

Le noci contro la malattia di Alzheimer

Uno studio mostra che una dieta arricchita con le noci può avere effetti benefici nel ridurre il rischio, ritardare l'insorgenza, rallentare la progressione o prevenire malattia di Alzheimer



Le noci sono risultate essere efficaci anche contro la malattia di Alzheimer. Foto: ©photoxpress.com/dethchimo

LM&SDP

23/10/2014

Le noci, frutto autunnale ricco di sapore e preziose virtù benefiche. Già precedenti ricerche ne hanno infatti **esaltato le proprietà nutrizionali e antiossidanti, utili in molti ambiti della salute**. Ora, un nuovo studio condotto dai ricercatori del Developmental Neuroscience Laboratory al New York State Institute for Basic Research in Developmental Disabilities (IBR) hanno trovato che questo tipo di frutta secca può addirittura avere effetti benefici nel ridurre il rischio, ritardare l'insorgenza, rallentare la progressione o prevenire malattia di Alzheimer.

Incubo sanitario, l'Alzheimer si prospetta come una vera e propria pandemia, vista **l'escalation dei casi che vengono diagnosticati di anno in anno**. Ecco pertanto che tutti i mezzi possibili per prevenirne l'insorgenza - o controllarne la progressione - sono più che graditi. Se poi questi sono semplici ed efficaci al tempo stesso, meglio ancora.

Semplici dunque come mangiare le noci che, a seguito di questo studio condotto su modello animale, hanno superato con pieni voti la prova Alzheimer.

Nella fattispecie, la dott.ssa Abha Chauhan e colleghi hanno trovato che vi era un miglioramento significativo nella capacità di apprendimento e nella memoria, nello sviluppo motorio e con una riduzione dell'ansia, nei topi nutriti con una dieta arricchita con le noci.

Secondo i ricercatori, a essere benefico è l'alto contenuto di antiossidanti delle noci, pari a circa 3,7mmol/oncia, che potrebbe essere stato **un fattore chiave nella protezione del cervello dalla degenerazione tipicamente osservata nella malattia di Alzheimer**. Lo stress ossidativo e l'infiammazione sono caratteristiche importanti di questa malattia, che colpisce quasi 800mila persone soltanto in Italia, con un caso ogni dieci minuti.

«Questi risultati sono molto promettenti e contribuiscono a porre le basi per futuri studi umani sulle noci e la malattia di Alzheimer, **una malattia per la quale non esiste una cura nota** – spiega la dott.ssa Chauhan – Il nostro studio si aggiunge al crescente corpo di ricerca che dimostra gli effetti protettivi delle noci sulle funzioni cognitive».

Il team di ricerca ha esaminato gli effetti su un gruppo di topi di una supplementazione dietetica con il 6% e il 9% di noci, che sono rispettivamente equivalenti per gli esseri umani a 28,35 grammi e 42,52 grammi di noci al giorno.

La ricerca è il naturale seguito di una precedente condotta su coltura cellulare, sempre coordinata dalla dott.ssa Chauhan. Questa aveva già evidenziato gli **effetti protettivi di un estratto di noce contro il danno ossidativo causato dalla proteina beta amiloide**. Questa proteina è il componente principale delle placche amiloidi che si formano nel cervello dei pazienti con malattia di Alzheimer.

Come ormai accertato le noci mostrano altri benefici nutrizionali in quanto contengono numerose vitamine e minerali e sono l'unica frutta secca che contiene una fonte significativa di acido alfa-linolenico (ALA): circa 2,5 grammi per oncia. L'ALA è un acido grasso essenziale omega-3 che promuove la salute di cuore e cervello. Ed è proprio questa sostanza che, secondo i ricercatori, **può aver giocato un ruolo di primo piano nel migliorare i sintomi comportamentali osservati nello studio.**

Ecco dunque come le noci, da buon frutto ideale per la nostra dieta, possono essere anche in qualche modo essere considerate un alimento funzionale, ossia che ha anche proprietà medicinali. Non dimentichiamoci allora di portarle sulla nostra tavola.

I risultati completi della ricerca sono stati pubblicati sul *Journal of Alzheimer*.

Altri autori dello studio: Balu Muthaiyah, Musthafa M. Essa, Luna Lee, Ved Chauhan e Kulbir Kaur del Dipartimento di Neurochimica di IBR.

Questo studio è stato sostenuto in parte da fondi del New York State Office for People with Developmental Disabilities e della California Walnut Commission.