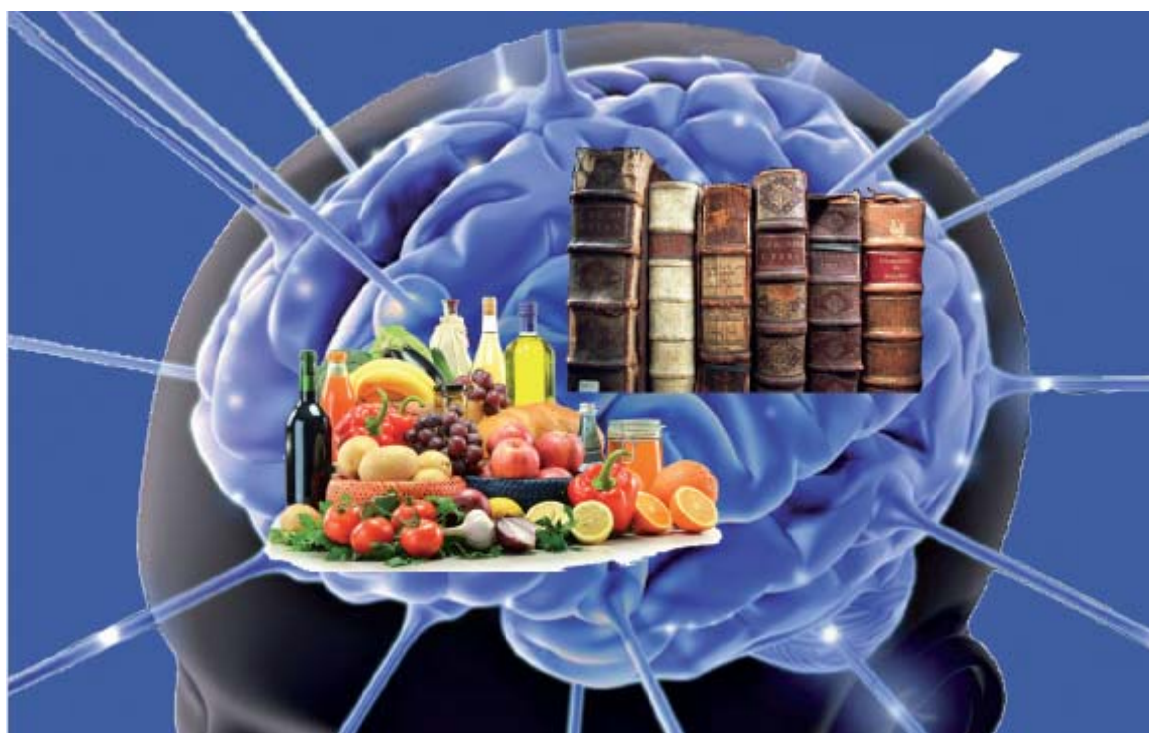


Settimana Mondiale del Cervello

16-22 Marzo 2015



RASSEGNA STAMPA

Volume I

PROSPETTO CONTATTI

PROSPETTO CONTATTI-USCITE

CATEGORIA	USCITE	CONTATTI TOTALI
AGENZIE	12	2.654.000
QUOTIDIANI	24	19.225.181
PERIODICI	11	12.501.844
TV	7	29.189.276
SPOT TV	209	40.204.013
RADIO	80	21.485.000
SPOT RADIO	126	29.148.000
TESTATE ONLINE	19	3.550.516
WEB	76	32.341.744
WEB TV	2	N.D.

TOTALE GENERALE	566	190.299.574*
------------------------	------------	---------------------

NB: sono stati calcolati i contatti delle testate di cui sono disponibili dati ufficiali Audipress Auditel e Audiweb

INDICE

Indice Rassegna stampa SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO 2015

AGENZIE STAMPA

DATA	TESTATA	TITOLO	PAROLA CHIAVE	GIORNALISTA	CONTATTI
09/03/2015	OMNIAPRESS	In vista di expo 2015, gli esperti (neurologi) parlano di "cervello e nutrizione", la dieta e le malattie neurologiche	Settimana; SIN; professori	redazione	N.D.
11/03/2015	ADNKRONOS	Le 'cinquanta sfumature' della dieta amica del cervello	Tedeschi; Mancardi; Ferrarese; Zappia; Quattrone; SIN; settimana	redazione	450.000
11/03/2015	AGI	Malattie neurologiche: Sin, prevenzione con corretta alimentazione	Settimana; SIN; professori	redazione	300.000
11/03/2015	AGI	Salute: Sin, corretta alimentazione contro malattie neurologiche	Settimana; SIN; professori	redazione	300.000
11/03/2015	ANSA	Dieta mediterranea protegge dalle malattie neurologiche	SIN; Settimana; Quattrone; Mancardi; Giometto; Tedeschi	redazione	954.000
11/03/2015	ASKANEWS	SIN, contro malattie neurologiche si a corretta alimentazione. Al via la Settimana Mondiale del Cervello	Settimana; SIN; Quattrone	redazione	200.000
11/03/2015	IMPRESS	Dieta e malattie neurologiche: parte l'edizione 2015 della settimana mondiale del cervllo	SIN; Settimana; Quattrone	redazione	N.D.
13/03/2015	AGENZIA PARLAMENTARE	Sanità Veneto, Ritratti della Clinica Neurologica di Padova 2011-2015	Settimana; SIN	Ilenia Miglietta	N.D.
13/03/2015	ANSA Roma	Torna "settimana del cervello", evento mondiale su ricerca	Settimana; SIN	redazione	N.D.
18/03/2015	ADNKRONOS	La dieta mediterranea amica del cervello	Settimana; SIN	Martina Brusini	450.000
19/03/2015	PRIMAPRESS	Happy Neuro Hour a Roma per la Settimana Mondiale del Cervello	Settimana; SIN	redazione	N.D.

QUOTIDIANI

DATA	TESTATA	TITOLO	PAROLA CHIAVE	GIORNALISTA	CONTATTI
10/03/2015	IL BIELLESE	Settimana mondiale del cervello	SIN; Settimana mondiale del cervello	redazione	N.D.
12/03/2015	QN - IL GIORNO	I segreti della dieta mediterranea. Previene le malattie neurologiche	SIN	redazione	276.000

