

## Succo di arancia ogni giorno migliora le funzioni cerebrali degli over 65

Scritto Da Germana Carillo  Creato 19 Maggio 2015

 Mi piace  Condividi 



 Voto 70% (4 Voti)



Siete anziani ma volete continuare ad avere un cervello "smart"? Bevete un bel bicchiere di succo di arancia al giorno! Dal già ben noto **potere antiossidante**, la spremuta di questo agrume **migliorerebbe le funzioni cognitive degli over 65 se bevuta con una certa costanza.**

A dimostrarlo è uno **studio** dell'Università inglese di Reading, secondo cui **bere succo d'arancia potrebbe contribuire a migliorare la funzione cerebrale nelle persone anziane.**

L'indagine ha coinvolto un gruppo di 37 adulti sani dell'età media di 67 anni che hanno consumato 500ml (poco meno di mezzo litro) di succo d'arancia tutti i giorni per otto settimane. All'inizio e alla fine del periodo di prova sono stati misurati parametri riguardanti la memoria, i tempi di reazione e la capacità verbale, combinandoli in un unico punteggio complessivo noto come "funzione cognitiva globale". Tutti hanno mostrato

**un miglioramento complessivo dell'8% delle funzioni cognitive.**

"Migliorare dell'8% le proprie capacità mentali - **spiegano** i ricercatori - equivale, ad esempio, a ricordare un parola in più rispetto a quelle che di solito tornano in mente da una lista della spesa di 15 elementi. Questi piccoli miglioramenti spalmati per un periodo di otto settimane potrebbero tradursi in sostanziali progressi per tutta la durata della vita. Grazie alla concentrazione di vitamine e zuccheri la bevanda potrebbe svolgere un ruolo importante nel fornire i nutrienti necessari a mantenere in salute il cervello".

I ricercatori sono convinti, insomma, che questi risultati mostrino come **i costituenti del succo d'arancia possano svolgere un ruolo importante nel fornire tutto ciò che occorre al cervello**, integrando una dieta già sana ed equilibrata.

**Secondo il dottor Daniel Lamport**, co-autore dello studio, "la popolazione sta invecchiando rapidamente in tutto il mondo e le stime suggeriscono che il numero di persone di 60 anni potrebbe triplicare entro il 2100. È quindi indispensabile che esploriamo modi convenienti e semplici per migliorare la funzione cognitiva in età avanzata".

Come aiutare il cervello e la memoria a mantenersi in vigore, dunque? Se da un lato pare basti annusare certe **piante aromatiche**, dall'altro è ormai dimostrato che anche pratiche millenarie come lo **Yoga** abbiano il potere di dare una **sferzata di vitalità alle funzioni cerebrali**, senza dimenticare, in ogni caso, di ridurre il più possibile il ricorso al fumo, all'alcool e al junk food. E tutto ciò vale anche per gli over 60: non è mai troppo tardi per prendersi cura di sé!

**Germana Carillo**