

Pesce due volte a settimana per proteggere la memoria

di Daniela Natali

Chi non è più giovane probabilmente se lo ricorda: i nonni raccomandavano ai nipoti di mangiare pesce per «diventare più intelligenti». Tutto merito del fosforo, dicevano, che nei pesci abbonda. Adesso uno studio ci dice che sono invece i nonni a dover mettere a tavola sardine e tonno per proteggersi dal rischio di demenza. Ma il benefico effetto, lungi dal dipendere dal fosforo, è merito dei grassi «buoni», gli ormai celebri Omega 3. La ricerca in questione è stata pubblicata su *Neurology*, la rivista medica dell'*American Academy of Neurology*. Lo studio ha mostrato che mangiare pesce, almeno due-tre volte a settimana, sotto i 75 anni di età, riduce il rischio di danni vascolari cerebrali. Sono stati esaminati 1.623 soggetti, età media di 72 anni, che non avevano demenza, ictus o storia di malattie cardiovascolari. Scansioni cerebrali sono servite per cercare specifici «marcatori» di malattia vascolare, forti predittori di declino cognitivo, e le persone coinvolte hanno compilato questionari sulla loro dieta. I ricercatori hanno così scoperto

Non è per il fosforo, come si credeva una volta, che i prodotti ittici difendono dal declino cognitivo. Il merito spetta agli acidi grassi Omega 3



L'esperto risponde alle domande dei lettori all'indirizzo forum.corriere.it/nutrizione

che fra chi non mangiava pesce il 31% aveva marcatori di una grave malattia vascolare cerebrale contro il 23% di chi ne metteva nel piatto tre porzioni a settimana e il 18% di chi lo faceva quattro o più volte. Ed era tra i 65 e i 69 anni che i prodotti ittici erano più associati alla protezione da malattie cerebrali.

«Questo studio, che ha anche il vantaggio della numerosità del campione, riporta l'attenzione su un tema già noto. Vi è minor rischio di sviluppare declino cognitivo se si consuma pesce, ricco di grassi Omega 3. Uno in particolare, il Dha, è presente in alta percentuale nelle membrane cellulari cerebrali, specie nelle aree deputate alla memoria. Il nostro organismo ha una limitata capacità di sintetizzarli e devo-

no quindi essere introdotti con la dieta. Pesci, molluschi e crostacei ne sono particolarmente ricchi. Quanto al fosforo è certo presente nel pesce, ma non più che in altri alimenti di origine animale e vegetale» chiarisce Gabriella Di Lena ricercatrice del Crea Alimenti e Nutrizione, membro del gruppo di lavoro che ha elaborato le Linee guida per una sana alimentazione e referente per i prodotti ittici.

Altri motivi per mangiare il pesce?

«Il contenuto proteico, la digeribilità, l'apporto di vitamina D, selenio, iodio e, sempre per parlare di grassi Omega 3 il loro effetto benefico sul sistema cardiovascolare. La nostra dieta oggi è fortemente sbilanciata a favore degli Omega 6, utilitissimi anche dall'industria alimentare, e gli Omega-3 a lunga catena sono prevalentemente presenti nel pesce».

I vantaggi del consumo di pesce sembrano essere dose-dipendenti: più se ne mangia, più si protegge il cervello?

«No, bisogna stare attenti con ragionamenti di questo tipo, anche se il cibo prediletto è tra quelli "sani" la dieta deve essere sempre equilibrata. Bene il pesce, ma non devono mancare frutta e verdura, ricche di vitamine, an-

tiossidanti, minerali e fibra. Quest'ultima è fondamentale, ancor più ad una certa età, per regolare le funzioni intestinali e mantenerne in equilibrio la flora batterica. Frutta e verdura sono poi ricche di acqua e aiutano a mantenere il giusto apporto idrico dato che spesso, lo ricordiamo, gli anziani sentono meno lo stimolo della sete».

La ricerca indica 75anni. Dopo non conta più quello che si mangia?