DATA	TESTATA	TITOLO	PAROLA CHIAVE	GIORNALISTA	CONTATTI
12/03/2015	QN - IL RESTO DEL CARLINO	I segreti della dieta mediterranea. Previene le malattie neurologiche	SIN	redazione	1.337.000
12/03/2015	QN - LA NAZIONE	I segreti della dieta mediterranea. Previene le malattie neurologiche	SIN	redazione	805.000
15/03/2015	AVVENIRE	`Nutrire il cervello': dieta e malattie neurologiche	SIN; Settimana mondiale del cervello; Quattrone; Nutrire il cervello	Eugenia Sermoni	350.000
15/03/2015	CORRIERE DI SIENA - SIENA	Alimentazione e Neuroscienze	SIN; Settimana; Federico	redazione	51.153
15/03/2015	GAZZETTA DI PARMA - PARMA	Dieta mediterranea e mente	SIN	redazione	188.000
15/03/2015	IL MATTINO DI PADOVA - PADOVA	L'Alzheimer tra emergenza e filosofia	Settimana mondiale del cervello; Alzheimer	redazione	58.872
15/03/2015	LA NAZIONE - SIENA	La Settimana del cervello	SIN; Federico	redazione	20.110
15/03/2015	LIBERO QUOTIDIANO	Importante la dieta nelle patologie neurologiche	SIN; Settimana mondiale del cervello; Quattrone; Nutrire il cervello	Isabella Sermoni	312.000
15/03/2015	LOMBARDIA OGGI	Una Settimana per il cervello	SIN; Settimana mondiale del cervello; Quattrone; Neurologia a porte aperte	redazione	220.000
13/03/2015	CORRIERE DELLO SPORT	Nutrire il cervello tra alimentazione ed esercizio fisico	SIN; Settimana mondiale del cervello; Quattrone; Nutrire il cervello	redazione	1.598.000
17/03/2015	CORRIERE DELLO SPORT	Le malattie del cervello tra neurologi e pazienti	SIN	Andrea Lupoli	1.598.000
17/03/2015	LA REPUBBLICA	Cervello. Dieta e stimoli per mantenerlo più "giovane"	SIN; Nutrire il cervello; Settimana; Quattrone; Giometto; Tedeschi	M.P. Salmi	2.848.001
17/03/2015	IL RESTO DEL CARLINO - FERMO	Il cervello è una cosa seria. Una settimana per conoscerlo	SIN; Settimana mondiale del cervello; Neurologia a porte aperte	Angelica Malvatani	N.D.
17/03/2015	LA REPUBBLICA - NAPOLI	Neurologia	Settimana mondiale del cervello; Nutrire il cervello	redazione	183.708
18/03/2015	CORRIERE DELLO SPORT	La forma fisica aiuta il cervello	Settimana mondiale del cervello; Ferrarese	Andrea Lupoli	1.598.000
18/03/2015	IL MESSAGGERO	E io mi metto a tavola con il cervello	SIN; Settimana mondiale del cervello; Quattrone	redazione	1.163.000
18/03/2015	LA STAMPA	Le due grandi sfide al Parkinson: prevenzione e diagnosi più accurate	SIN; Settimana mondiale del cervello; Quattrone	Nicla Panciera	1.427.000

DATA	TESTATA	TITOLO	PAROLA CHIAVE	GIORNALISTA	CONTATTI
18/03/2015	LA STAMPA	Contro l'ossidazione il cervello ha fame di dieta mediterranea	SIN; Settimana; Quattrone; Ferrarese; Mancardi; Provinciali	Fabio Di Todaro	1.427.000
18/03/2015	IL MATTINO - ROMA	E io mi metto a tavola con il cervello	SIN; Settimana mondiale del cervello; Quattrone	redazione	128.337
22/03/2015	LA GAZZETTA DEL MEZZOGIORNO - CAPITANATA	Salvare il cervello attraverso la dieta	SIN; Settimana mondiale del cervello; Quattrone	redazione	N.D.
26/03/2015	METRO	Anche il cervello va nutrito con una dieta equilibrata	SIN; Settimana mondiale del cervello; Quattrone	Luisa Mosello	1.096.000
12/04/2015	CORRIERE DELLA SERA	Proteine con misura nella dieta per il Parkinson	SIN; Settimana; Ferrarese; Zappia; Quattrone; Tedeschi	Cesare Peccarisi	2.540.000
PERIODICI					
DATA	TESTATA	TITOLO	PAROLA CHIAVE	GIORNALISTA	CONTATTI
08/03/2015	LA DOMENICA - SOLE 24 ORE	Settimana mondiale del cervello	SIN; Settimana mondiale del cervello; Nutrire il cervello	redazione	176.934
13/03/2015	DONNA MODERNA	Segna in agenda	Settimana mondiale del cervello; SIN	redazione	2.007.000
13/03/2015	L'ESPRESSO	Settimana del cervello Metti ogni giorno in tavola	SIN; Settimana mondiale del cervello; Quattrone; Ferrarese	Paola Emilia Cicerone	1.971.000
13/03/2015	IL VENERDÌ DI REPUBBLICA	Con un po' di cervello	SIN; Settimana mondiale del cervello	Antonella Barina	2.068.000
14/03/2015	IO DONNA	Nutrirsi bene per pensare meglio	SIN; Settimana; Quattrone	Elena Meli	1.020.000
19/03/2015	VIVERSANI E BELLI	Il cervello si nutre anche a tavola! Parola di neurologo	SIN; Settimana	redazione	701.000
20/03/2015	VERO	Mente sana in corpo sano: movimento, buon cibo, e curiosità per proteggere il cervello	SIN; Settimana; Carlo Ferrarese	Marzia Nicolini	2.136.000
25/03/2015	INTIMITA'	Dal 16 al 22 marzo Settimana Mondiale del Cervello	Settimana; SIN	redazione	744.000
10/04/2015	SETTE DE IL CORRIERE DELLA SERA	Il peso non c'entra. Una dieta corretta aiuta il cervello e allontana le malattie	SIN	Dario Oscar Archetti	477.910
01/05/2015	PIU SANI PIU BELLI	L'eccellenza italiana nella ricerca	SIN	Rosanna Lambertucci	600.000

DATA	TESTATA	TITOLO	PAROLA CHIAVE	GIORNALISTA	CONTATTI
01/05/2015	PIU SANI PIU BELLI	I super cibi per la mente	Settimana, SIN, Aldo Quattrone	Luana Trumino	600.000
TV					
DATA	EMITTENTE	TITOLO	PAROLA CHIAVE	GIORNALISTA	CONTATTI
15/03/2015	RAITRE (BUONGIORNO ELISIR)	Intervista al Prof. Aldo Quattrone	redazione	Parkinson, Settimanana,	2.015.276
15/03/2015	RAITRE (FUORI TG)	Intervista al Prof. Aldo Quattrone	redazione	Nutrire il cervello, Settimana	2.123.000
16/03/2015	RAI TELEVIDEO	Settimana Mondiale del Cervello	redazione	Settimana; SIN	8.000.000
16/03/2015	RAI TELEVIDEO	Cibo e malattie neurodegenerative	redazione	Settimana, SIN	8.000.000
05/04/2015	RAI UNO (TG1)	Intervista al Prof. Aldo Quattrone	Manuela Lucchini	Alzheimer e dieta mediterranea	5.361.000
07/04/2015	RAI DUE (TG2 MEDICINA)	Intervista al Prof. Gioacchino Tedeschi	Laura Berti	Riserva cognitiva	1.845.000
28/04/2015	RAIDUE (TG2 MEDICINA)	Intervista al Prof. Carlo Caltagirone	Domitilla Benini	Alimentazione e malattie neurodegenerative	1.845.000
RADIO					
DATA	EMITTENTE	TITOLO	PAROLA CHIAVE	GIORNALISTA	CONTATTI
11/03/2014	RAI RADIO UNO (LIFE OBIETTIVO BENESSERE)	Intervista al Prof. Giancarlo Comi	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Annalisa Menduca	6.297.000
13/03/2014	RAI RADIO UNO (GR)	Intervista al Prof. Sandro Sorbi	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Tiziana Rubichesu	6.297.000
16/03/2015	RADIO CUSANO CAMPUS	Intervista al Prof. Carlo Ferrarese	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Andrea Lupoli	9.000
17/03/2015	RADIO 24	Intervista al Prof. Mario Zappia	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Nicoletta Carbone	1.892.000
18/03/2015	RADIO CUORE	Intervista al Prof. Mario Zappia	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	67.000

