

# LA PREVENZIONE ALIMENTARE DELLE DEMENZE

**Prof. Elio Scarpini**

Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico  
Università degli Studi di Milano

La malattia di Alzheimer (AD) è una malattia neurodegenerativa caratterizzata da un declino graduale della memoria e di altre funzioni cognitive e del comportamento, che conduce ad incapacità occupazionali e a totale annullamento delle relazioni sociali. Numerosi fattori ambientali sono stati indagati quali possibili elementi di rischio nello sviluppo della malattia e un ruolo critico è sempre più attribuito alla nutrizione.

Recenti studi hanno dimostrato che l'adesione ad una dieta mediterranea e il consumo di alimenti ricchi di sostanze antiossidanti e di acidi grassi omega-3 possano svolgere un ruolo protettivo. Diete ricche di colesterolo e grassi saturi aumenterebbero il rischio di malattia mentre sarebbero protette le persone che prediligono frutta, verdura e alimenti a basso contenuto calorico. Inoltre studi epidemiologici hanno dimostrato che soggetti affetti da diabete avrebbero un rischio aumentato di sviluppare la malattia. Come nel diabete, anche l'insorgenza di AD sarebbe favorita da uno sbilanciamento della funzione insulinica: in una condizione di insulino-resistenza le cellule cerebrali non sarebbero in grado di utilizzare correttamente il glucosio e questo contribuirebbe al progressivo declino delle funzioni cognitive. Poiché le abitudini alimentari influenzano notevolmente l'equilibrio insulinico si comprende come sia fondamentale, nella prevenzione dell'AD, intraprendere un percorso educativo che miri a modificare-correggere i disordini alimentari con l'adesione ad un adeguato stile di vita.

## Diet and overall survival in elderly people

Antonia Trichopoulos, Antigone Kouris-Bazos, Mark L. Wahlqvist, Charalambos Granellis, Pagona Lagiou, Irmengot Polychronopoulos, Tonia Vassilakou, Loren Lipworth, Demetris Trichopoulos

Table 3—Median daily consumption in grams adjusted for energy\* for eight components of diet score

Consumption	Men (n=87)	Women (n=87)
Vegetables	300	240
Fruit	50	40
Fruit and nut oils	220	270
Dairy products	80	100
Cereals	250	240
Meat and meat products	100	90
Alcohol	10	5
Monounsaturated fat	1.0	1.0
Saturated fat	0.90	1.00

\*% 2000 food for men and 2000 food for women.

**THE NEW ENGLAND JOURNAL OF MEDICINE**

Adherence to a Mediterranean Diet and Survival in a Greek Population

**Fish**  
Median (g/day) **23.7**

- The MeDi score range 0 to 9  
- Mild to moderate alcohol consumption (>5g<25g)

Ann Neurol 2006 June ; 59(5): 912-921. doi:10.1002/ana.20854

## Mediterranean Diet and Risk for Alzheimer's Disease

Nikolaos Scarmeas, MD<sup>1,2,3</sup>, Yasuyuki Stern, PhD<sup>1,2,3</sup>, Ming-Xin Tang, PhD<sup>1,4</sup>, Richard Mayeux, MD<sup>1,2,3</sup>, and Jose A. Luchsinger, MD<sup>1,2</sup>

Association between high adherence to the Mediterranean Diet and lower risk for AD mediated by

the composite effect of some of its beneficial components, such as higher intake of fish, fruits, and vegetables rich in antioxidants such as vitamin C, vitamin E, and flavonoids and higher intake of unsaturated fatty acids

None of the individual components was a significant AD predictor. An overall dietary pattern, with possible additive and interactive (antagonistic or synergistic) effects among nutritional components, is likely to have a greater effect on health than a single nutrient.

## Intranasal insulin improves cognition and modulates $\beta$ -amyloid in early AD

M.A. Rogge, PhD

Neurology® 2008;70:440-448

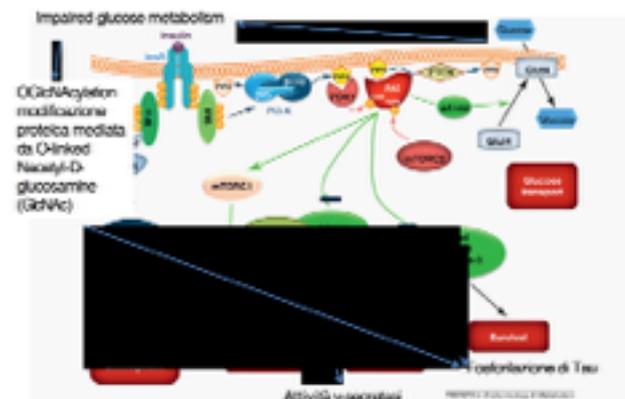
Conclusions: The results of this pilot study support further investigation of the benefits of intranasal insulin for patients with Alzheimer disease, and suggest that intranasal peptide administration may be a novel approach to the treatment of neurodegenerative disorders.

## Insulin metabolism and the risk of Alzheimer disease

The Rotterdam Study

follow-up, and longer-term effects of diabetes on AD risk are unknown. We investigated whether fasting glucose and insulin levels and insulin resistance are associated with the risk of AD and whether this risk is constant over time.

Conclusions: Our findings suggest that insulin metabolism influences the clinical manifestation of AD only within 3 years. Neurology® 2010;75:1962-1967



Sharon Kim and Eve L. Feldner  
University of Michigan, Department of Neurology  
Final Author's Manuscript Available in PMC 2011 March 01

> Produzione di Aβ