

Uno studio scientifico su 200 persone: Frutta e verdura fanno diventare «più intelligenti»: ecco la prova

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON11/4/2010 11:10:00

11/04/2010 - Uno studio scientifico su 200 persone: Frutta e verdura fanno diventare «più intelligenti»: ecco la prova.

Fonti dove leggere l'intero articolo:

- [Corriere della Sera \(o versione in pdf\)](#)
- [versione in inglese](#)

Questo articolo di stampa risale all' 11.09.09 e ci è stato segnalato recentemente da un nostro socio. Essendo di grande importanza lo riportiamo.

Lo studio è stato realizzato dai ricercatori dell'**Istituto di Biochimica e Biologia Molecolare I della Heinrich-Heine University di Düsseldorf, e pubblicato ad agosto 2009 sul Journal of Alzheimer's Disease.**

I risultati della ricerca, condotta su circa duecento persone sane tra i 45 e i 102 anni, mostrano che i soggetti che assumono in media circa 400 grammi di frutta e verdura al giorno possiedono un **livello maggiore di antiossidanti**, indicatori più bassi di radicali liberi - tra i principali fattori della degradazione dei lipidi - e, soprattutto, **sviluppano abilità cognitive più performanti** rispetto a chi non raggiunge i 100 grammi quotidiani di cibo proveniente dalla terra.
continua la lettura...

Lo studio, inoltre, sottolinea che l'effetto benefico di frutta e verdura è assolutamente indipendente da tutti gli altri fattori – età, sesso, peso, altezza, istruzione, profilo lipidico e livello di albumina – che normalmente influenzano la quantità di antiossidanti presenti nell'organismo e lo sviluppo cerebrale. Oltre ai ricercatori dell'Università tedesca, **l'analisi ha visto la collaborazione di numerosi scienziati di tutto il mondo**, tra cui alcuni membri del **Dipartimento di Geriatria dell'Università di Perugia** coordinati dalla prof.ssa Patrizia Mecocci.

La dottoressa Maria Cristina Polidori, attualmente al **Dipartimento di Geriatria dell'Università di Bochum**, sottolinea le conferme e le nuove conoscenze che i risultati dello studio hanno portato alla comunità scientifica: «Era risaputo che esistesse una forte connessione tra l'assunzione di frutta e verdura e le difese antiossidanti naturali del nostro organismo contro i radicali liberi. Si sapeva anche che cattive abitudini alimentari aumentano il rischio di un impoverimento cognitivo, in presenza o meno di demenza. Con questa ricerca, però, viene mostrato un legame multiplo tra frutta e verdura, difese antiossidanti e abilità cognitive in totale assenza di malattie, a qualsiasi età.

Al di là del proprio stile di vita – continua la dottoressa – **è dunque vivamente consigliabile una consistente assunzione di questi elementi fin da bambini**, per evitare il più possibile il rischio di demenza in età avanzata».

Il prossimo passo vedrà l'allargamento della ricerca a un raggio molto più ampio di soggetti, includendo **pazienti affetti da Alzheimer** nei suoi diversi stadi e persone con difficoltà cognitive ma non ancora rientranti nelle categorie della demenza.