DATA	EMITTENTE	TITOLO	PAROLA CHIAVE	GIORNALISTA	CONTATTI
18/03/2015	RADIO VERONICA ONE (Piemonte-Valle D'Aosta)	Intervista al Prof. Mario Zappia	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	41.000
18/03/2015	RADIO JUKE BOX (Piemonte-Valle D'Aosta)	Intervista al Prof. Mario Zappia	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	115.000
18/03/2015	RADIO FANTASTICA (Piemonte-Valle D'Aosta)	Intervista al Prof. Mario Zappia	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	42.000
18/03/2015	RADIO NOSTALGIA (Liguria)	Intervista al Prof. Mario Zappia	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	98.000
18/03/2015	CNRLAB (Lombardia)	Intervista al Prof. Mario Zappia	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	N.D.
18/03/2015	GAMMA RADIO (Lombardia)	Intervista al Prof. Mario Zappia	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	43.000
18/03/2015	RADIO REPORTER (Lombardia)	Intervista al Prof. Mario Zappia	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	135.000
18/03/2015	RADIO STUDIO PIU' (Lombardia)	Intervista al Prof. Mario Zappia	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	10.000
18/03/2015	RADIO ITALIA NETWORK (Lombardia)	Intervista al Prof. Mario Zappia	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	42.000
18/03/2015	RADIO BIRIKINA (Triventeo)	Intervista al Prof. Mario Zappia	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	162.000
18/03/2015	RADIO BELLA E MONELLA (Triventeo)	Intervista al Prof. Mario Zappia	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	84.000
18/03/2015	RADIO PITERPAN (Triventeo)	Intervista al Prof. Mario Zappia	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	63.000
18/03/2015	RADIO MARILU' (Triventeo)	Intervista al Prof. Mario Zappia	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	103.000
18/03/2015	RADIO SORRISO (Triventeo)	Intervista al Prof. Mario Zappia	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	57.000
18/03/2015	RADIO DOLOMITI (Triventeo)	Intervista al Prof. Mario Zappia	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	43.000
18/03/2015	RADIO GAMMA (Emilia Romagna)	Intervista al Prof. Mario Zappia	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	68.000
18/03/2015	RADIO CENTRALE (Emilia Romagna)	Intervista al Prof. Mario Zappia	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	21.000

DATA	EMITTENTE	TITOLO	PAROLA CHIAVE	GIORNALISTA	CONTATTI
18/03/2015	RADIO FANTASTICA (Toscana)	Intervista al Prof. Mario Zappia	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	N.D.
18/03/2015	RADIO CUORE 2 (Toscana)	Intervista al Prof. Mario Zappia	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	14.000
18/03/2015	RADIO BLU (Toscana)	Intervista al Prof. Mario Zappia	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	97.000
18/03/2015	RADIO STUDIO PIU' (Marche)	Intervista al Prof. Mario Zappia	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	10.000
18/03/2015	RADIO CIAO (Abruzzo)	Intervista al Prof. Mario Zappia	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	93.000
18/03/2015	RADIO PARSIFAL (Abruzzo)	Intervista al Prof. Mario Zappia	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	63.000
18/03/2015	RADIO GLOBO (Lazio)	Intervista al Prof. Mario Zappia	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	280.000
18/03/2015	RADIO RADIO (Lazio)	Intervista al Prof. Mario Zappia	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	170.000
18/03/2015	RADIO FANTASTICA (Lazio)	Intervista al Prof. Mario Zappia	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	N.D.
18/03/2015	RADIO SINTONY (Sardegna)	Intervista al Prof. Mario Zappia	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	81.000
18/03/2015	RADIO IBIZA (Campania)	Intervista al Prof. Mario Zappia	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	426.000
18/03/2015	RADIO KISS KISS NAPOLI (Campania)	Intervista al Prof. Mario Zappia	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	322.000
18/03/2015	RADIO POTENZA CENTRALE (Basilicata)	Intervista al Prof. Mario Zappia	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	47.000
18/03/2015	CICCIO RICCIO (Puglia)	Intervista al Prof. Mario Zappia	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	171.000
18/03/2015	RADIO PUGLIA	Intervista al Prof. Mario Zappia	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	72.000
18/03/2015	LOVE FM (Puglia)	Intervista al Prof. Mario Zappia	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	95.000
18/03/2015	RADIO JUKE BOX (Calabria)	Intervista al Prof. Mario Zappia	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	114.000

DATA	EMITTENTE	TITOLO	PAROLA CHIAVE	GIORNALISTA	CONTATTI
18/03/2015	RADIO COSENZA CENTRALE (Calabria)	Intervista al Prof. Mario Zappia	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	29.000
18/03/2015	RSC STUDIO CENTRALE (Sicilia)	Intervista al Prof. Mario Zappia	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	94.000
18/03/2015	RADIO JUKE BOX (Sicilia)	Intervista al Prof. Mario Zappia	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	123.000
20/03/2015	RADIO CUORE	Intervista al Prof. Gioacchino Tedeschi	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	67.000
20/03/2015	RADIO VERONICA ONE (Piemonte-Valle D'Aosta)	Intervista al Prof. Gioacchino Tedeschi	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	41.000
20/03/2015	RADIO JUKE BOX (Piemonte-Valle D'Aosta)	Intervista al Prof. Gioacchino Tedeschi	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	115.000
20/03/2015	RADIO FANTASTICA (Piemonte-Valle D'Aosta)	Intervista al Prof. Gioacchino Tedeschi	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	42.000
20/03/2015	RADIO NOSTALGIA (Liguria)	Intervista al Prof. Gioacchino Tedeschi	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	98.000
20/03/2015	CNRLAB (Lombardia)	Intervista al Prof. Gioacchino Tedeschi	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	N.D.
20/03/2015	GAMMA RADIO (Lombardia)	Intervista al Prof. Gioacchino Tedeschi	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	43.000
20/03/2015	RADIO REPORTER (Lombardia)	Intervista al Prof. Gioacchino Tedeschi	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	135.000
20/03/2015	RADIO STUDIO PIU' (Lombardia)	Intervista al Prof. Gioacchino Tedeschi	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	10.000
20/03/2015	RADIO ITALIA NETWORK (Lombardia)	Intervista al Prof. Gioacchino Tedeschi	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	42.000
20/03/2015	RADIO BIRIKINA (Triventeo)	Intervista al Prof. Gioacchino Tedeschi	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	162.000
20/03/2015	RADIO BELLA E MONELLA (Triventeo)	Intervista al Prof. Gioacchino Tedeschi	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	84.000
20/03/2015	RADIO PITERPAN (Triventeo)	Intervista al Prof. Gioacchino Tedeschi	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	63.000
20/03/2015	RADIO MARILU' (Triventeo)	Intervista al Prof. Gioacchino Tedeschi	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	103.000

DATA	EMITTENTE	TITOLO	PAROLA CHIAVE	GIORNALISTA	CONTATTI
20/03/2015	RADIO SORRISO (Triventeo)	Intervista al Prof. Gioacchino Tedeschi	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	57.000
20/03/2015	RADIO DOLOMITI (Triventeo)	Intervista al Prof. Gioacchino Tedeschi	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	43.000
20/03/2015	RADIO GAMMA (Emilia Romagna)	Intervista al Prof. Gioacchino Tedeschi	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	68.000
20/03/2015	RADIO CENTRALE (Emilia Romagna)	Intervista al Prof. Gioacchino Tedeschi	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	21.000
20/03/2015	RADIO FANTASTICA (Toscana)	Intervista al Prof. Gioacchino Tedeschi	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	N.D.
20/03/2015	RADIO CUORE 2 (Toscana)	Intervista al Prof. Gioacchino Tedeschi	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	14.000
20/03/2015	RADIO BLU (Toscana)	Intervista al Prof. Gioacchino Tedeschi	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	97.000
20/03/2015	RADIO STUDIO PIU' (Marche)	Intervista al Prof. Gioacchino Tedeschi	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	10.000
20/03/2015	RADIO CIAO (Abruzzo)	Intervista al Prof. Gioacchino Tedeschi	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	93.000
20/03/2015	RADIO PARSIFAL (Abruzzo)	Intervista al Prof. Gioacchino Tedeschi	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	63.000
20/03/2015	RADIO GLOBO (Lazio)	Intervista al Prof. Gioacchino Tedeschi	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	280.000
20/03/2015	RADIO RADIO (Lazio)	Intervista al Prof. Gioacchino Tedeschi	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	170.000
20/03/2015	RADIO FANTASTICA (Lazio)	Intervista al Prof. Gioacchino Tedeschi	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	N.D.
20/03/2015	RADIO SINTONY (Sardegna)	Intervista al Prof. Gioacchino Tedeschi	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	81.000
20/03/2015	RADIO IBIZA (Campania)	Intervista al Prof. Gioacchino Tedeschi	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	426.000
20/03/2015	RADIO KISS KISS NAPOLI (Campania)	Intervista al Prof. Gioacchino Tedeschi	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	322.000
20/03/2015	RADIO POTENZA CENTRALE (Basilicata)	Intervista al Prof. Gioacchino Tedeschi	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	47.000

