

8 dicembre 2022 10:14

Gli alimenti ultra-trasformati ci rendono più idioti?

di [Redazione](#)

Gli alimenti ultra-elaborati sono parte integrante della nostra dieta. I loro valori nutrizionali inferiori e gli additivi e i conservanti che contengono portano gli scienziati a mettere in discussione il loro impatto sulla nostra salute. Uno studio recente mette in discussione la relazione tra alimenti ultra-elaborati e declino cognitivo. Ci rendono meno efficienti?

Economici e facili da cucinare, si sono progressivamente affermati nella nostra quotidianità. Tuttavia, hanno valori nutrizionali meno interessanti rispetto agli alimenti crudi o trasformati e alcuni ingredienti necessari per la loro fabbricazione sono sospettati di essere dannosi per la salute.

Un recente studio pubblicato su [Jama Neurology](#) mostra che il consumo di cibi ultra processati favorirebbe il declino cognitivo nelle persone di mezza età. Patatine, cereali per la colazione e altri prodotti industriali ci rendono stupidi? Decrittazione di questo studio condotto in Brasile con 10.000 persone.

Alimenti ultra processati associati al declino cognitivo?

I ricercatori dell'Università di Medicina di San Paolo hanno mostrato un'associazione tra alimenti ultra-elaborati e declino cognitivo, non una causalità. Basandosi solo su questa pubblicazione, è impossibile concludere che gli alimenti ultra-elaborati siano responsabili del declino cognitivo osservato nelle persone che li consumano.

I partecipanti allo studio sono stati divisi in quattro gruppi in base alla proporzione di alimenti ultra-elaborati nel loro piatto. I risultati indicano che il declino cognitivo è più lento nelle persone che mangiano meno del 20% di alimenti ultra-elaborati al giorno. Ma gli scienziati hanno osservato un declino cognitivo per tutti i gruppi al termine del follow-up durato dieci anni. La perdita della cognizione è un fenomeno naturale che aumenta con l'età, qui i partecipanti avevano in media 50 anni all'inizio dello studio. Pertanto, il contributo degli alimenti ultra-elaborati al declino cognitivo sembra essere debole o addirittura inesistente.

"Il problema potrebbe non essere mangiare cibi più ultra-elaborati, potrebbe essere più il fatto che hanno mangiato cibi meno minimamente lavorati come verdure, frutta, noci, semi e legumi. Quindi in realtà non cambia il modo in cui dobbiamo mangiare per mantenere una buona funzione cognitiva, dobbiamo cercare di mangiare meno cibi ricchi di zuccheri aggiunti, sale e grassi (che include molti cibi ultra trasformati) mentre mangiamo più verdure, frutta, noci e legumi noti per i benefici della cognizione e della salute generale", conclude il dott. Duane Mellor, dietista e professore all'Aston Medical School di Birmingham, in Inghilterra, sul Science Media Center.

(Julie Kern su Futura-Sciences del 07/12/2022)

CHI PAGA ADUC

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile

DONA ORA (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)