



Mezzo cucchiaino di olio d'oliva al giorno per ridurre l'Alzheimer

Basterebbe prendere mezzo cucchiaino di olio d'oliva al giorno per ridurre il rischio di Alzheimer e altre demenze senili. Lo rivela un nuovo studio di un team di scienziati dell'Università di Harvard, negli Stati Uniti, che ha seguito l'evoluzione medica di 90.000 uomini e donne per 30 anni. Il risultato è stato che le persone che hanno bevuto più di mezzo cucchiaino di olio d'oliva, ogni giorno, hanno registrato un terzo in meno di morti per Alzheimer e altre demenze senili. Questi risultati sono stati presentati a Nutrition 2023, l'incontro annuale dell'American Society for Nutrition ed è il primo a indagare la relazione tra dieta e morte correlata alla demenza. Secondo l'autrice dello studio Anne-Julie Tessier, borsista post-dottorato presso la Harvard TH Chan School of Public Health, "Il nostro studio rafforza le linee guida dietetiche che raccomandano oli vegetali come l'olio d'oliva e suggerisce che queste raccomandazioni non solo supportano la salute del cuore, ma anche potenzialmente la salute del cervello". "Optare per l'olio d'oliva, un prodotto naturale, invece di grassi come la margarina e la maionese commerciale è un'opzione sicura e può ridurre il rischio di demenza fatale". Per produrre il rapporto, che non è stato ancora sottoposto a revisione paritaria o pubblicato su una rivista scientifica, gli scienziati hanno analizzato i dati di oltre 90.000 americani nel corso di tre decenni: 60.582 partecipanti erano donne; 31.801 erano uomini. Nel corso dello studio, 4749 partecipanti sono morti di demenza. Gli scienziati hanno scoperto che i partecipanti che consumavano più di mezzo cucchiaino di olio d'oliva al giorno avevano un rischio inferiore del 28% di morire di demenza, rispetto a quelli che non consumavano mai o raramente olio d'oliva. Inoltre, la sostituzione di 5 grammi o circa un cucchiaino di margarina o maionese al giorno con olio d'oliva è stata associata a un rischio inferiore dell'8-14% di demenza.

Pasquale di Lena, ideatore e fondatore dell'Associazione nazionale Città dell'Olio