DATA	EMITTENTE	TITOLO	PAROLA CHIAVE	GIORNALISTA	CONTATTI
20/03/2015	CICCIO RICCIO (Puglia)	Intervista al Prof. Gioacchino Tedeschi	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	171.000
20/03/2015	RADIO PUGLIA	Intervista al Prof. Gioacchino Tedeschi	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	72.000
20/03/2015	LOVE FM (Puglia)	Intervista al Prof. Gioacchino Tedeschi	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	95.000
20/03/2015	RADIO JUKE BOX (Calabria)	Intervista al Prof. Gioacchino Tedeschi	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	114.000
20/03/2015	RADIO COSENZA CENTRALE (Calabria)	Intervista al Prof. Gioacchino Tedeschi	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	29.000
20/03/2015	RSC STUDIO CENTRALE (Sicilia)	Intervista al Prof. Gioacchino Tedeschi	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	94.000
20/03/2015	RADIO JUKE BOX (Sicilia)	Intervista al Prof. Gioacchino Tedeschi	Settimana, SIN; Alimentazione e malattie neurodeg.	Michela Vuga	123.000

TESTATE ONLINE

DATA	TESTATA	TITOLO	PAROLA CHIAVE	GIORNALISTA	CONTATTI
10/03/2015	ILTEMPO.IT	Settimana Mondiale del Cervello: 7 giorni dedicati alla materia grigia	Settimana; SIN; Quattrone	Roberta Maresci	27.000
11/03/2015	ESPRESSO.REPUBBLICA.IT	Vegetariana, mediterranea, culturale, le diete amiche del cervello	Settimana; SIN; professori	redazione	142.000
11/03/2015	FOCUS.IT	Lo 'scudo' anti-invecchiamento, hobby stimolanti, vita attiva e lavoro impegnativo Monito su estremi come veganesimo, rischio carenze fu evidente nella Cuba anni '90	Settimana; SIN; professori	redazione	370.000
11/03/2015	ILTEMPO.IT	Lo 'scudo' anti-invecchiamento, hobby stimolanti, vita attiva e lavoro impegnativo Monito su estremi come veganesimo, rischio carenze fu evidente nella Cuba anni '90	Settimana; SIN; professori	redazione	27.000
11/03/2015	LIBERO.IT	Nutrire i cervello: dieta 'ok' per le malattie neurologiche	SIN; Settimana; Quattrone	Eugenia Sermonti	68.000
11/03/2015	PANORAMA.IT	Lo 'scudo' anti-invecchiamento, hobby stimolanti, vita attiva e lavoro impegnativo	Tedeschi; Mancardi; Ferrarese; Zappia; Quattrone; SIN; settimana	redazione	63.000
12/03/2015	ILSECOLOXIX.IT	Cosa serve al cervello? Dieta vegetariana, esercizio e stimoli	SIN; Settimana mondiale del cervello; Nutrire il cervello; Quattrone	Nicla Panciera	61.000
12/03/2015	LASTAMPA.IT	Cosa serve al cervello? Dieta vegetariana, esercizio e stimoli	SIN; Settimana mondiale del cervello; Nutrire il cervello; Quattrone	Nicla Panciera	223.000

DATA	TESTATA	TITOLO	PAROLA CHIAVE	GIORNALISTA	CONTATTI
13/03/2015	IODONNA.IT	Cervello: le regole per tenerlo attivo	SIN; Settimana; Quattrone	Elena Meli	20.000
13/03/2015	PADOVAOGGI.IT	Settimana Mondiale del Cervello 2015 a Padova	Tedeschi; Mancardi; Ferrarese; Zappia; Quattrone; SIN; settimana	redazione	N.D.
16/03/2015	GIORNALEDIBRESCIA.IT	La musica classica fa danzare i geni del cervello	SIN; Quattrone; Ferrarese; Mancardi	Anna Della Moretta	43.000
16/03/2015	LAREPUBBLICA.IT	La settimana per la salute del cervello	Quattrone; Ferrarese; Mancardi; Giometto; Zappia; SIN; Settimana	Irma D'Aria	1.079.000
16/03/2015	MARIECLAIRE.IT	Come prevenire le malattie del cervello	SIN; Settimana	redazione	14.000
16/03/2015	PIUSANIPIUBELLI.IT	Cervello: come prevenire le malattie neurologiche con la dieta	SIN; Settimana; Quattrone	redazione	600.000
16/03/2015	WIRED.IT	Settimana mondiale del cervello 2015, i consigli per prevenire malattie	SIN; eventi	redazione	95.685
18/03/2015	ILGIORNALE.IT	Nutrire il cervello: i consigli degli esperti	SIN; Settimana; Quattrone; Ferrarese	redazione	66.000
18/03/2015	LASTAMPA.IT	Le due grandi sfide al Parkinson: prevenzione e diagnosi più accurate	SIN; Settimana; Quattrone	Nicla Panciera	223.000
18/03/2015	LASTAMPA.IT (2)	Contro l'ossidazione il cervello ha fame di dieta mediterranea	SIN; Settimana; Quattrone; Ferrarese; Mancardi; Giometto	Fabio Di Todaro	223.000
24/03/2015	HUFFINGTONPOST.IT	Ti senti sempre stanco e affaticato? Mangia così	settimana; Quattrone; Tedeschi; SIN	redazione	205.831
SITI WEB					
DATA	TESTATA	TITOLO	PAROLA CHIAVE	GIORNALISTA	CONTATTI
25/02/2015	CLICMEDICINA.IT	Nutrire il Cervello: Dieta e Malattie Neurologiche	Settimana; SIN; Quattrone	redazione	N.D.
10/03/2015	BUSSOLASANITA.IT	Neurologia, torna la "Settimana mondiale del cervello"	Settimana; SIN; Quattrone	Gianluca Casponi	N.D.
11/03/2015	247.LIBERO.IT	Corretta alimentazione contro malattie neurologiche	Settimana; SIN	redazione	2.611.427
11/03/2015	AGI.IT	Salute: Sin, corretta alimentazione contro malattie neurologiche	Settimana; SIN; professori	redazione	33.141