«Assolutamente no. La dieta deve essere equilibrata a tutte le età. Anzi, da anziani la massa muscolare tende a diminuire e si è più soggetti a carenze sia per motivi fisiologici che socio-ambientali. Per questo vanno privilegiati cibi nutrienti, digeribili e non grassi».

Tornando al pesce, quale preferire?

«La varietà è sempre una regola valida. Tonno e pesce spada sono ricchi di Omega-3, ma non più di altre specie più salutari e sostenibili. Possono invece contenere contaminanti, specie il mercurio, perché sono pesci predatori e, nella loro lunga vita nei mari, lo accumulano. Preferiamo specie di provenienza nazionale: sgombri, sardine, acciughe e tutto il pesce azzurro, anche le specie meno pregiate, oltre che cozze e vongole, variando sempre».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Smart tips

di Eliana Liotta

AGRUMI, LE (BUONE) SORPRESE DELLA SCORZA

Sotto la buccia, gli spicchi succosi. Ma le scorze stesse degli agrumi sono una sorpresa. Quella dei limoni è profumata da una molecola della famiglia dei terpeni, il limonene, con potenziali proprietà antinfiammatorie. E la parte esterna delle arance racchiude l'esperidina, chiamata così in omaggio alle Esperidi, le ninfe custodi del giardino dei pomi d'oro: in un'indagine recente pubblicata su *Nutrients*, la sostanza ha mostrato attività immunoregolatrici nell'intestino (dove ha sede l'80 per cento delle cellule del sistema immunitario).

● **PER CONDIRE** La scorza di limone abbonda di vitamina C, più del succo. Il consiglio è di usarla a fine cottura, su spinaci, pesce o lenticchie. Tra l'altro, la vitamina C facilita l'assorbimento del ferro non eme contenuto negli alimenti.

● **SUPER LIMONATA** Nel libro *I magnifici 20 per le tue difese* Enzo Spisni suggerisce una ricetta con le bucce di limoni non trattati, da far bollire per cinque minuti. Si aggiungono succo e una punta di bicarbonato, che porterà alla formazione di citrato di sodio, non acido e non problematico per chi soffre di bruciori di stomaco.

● **DECOTTO D'ARANCIA** Sempre nel libro si raccomanda un decotto che appare allo stesso tempo salutare e antispreco: basta far bollire per alcuni minuti le parte più esterna della scorza di un'arancia biologica. Meglio limitarsi a una tazza al giorno da un solo frutto, perché alcune sostanze delle bucce, se si eccede, possono essere tossiche. Ma nelle dosi consigliate il decotto non ha controindicazioni, neppure per chi soffre di gastrite.

● **BEVANDE TIEPIDE** È opportuno lasciare raffreddare i decotti. L'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro ha concluso che il consumo regolare di bevande a una temperatura superiore a 65 gradi è «probabilmente cancerogeno».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Revisione scientifica di Enzo Spisni, docente di Fisiologia della nutrizione all'Università di Bologna

IL CONO OTOSAN PREVIENE I PROBLEMI LEGATI AL TAPPO DI CERUME.

- Tappo o eccesso di cerume
- Sensazione di orecchie chiuse
- Ronzii, fischi, rumori di fondo
- Squilibrio pressione auricolare dopo viaggi aerei e bagni al mare

Grazie a un benefico calore e all'effetto camino favorisce la rimozione di impurità e cerume in eccesso

CON 4 DISPOSITIVI DI PROTEZIONE

Otosan si prende cura di te con una gamma di prodotti a base di estratti vegetali.

IN VENDITA nelle farmacie, parafarmacie, ed erboristerie

Scopri tutti i prodotti **OTOSAN** su www.otosan.com

È un Dispositivo Medico CE - Leggere attentamente le istruzioni per l'uso - Autorizzazione Ministero della Salute del 12-03-2019 - Prima dell'uso deve essere consultato uno specialista otorinolaringoiatra che confermi la presenza di un tappo di cerume e che accerti che eventuali disturbi presenti sono dovuti a questo e non ad altre patologie dell'orecchio. È sconsigliato l'uso dei coni nei bambini fino a 12 anni.