



L'unico yogurt con il 50% del Calcio quotidiano raccomandato  
(Fonte: RDA)

SCOPRI DANAOS



In Corriere.it

LOGIN REGISTRATI

## Salute/Nutrizione

Home Opinioni CorriereTV Salute Motori Viaggi Animali Informazione locale Cucina Casa Dizionari Libri Scommesse Giochi Store Servizi

SPORTELLO CANCRO CUORE REUMATOLOGIA NUTRIZIONE DISABILITÀ DIZIONARIO DELLA SALUTE

» Corriere della Sera > Salute > Nutrizione > *Frutta e verdura fanno diventare «più intelligenti»: ecco la prova*



RICERCA CONDOTTA SU CIRCA DUECENTO PERSONE SANE TRA I 45 E I 102 ANNI

# Frutta e verdura fanno diventare «più intelligenti»: ecco la prova

*Uno studio dimostra che assumere quattro etti di vegetali al giorno aiuta sensibilmente le capacità cognitive*



**MILANO** - Una dieta quotidianamente ricca di frutta e verdura produce un elevato sviluppo delle capacità cognitive, in soggetti sani. Lo afferma uno studio realizzato dai ricercatori dell'Istituto di Biochimica e Biologia

Molecolare I della Heinrich-Heine University di Düsseldorf, pubblicato ad agosto sul Journal of Alzheimer's Disease.

**LO STUDIO** – 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. 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.

**CONFERME E SCOPERTE** – 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. 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.

**Simone D'Ambrosio**

**11 settembre 2009** (ultima modifica: **16 settembre 2009**)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**NOTIZIE CORRELATE**

- Il canale nutrizione di Corriere.it
- Nutrizione: l'esperto risponde
- Tutti i video sulla nutrizione
- Allergie alimentari: l'esperto risponde
- Diabete: l'esperto risponde
- Cuore: l'esperto risponde
- Le linee guida per una sana alimentazione
- Come leggere l'etichetta degli alimenti
- I disturbi del comportamento alimentare

L'unico yogurt con il



**CERCA** in tutta Italia:

SERVIZI SANITARI	MEDICI
MEDICINALI E PRODOTTI PARAFARMACEUTICI	CENTRI ESTETICI

### PIÙ letti di SALUTE

- 1 «Sindrome da crepacuore», svelato il mistero
- 2 Diabete, i segnali da non trascurare
- 3 Tachicardia: quando il cuore «corre»
- 4 Nata senza vagina, ricostruita con tratto intestino: potrà avere figli

### IN PRIMO piano

- Lutto e preghiera a Varsavia  
«È come un'altra Katyn»  
ESTERI
- Afghanistan, arrestati 3 operatori italiani  
«Complottavano contro un governatore»  
ESTERI
- Thailandia, 19 vittime negli scontri

**CONSIGLI di lettura**



Marcelli S.  
Il test dei punti attivi  
€14,32

**CORRIERE mobile**

Le notizie di Corriere.it anche sul cellulare o sul palmare  
[mobile.corriere.it](http://mobile.corriere.it)

Le notizie più importanti del giorno in anteprima via sms  
**Corriere Mobile**