DATA	TESTATA	TITOLO	PAROLA CHIAVE	GIORNALISTA	CONTATTI
11/03/2015	AGI.IT	Malattie neurologiche: Sin, prevenzione con corretta alimentazione	Settimana; SIN; professori	redazione	33.141
11/03/2015	ASKANEWS.IT	SIN, contro malattie neurologiche sì a corretta alimentazione. Al via la Settimana Mondiale del Cervello	Settimana; SIN; Quattrone	redazione	N.D.
11/03/2015	BRAINFACTOR.IT	Neurologi: è tempo di nutrire il cervello	Settimana; SIN; Quattrone	redazione	N.D.
11/03/2015	CONTATTONES.IT	SIN, contro malattie neurologiche sì a corretta alimentazione	Settimana; SIN; Quattrone	redazione	N.D.
11/03/2015	DOTTORSALUTE.INFO	Nutrire il cervello: dieta e malattie neurologiche	Settimana; SIN; professori	redazione	N.D.
11/03/2015	INSALUTENEWS.IT	Nutrire il cervello. Dieta e malattie neurologiche	SIN; Settimana; Quattrone	redazione	N.D.
11/03/2015	IT.NOTIZIE.YAHOO.COM	SIN, contro malattie neurologiche sì a corretta alimentazione	Settimana; SIN; professori	redazione	4.511.583
11/03/2015	IT.NOTIZIE.YAHOO.COM(2)	Lo 'scudo' anti-invecchiamento, hobby stimolanti, vita attiva e lavoro impegnativo Monito su estremi come veganesimo, rischio carenze fu evidente nella Cuba anni '90	Settimana; SIN; Quattrone	redazione	4.511.583
11/03/2015	IMGPRESS.IT	DIETA E MALATTIE NEUROLOGICHE: PARTE L'EDIZIONE 2015 DELLA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	SIN; Settimana; Quattrone	Roberto Gugliotta	N.D.
11/03/2015	HEALTHDESK.IT	Torna la settimana Mondiale del Cervello	Settimana; Nutrire il cervello; SIN; Quattrone	redazione	6.000
11/03/2015	METEOWEB.EU	Salute: contro le malattie neurologiche sì a una corretta alimentazione	SIN; Settimana; Quattrone	redazione	N.D.
11/03/2015	MOVIMENTOTURISMOVINO.IT	La Dieta Mediterranea protegge dalle malattie neurologiche	Quattrone; Zappia; Ferrarese; Mancardi; Tedeschi	redazione	N.D.
11/03/2015	NOTIZIE.VIRGILIO.IT	La Dieta Mediterranea protegge dalle malattie neurologiche	Quattrone; Mancardi; Giometto; Tedeschi	redazione	1.781.769
11/03/2015	PANORAMASANITA.IT	Dal 16 al 22 marzo torna la Settimana Mondiale del Cervello	Quattrone; Zappia; Ferrarese; Mancardi	redazione	N.D.
11/03/2015	PHARMASTAR.IT	Dieta e malattia di Parkinson	SIN; Quattrone	redazione	N.D.
11/03/2015	QUOTIDIANODIRAGUSA.IT	Malattie neurologiche, i cibi che fanno bene al cervello	SIN; Settimana; professori	redazione	N.D.
11/03/2015	TISCALI.IT	Lo 'scudo' anti-invecchiamento, hobby stimolanti, vita attiva e lavoro impegnativo Monito su estremi come veganesimo, rischio carenze fu evidente nella Cuba anni '90	Tedeschi; Zappia; Mancardi; Ferrarese; Quattrone;	redazione	729.350

DATA	TESTATA	TITOLO	PAROLA CHIAVE	GIORNALISTA	CONTATTI
11/03/2015	TMNEWS.IT	SIN, contro malattie neurologiche sì a corretta alimentazione	Settimana; SIN; Quattrone	redazione	9.721
11/03/2015	UNADONNA.IT	Dal 16 Marzo, online le mie "Brain Recipes" per la Settimana Mondiale del Cervello 2015	SIN; Settimana; Quattrone	Luana Porfido	32.496
11/03/2015	UNASCO.BIZ	Malattie neurologiche? ti protegge la dieta mediterranea	SIN; Settimana; professori	redazione	N.D.
11/03/2015	UNILIFE.NET	Nutrire il cervello: dieta e malattie neurologiche	SIN; Settimana; Quattrone	redazione	N.D.
11/03/2015	WALLSTREETITALIA.IT	Lo 'scudo' anti-invecchiamento, hobby stimolanti, vita attiva e lavoro impegnativo Monito su estremi	Tedeschi; Mancardi; Ferrarese; Zappia; Quattrone; SIN; settimana	redazione	N.D.
12/03/2015	ANIMALIEANIMALI.IT	'Cinquanta sfumature' della dieta amica del cervello	Tedeschi; Mancardi; Ferrarese; Zappia; Quattrone; SIN; settimana	redazione	N.D.
12/03/2015	ANSA.IT	Dieta mediterranea protegge dalle malattie neurologiche	SIN; Settimana; Quattrone; Mancardi; Giometto; Tedeschi	redazione	304.899
12/03/2015	BORSE.LEICHIC.IT	Parkinson: i cibi che fanno bene al cervello da mettere nella borsa della spesa	SIN; Settimana; Parkinson; Quattrone	redazione	N.D.
12/03/2015	CENTROMETEOITALIANO.IT	Esiste una correlazione tra prevenzione delle malattie neurologiche e corretta alimentazione: ne parlerà alla V edizione della 'Settimana mondiale del cervello' dal 16 al 22 Marzo 2015	Settimana; conferenza stampa	redazione	N.D.
12/03/2015	DATAMANAGER.IT	Cervello, ecco la dieta ideale per mantenerlo sano	Settimana; Quattrone; Zappia	Valentina Scotti	N.D.
12/03/2015	FARMACIA.IT	Una dieta corretta fa bene al cervello	Settimana; Quattrone; Zappia	redazione	N.D.
12/03/2015	FIBONACCI.IT	Vegetariana, mediterranea, culturale, le diete amiche del cervello	SIN; Settimana mondiale del cervello; Quattrone; Ferrarese	redazione	N.D.
12/03/2015	FOCUSMEDICO.IT	L'ANALISI - Dieta e malattie neurologiche: "Cervelli fragili: man(eg)giare con cura"	Provinciali	redazione	N.D.
12/03/2015	GREENME.IT	Diete amiche del cervello: sì alla vegetariana e mediterranea. occhio alla vegana	SIN; Settimana; Quattrone; Ferrarese; Mancardi;	Marte Albè	31.947
12/03/2015	GREENSTYLE.IT	Mangiare sano: le diete anti-Alzheimer e Parkinson	SIN; Settimana; Zappia	Claudio Schirru	33.279
12/03/2015	ILBLOGGATORE.IT	Parkinson: La Dieta Vegetariana Può Aiutare i Malati	SIN; Settimana; Parkinson	redazione	N.D.
12/03/2015	IMPRONTAUNIKA.IT	Settimana Mondiale del Cervello: Dieta corretta è fondamentale	SIN; Settimana; Quattrone; Parkinson	Silvia Lazerini	N.D.

