anche ricca di fibre, ha due facce: tanto utile nella prevenzione, riduce anche la fastidiosa stipsi tipica della malattia, ma se si esagera può rallentare lo svuotamento gastrico a causa della sua lunga digestione, ritardando la disponibilità di levodopa a livello duodenale e possono verificarsi fluttuazioni motorie di fine pasto.

«L'alimentazione di questi pazienti non è facile — dice Quattrone —. Nello stadio intermedio-avanzato si complica con disfagia, cioè difficoltà a deglutire, problemi di masticazione e di coordinazione della lingua. Allora, scegliere cibi vegetali, più semplici da masticare rispetto a quelli carni, diventa quasi obbligatorio. Per di più, al contrario dei cibi di origine animale, permettono spuntini frequenti a basso contenuto di grassi e alto contenuto di carboidrati, utili a fornire una pronta riserva calorica».

Nel rapporto cibo-cervello occorre comunque sempre tenere in equilibrio i piatti della bilancia: «Non solo è importante assumere determinati alimenti, ma lo è anche non abolirli — avverte Mario Zappia, direttore della Clinica Neurologica dell'Università di Catania —. Se la dieta è carente di vitamine del gruppo B emergono evidenti danni a carico delle strutture nervose. Quindi diete vegetariane eccessive, come quella vegana ortodossa, possono rappresentare un vero rischio per il nostro cervello».

Cesare Peccarisi

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Esercizio

Il cervello vuole imparare cose nuove

Non di solo pane vive il cervello si potrebbe dire, parafrasando la frase evangelica: sempre più studi documentano l'importanza di cultura, lavoro, attività ludica e fisica come fattori "nutritivi": l'esempio più recente è "Nonni su Internet", corso di alfabetizzazione digitale per anziani guidati da studenti tutor, ormai all'undicesima edizione in 18 regioni italiane. «Il principale nutriente per il cervello è la novità, oltre a complessità del lavoro e

scolarità — dice Gioacchino Tedeschi, della Il Università di Napoli —. Si parla di apprendimento permanente per adeguarsi ai nuovi bisogni sociali o lavorativi». Clamoroso uno studio sui taxisti di Londra, pubblicato sul Journal of Neuroscience, in cui la PET ha documentato che l'attività lavorativa può cambiare l'anatomia del cervello: nei più abili l'ippocampo destro, sede della memoria topografica, risultava più sviluppato.

C. P.

In Italia

Nel nostro Paese le persone affette da malattia di Parkinson sono circa 300 mila, ma si stima che il numero sia destinato a raddoppiare nel corso dei prossimi quindici anni. Il Parkinson colpisce i due sessi con un rapporto uomo/donna pari a 1,5/1. Un malato su 4 ha meno di 50 anni, il 10% ne ha meno di 40. Oggi in Italia si calcola che le famiglie dove uno dei genitori è malato e ci sono figli in età scolare sono almeno 30 mila.

Alimentazione e terapia



La **levodopa**, il principale farmaco per la cura della malattia di **Parkinson**, viene assorbita nell'intestino a livello di duodeno (1) e digiuno (2)

La **levodopa** va presa fra i 15 ed i 30 minuti prima dei pasti perché diversi nutrienti possono ritardare lo svuotamento gastrico e quindi il suo assorbimento

Lo studio

Non tutti i grassi sarebbero dannosi

Nello studio del Veterans Affairs di Honolulu, i ricercatori hanno verificato che l'effetto preventivo della caffeina nei confronti del Parkinson sembrava mantenersi anche se la sostanza proveniva da bibite e che restava invariato aggiungendo al caffè zucchero, dolcificanti o latte. «Se si continua a credere all'effetto protettivo della caffeina — dice Alfredo Berardelli, presidente dell'Accademia Italiana per la malattia di Parkinson — vacilla invece la convinzione dell'effetto negativo di una dieta ricca di grassi, ritenuti capaci di aumentare il rischio di malattia. Uno studio del National Institute of Environmental Health Sciences del North Carolina, pubblicato sulla rivista *Movement Disorders*, ha individuato una debole associazione solo con i grassi PUFA-6, gli omega-6, di cui sono ricche le carni di maiale e di pollo (mentre ne è privo il pesce). I ricercatori hanno concluso non si può più associare l'assunzione dei grassi in genere all'aumento del rischio di Parkinson e occorreranno ulteriori studi per comprendere il ruolo dei grassi omega 6.