DATA	TESTATA	TITOLO	PAROLA CHIAVE	GIORNALISTA	CONTATTI
12/03/2015	INGUSTO.IT	Alimentazione corretta per prevenire malattie neurovegetative	SIN; Settimana; Quattrone; Ferrarese; Giometto; Mancardi	redazione	N.D.
12/03/2015	LADYBLITZ.IT	Alzheimer, demenza e Parkinson: frutta e verdura li tengono lontani	SIN; Quattrone	redazione	1.921
12/03/2015	LEGNOSTORTO.IT	Cervello, ecco la dieta ideale per mantenerlo sano	Settimana; Quattrone; Zappia	redazione	N.D.
12/03/2015	NANNIMAGAZINE.IT	Parkinson, Sclerosi, Alzheimer: ad ogni malattia il suo menu. Ecco le diete che nutrono il cervello	Tedeschi; Mancardi; Ferrarese; Zappia; Quattrone; SIN; settimana	redazione	N.D.
12/03/2015	NANNIMAGAZINE.IT	L'ANALISI - Dieta e malattie neurologiche: "Cervelli fragili: man(eg)giare con cura"	SIN; Provinciali; Settimana	redazione	N.D.
12/03/2015	OMNIAMAGAZIE.IT	Malattie neurologiche, la migliore arma è la prevenzione	SIN; Settimana; Nutrire il cervello; Quattrone	Sara Rotondi	N.D.
12/03/2015	ORDINEMEDCT.IT	Cosa serve al cervello? Dieta vegetariana, esercizio e stimoli	SIN; Settimana; professori	redazione	N.D.
12/03/2015	RIVERFLASH.IT	Al via la Settimana mondiale del cervello: ecco le diete per tenerlo "in forma"	Settimana	redazione	N.D.
12/03/2015	TISCALI.IT	Un cervello sano grazie alla giusta dieta, le migliori sono quella vegetariana e la mediterranea	Tedeschi; Mancardi; Ferrarese; Zappia; Quattrone; SIN; settimana	redazione	729.350
13/03/2015	AFFARITALIANI.LIBERO.IT	Settimana del Cervello, come preservarne la salute a tavola	SIN; Zappia; Quattrone; Ferrarese; Giometto; Mancardi	redazione	48.903
13/03/2015	BELLEZZAEBENESSERE.EU	I segreti della dieta mediterranea. Previene le malattie neurologiche	SIN; Settimana	redazione	N.D.
13/03/2015	GAMBEROROSSO.IT	Nutrire il cervello. I vegetariani meno a rischio di disturbi neurologici? Intanto dall'America arriva il movimento reducetariano	SIN; Zappia	redazione	N.D.
13/03/2015	ITALIACHIAMAITALIA.IT	Ecco la dieta amica del cervello, per restare giovani più a lungo	Tedeschi; Mancardi; Ferrarese; Zappia; Quattrone; SIN; settimana	redazione	N.D.
13/03/2015	ITALIA-NEWS.IT	Dieta e malattie neurologiche: parte l'edizione 2015 della Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana; Nutrire il cervello; Quattrone	redazione	N.D.
13/03/2015	OKSIENA.IT	Le iniziative a Siena per la Settimana mondiale del cervello	Settimana; SIN; Federico	redazione	N.D.
13/03/2015	SIENAFREE.IT	Settimana mondiale del cervello, 16-22 marzo al policlinico di Siena	Settimana; SIN; Federico	redazione	N.D.
15/03/2015	BUSSOLASANITA.IT	Settimana mondiale del cervello 2015, i consigli per prevenire malattie	SIN; Settimana	redazione	N.D.

DATA	TESTATA	TITOLO	PAROLA CHIAVE	GIORNALISTA	CONTATTI
15/03/2015	DONNAINALUTE.IT	QUALE DIETA IN CASO DI SCLEROSI MULTIPLA?	Mancardi; Settimana Mondiale del Cervello	Paola Trombetta	N.D.
15/03/2015	OKNOVARA.IT	La " Settimana del cervello" alla terza edizione	Settimana; Nutrire il cervello;	redazione	N.D.
15/03/2015	VOGLIADISALUTE.IT	DAL 16 AL 22 MARZO "DIETA E MALATTIE NEUROLOGICHE" ALLA 'SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO'	SIN; Settimana; Quattrone	Severina Cantaroni	N.D.
16/03/2015	COMUNE.TORINO.IT	Settimana mondiale del cervello 2015	SIN; Settimana	redazione	N.D.
16/03/2015	DIETALAND.COM	La dieta che fa bene al cervello e previene le malattie neurologiche	SIN; Settimana; Quattrone	Mariposa	N.D.
16/03/2015	GIROMA.IT	"Happy Neuro Hour", spuntini scientifici per il nostro cervello!	SIN; Settimana	redazione	N.D.
16/03/2015	IT.PAPERBLOG.COM	Settimana mondiale del cervello 2015: tutti gli eventi	Settimana; SIN	redazione	N.D.
16/03/2015	MEDICINALIVE.IT	Settimana Mondiale del Cervello, dal 16 al 22 marzo	SIN; Settimana	Maris Matteucci	N.D.
16/03/2015	NOVARATODAY.IT	Ricerca: al via in città la "Settimana mondiale del cervello"	SIN; Settimana	redazione	N.D.
16/03/2015	NUTRICIA.IT	Torna la Settimana del Cervello: incontri, seminari e conferenze	SIN; Settimana; Quattrone	redazione	N.D.
16/03/2015	OGGISCENZA.IT	A Milano dal 16 al 20 marzo. Tema scelto per il 2015: "Nutrire il cervello. Dieta e malattie neurologiche."	SIN; Settimana; Quattrone; Nutrire il cervello	Cristina Da Rold	N.D.
16/03/2015	OK-SALUTE.IT	Al via la settimana del cervello: impariamo a nutrirlo	SIN; Settimana; Quattrone	Cinzia Pozzi	17.000
16/03/2015	TELEVIDEO.RAI.IT	SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	SIN; Settimana; Quattrone	redazione	8.000.000
16/03/2015	TELEVIDEO.RAI.IT(2)	CIBO E MALATTIE NEURODEGENERATIVE	Riserva Cognitiva	redazione	8.000.000
16/03/2015	UNADONNA.IT	Cibo per il cervello: INSALATA PROGRESSIVE AL SALMONE	SIN; Settimana; Tedeschi	Luana Porfido	14.234
17/03/2015	BLOG.AXIACOOP.IT	Parkinson: i neurologi consigliano una dieta prevalentemente vegetariana	Settimana; Zappia; Quattrone; Tedeschi; SIN	redazione	N.D.
17/03/2015	GALILEONET.IT	Il cervello va nutrito. Ecco come	SIN; Settimana	Allan Ajifo	N.D.

DATA	TESTATA	TITOLO	PAROLA CHIAVE	GIORNALISTA	CONTATTI
17/03/2015	ORDINEMEDCT.IT	Vegetariana, ma non vegana: la dieta per il cervello	SIN; Settimana; professori	redazione	N.D.
17/03/2015	SANIHELP.IT	Nutrire il cervello: dieta e malattie neurologiche	SIN; Settimana	Angela Nanni	N.D.
17/03/2015	SRMEDIA.INFO	Settimana del Cervello 2015: come nutrire la nostra mente	SIN; Settimana	Paolo Centofanti	N.D.
18/03/2015	LEONARDO.IT	La dieta mediterranea amica del cervello	SIN; Settimana; Quattrone; Ferrarese; Mancardi	redazione	900.000
18/03/2015	SALUTEPIU.INFO	Dieta e Alzheimer; La riserva cognitiva	SIN; Settimana; Ferrarese; Tedeschi	redazione	N.D.
18/03/2015	VENTOSOCIALE.ORG	La musica classica fa danzare i geni del cervello	SIN; Quattrone; Ferrarese; Mancardi	redazione	N.D.
18/03/2015	ZAZOOM.IT	L'Alimentazione contro la Depressione	SIN; Settimana	redazione	N.D.
23/03/2015	ILBLOG.PIEMONTEFOOD.IT	Nutrire la mente: dieta mediterranea e vegetariana per prevenire l'Alzheimer e il Parkinson	SIN; Settimana	Matteo Paolini	N.D.
23/03/2015	PARKINSON-ITALIA.IT	Parkinson: i neurologi consigliano una dieta prevalentemente vegetariana	Settimana; Zappia; Quattrone; Tedeschi; SIN	redazione	N.D.
30/03/2015	LUIGIBOSCHI.IT	Parkinson: i neurologi consigliano una dieta prevalentemente vegetariana	Settimana; Zappia; Quattrone; Tedeschi; SIN	redazione	N.D.
WEB TV					
DATA	TESTATA	TITOLO	PAROLA CHIAVE	GIORNALISTA	CONTATTI
17/03/2015	MDWEBTV.IT	Intervista ai relatori della conferenza stampa	Settimana; SIN; patologie neurodegenerative	redazione	N.D.
17/03/2015	YOUMED	Intervista ai relatori della conferenza stampa	Settimana; SIN; patologie neurodegenerative	redazione	ND

SPOT TV

DATA	EMITTENTE	TITOLO	PAROLA CHIAVE	ORA	CONTATTI
16-22/03/2015	Circuito Discovery Media - 140 passaggi	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	fasce orarie varie	9.400.488
19/03/2015	ALICE	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	08:56	17.643
19/03/2015	ALICE	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	10:26	19.523
19/03/2015	ALICE	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	15:26	28.573
19/03/2015	LEONARDO	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	09:26	5.681
19/03/2015	LEONARDO	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	18:26	7.173
19/03/2015	LEONARDO	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	23:42	5.270
19/03/2015	MARCO POLO	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	09:26	9.803
19/03/2015	MARCO POLO	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	11:26	9.803
19/03/2015	MARCO POLO	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	23:42	5.900
19/03/2015	NUVOLARI	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	07:42	N.D.
19/03/2015	NUVOLARI	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	17:26	N.D.
19/04/2015	NUVOLARI	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	22:56	N.D.
20/03/2015	ALICE	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	08:56	17.643
20/03/2015	ALICE	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	10:26	19.523
20/03/2015	ALICE	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	15:26	28.573

DATA	EMITTENTE	TITOLO	PAROLA CHIAVE	ORA	CONTATTI
20/03/2015	LEONARDO	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	09:26	5.681
20/03/2015	LEONARDO	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	18:26	7.173
20/03/2015	LEONARDO	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	23:42	5.270
20/03/2015	MARCO POLO	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	09:26	9.803
20/03/2015	MARCO POLO	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	11:26	9.803
20/03/2015	MARCO POLO	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	23:42	5.900
20/03/2015	NUVOLARI	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	07:42	N.D.
20/03/2015	NUVOLARI	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	17:26	N.D.
20/03/2015	NUVOLARI	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	22:56	N.D.
21/03/2015	ALICE	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	08:56	17.643
21/03/2015	ALICE	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	10:26	19.523
21/03/2015	ALICE	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	15:26	28.573
21/03/2015	LEONARDO	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	09:26	5.681
21/03/2015	LEONARDO	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	18:26	7.173
21/03/2015	LEONARDO	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	23:42	5.270
21/03/2015	MARCO POLO	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	09:26	9.803
21/03/2015	MARCO POLO	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	11:26	9.803

DATA	EMITTENTE	TITOLO	PAROLA CHIAVE	ORA	CONTATTI
21/03/2015	MARCO POLO	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	23:42	5.900
21/03/2015	NUVOLARI	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	07:42	N.D.
21/03/2015	NUVOLARI	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	17:26	N.D.
21/03/2015	NUVOLARI	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	22:56	N.D.
22/03/2015	ALICE	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	08:56	17.643
22/03/2015	ALICE	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	10:26	19.523
22/03/2015	ALICE	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	15:26	28.573
22/03/2015	LEONARDO	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	09:26	5.681
22/03/2015	LEONARDO	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	18:26	7.173
22/03/2015	LEONARDO	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	23:42	5.270
22/03/2015	MARCO POLO	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	09:26	9.803
22/03/2015	MARCO POLO	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	11:26	9.803
22/03/2015	MARCO POLO	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	23:42	5.900
22/03/2015	NUVOLARI	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	07:42	N.D.
22/03/2015	NUVOLARI	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	17:26	N.D.
22/03/2015	NUVOLARI	Settimana Mondiale del Cervello	SIN; Settimana	22:56	N.D.
13/04/2015	RAIDUE	Società Italiana di Neurologia	SIN	14:00	1.395.219

DATA	EMITTENTE	TITOLO	PAROLA CHIAVE	ORA	CONTATTI
13/04/2015	RAIUNO	Società Italiana di Neurologia	SIN	14:10	2.530.737
13/04/2015	RAITRE	Società Italiana di Neurologia	SIN	18:10	1.310.725
14/04/2015	RAITRE	Società Italiana di Neurologia	SIN	11:40	304.404
14/04/2015	RAIUNO	Società Italiana di Neurologia	SIN	13:55	2.530.737
14/04/2015	RAIDUE	Società Italiana di Neurologia	SIN	14:35	1.395.219
15/05/2015	RAITRE	Società Italiana di Neurologia	SIN	10:35	304.404
15/05/2015	RAIDUE	Società Italiana di Neurologia	SIN	13:45	1.395.219
15/05/2015	RAIUNO	Società Italiana di Neurologia	SIN	14:30	2.530.737
16/04/2015	RAITRE	Società Italiana di Neurologia	SIN	13:57	1.141.792
16/04/2015	RAIDUE	Società Italiana di Neurologia	SIN	14:00	1.395.219
16/04/2015	RAIUNO	Società Italiana di Neurologia	SIN	14:30	2.530.737
17/04/2015	RAITRE	Società Italiana di Neurologia	SIN	08:00	474.064
17/04/2015	RAIUNO	Società Italiana di Neurologia	SIN	14:30	2.530.737
17/04/2015	RAIDUE	Società Italiana di Neurologia	SIN	15:15	713.263
18/04/2015	RAIDUE	Società Italiana di Neurologia	SIN	11:00	370.134
18/04/2015	RAIUNO	Società Italiana di Neurologia	SIN	13:55	2.530.737
18/04/2015	RAITRE	Società Italiana di Neurologia	SIN	18:05	1.310.725

DATA	EMITTENTE	TITOLO	PAROLA CHIAVE	ORA	CONTATTI
19/04/2015	RAIUNO	Società Italiana di Neurologia	SIN	15:20	1.647.252
19/04/2015	RAIDUE	Società Italiana di Neurologia	SIN	15:35	713.263
19/04/2015	RAITRE	Società Italiana di Neurologia	SIN	19:30	1.310.725
SPOT RADIO					
DATA	EMITTENTE	TITOLO	PAROLA CHIAVE	ORA	CONTATTI
15-21/03/2015	Dimensione Suono Due - 42 passaggi	Settimana Mondiale del Cervello	Settimana; SIN	fasce orarie varie	7.644.000
15-21/03/2015	Dimensione Suono Roma - 42 passaggi	Settimana Mondiale Cervello	Settimana; SIN	fasce orarie varie	13.776.000
15-21/03/2015	Ram Power - 42 passaggi	Settimana Mondiale Cervello	Settimana; SIN	fasce orarie varie	7.728.000

AGENZIE STAMPA

IN VISTA DI EXPO 2015, GLI ESPERTI (NEUROLOGI) PARLANO DI "CERVELLO E NUTRIZIONE". LA DIETA E LE MALATTIE NEUROLOGICHE



Milano - Dal 16 al 22 marzo si tiene la "**Settimana Mondiale del Cervello 2015**", ricorrenza dedicata a sollecitare la pubblica consapevolezza nei confronti della ricerca su questo organo affascinante e ancora in parte misterioso e a mostrare i progressi della neurologia e le patologie delle quali essa si occupa. "Nutrire il cervello. Dieta e malattie neurologiche" è il tema al centro dell'edizione 2015.

Per l'occasione, la **Società Italiana di Neurologia (SIN)** tiene una conferenza stampa a Milano (11 marzo ore 11,30 Circolo della Stampa).

In un momento in cui, grazie anche a Expo Milano 2015, l'opinione pubblica è particolarmente sensibile alle questioni relative all'alimentazione, la SIN intende sottolineare l'importanza della nutrizione nel proteggere il nostro cervello dall'insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze. "Il ruolo della prevenzione – sostiene il **Prof. Aldo Quattrone, Presidente della SIN** – è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative; in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e dell'allenamento intellettuale. Entrambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale".

In occasione della Settimana Mondiale del Cervello, la Società Italiana di Neurologia prevede l'organizzazione, sul territorio nazionale, di incontri divulgativi, convegni scientifici, attività per gli studenti delle scuole elementari e medie oltre all'iniziativa "Neurologia a porte aperte", che prevede visite guidate dei reparti e dei laboratori ospedalieri.

Alla conferenza stampa milanese partecipano: Prof. Aldo Quattrone - Presidente Società Italiana di Neurologia e Rettore dell'Università degli Studi Magna Graecia di Catanzaro • Dieta e malattia di Parkinson; Prof. Carlo Ferrarese - Professore Ordinario di Neurologia, Direttore Scientifico del Centro di Neuroscienze di Milano, Università di Milano Bicocca, Ospedale San Gerardo, Monza • Dieta mediterranea e prevenzione di Malattia di Alzheimer; Prof. Giovanni Luigi Mancardi - Direttore della Clinica Neurologica dell'Università di Genova • Dieta e sclerosi multipla; Prof. Bruno Giometto – Direttore del Reparto di Neurologia dell'Ospedale Sant'Antonio di Padova • Dieta e malattie cerebrovascolari; Prof. Mario Zappia - Ordinario di Neurologia e Direttore della Clinica Neurologica del Policlinico dell'Università di Catania • Carenze alimentari e danni neurologici; Prof. Gioacchino Tedeschi - Professore Ordinario di Neurologia e Direttore del Dipartimento Assistenziale di medicina Polispecialistica II Università di Napoli • Nutrire il cervello con uno stile di vita attivo e stimolante.

Per info: www.neuro.it (Omniapress- 9.3.2015)



Più: www.adnkronos.com

Estrazione: 11/03/2015

Categoria: Salute

AdnKronos Salute) - Prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico per chi soffre di Parkinson, mediterranea anti-Alzheimer, mirata a diminuire l'attività infiammatoria per i pazienti con sclerosi multipla, con meno sale per ridurre il rischio di ictus. Sono le 'cinquanta sfumature' della dieta amica del cervello. Con l'Expo all'orizzonte e la Settimana mondiale del cervello dietro l'angolo - si celebrerà dal 16 al 22 marzo in tutta Italia - i neurologi accendono i riflettori sull'importanza dell'alimentazione nella prevenzione e cura delle malattie che colpiscono la mente. Se lo slogan dell'Esposizione universale che aprirà i battenti a maggio è 'nutrire il pianeta', gli specialisti della Sin (Società italiana di neurologia) lo declinano in 'nutrire il cervello'. Precisando, durante un incontro oggi a Milano, che nel piatto deve finire anche la cultura in senso lato e l'attività fisica. Per i 200 mila italiani con Parkinson, il presidente della Sin Aldo Quattrone, rettore dell'università degli Studi 'Magna Graecia' di Catanzaro, elenca "almeno 5 buone ragioni a supporto della scelta di una dieta ad alto contenuto 'verde'. Su tutte "la possibile interazione delle proteine con l'assorbimento e l'ingresso nel cervello del farmaco di riferimento per questa patologia, la levodopa". Per contrastare poi la perdita di peso legata agli importanti movimenti involontari cui vanno incontro i pazienti e alle difficoltà di deglutizione, "una dieta vegetariana è idonea perché ad alto contenuto di carboidrati e basso di grassi". E aiuta anche contro le fluttuazioni motorie, specie post-prandiali, e le carenze di alcuni minerali e vitamine. Non esiste un menu universale, precisa Quattrone, ma "la via da seguire è quella di una dieta personalizzata" da impostare caso per caso. Se gli specialisti spezzano una lancia a favore della tavola 'green', lanciano invece un monito sulle scelte alimentari più estreme. In una fase in cui in Italia (dati Eurispes) si contano 3,8 milioni di vegetariani e 400 mila vegani. "Il rischio di regimi così stretti come quello vegano che esclude anche uova e latte è che portino a carenze di alcuni nutrienti essenziali - rileva Mario Zappia, direttore della Clinica neurologica del Policlinico dell'università di Catania - Circa il 50% dei vegani ha bassi livelli plasmatici di vitamina B12. Disfunzioni neurologiche si manifestano quando, in seguito al diminuito introito alimentare di questa vitamina, i depositi corporei si esauriscono. Un ritardo di 5-10 anni può separare l'inizio di una dieta estrema dall'insorgenza dei disturbi neurologici". Alcuni precedenti mostrano scenari pericolosi: "Nella Cuba anni '90, stretta fra il cessato sostegno dell'Unione Sovietica e l'embargo Usa, si verificò una sorta di epidemia di neurite ottica che si risolse solo integrando la dieta con vitamine B1, B2, B6 e B12". In considerazione "delle attuali condizioni geo-politiche planetarie e di tendenze culturali sempre più diffuse tendenti al veganesimo, è possibile che nei prossimi anni si assista a un incremento di deficit neurologici dovuti a condizioni carenziali". Intanto, "si parla di dieta per il diabete o per le malattie cardiovascolari, meno per le malattie neurologiche", fa notare Quattrone. Ma la storia dell'Olio di Lorenzo - miscela di trigliceridi monoinsaturi cruciale contro una malattia genetica rara - docet. E se la letteratura scientifica ancora non ha messo sul tavolo degli esperti la 'pistola fumante' per tutti i meccanismi con cui il cibo influenza la salute del cervello, "ci sono indizi da non sottovalutare", precisano gli specialisti. Indizi che in generale promuovono la filosofia mediterranea a tavola. Carlo Ferrarese, direttore

scientifico del Centro di neuroscienze di Milano (università di Milano Bicocca, ospedale San Gerardo di Monza) spiega che un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine e antiossidanti presenti in frutta e verdura e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva, viene collegata da studi di popolazione a una ridotta incidenza anche della malattia di Alzheimer, "che conta in Italia 700 mila pazienti, con numeri previsti in aumento". Fuori dalla tavola non va trascurato "il sonno, che faciliterebbe la rimozione di proteine tossiche dal cervello riducendo l'accumulo di beta-amiloide". E l'esercizio fisico che "può aumentare la produzione di fattori di crescita del cervello". Più indizi che certezze al momento riguardano la lotta alla sclerosi multipla a colpi di coltello e forchetta: la via che si delinea, spiega Giovanni Luigi Mancardi, direttore della Clinica neurologica dell'università di Genova, è una dieta "ricca di grassi insaturi - più pesce, frutta e verdura - che sembra in grado di modulare e diminuire l'attività infiammatoria. Quanto al legame fra flora intestinale e autoimmunità la ricerca è al lavoro per far luce sui meccanismi con cui la dieta possa influenzarla". Nel mirino c'è anche la vitamina D con le sue importanti funzioni immunomodulatorie. Il cervello va nutrito anche di cibo 'immateriale'. "La densità dei contatti sinaptici in grado di generare network cerebrali alternativi, la cosiddetta 'riserva cognitiva', dipende da istruzione, rapporti sociali e attività lavorative - spiega Gioacchino Tedeschi, ordinario di Neurologia alla II università di Napoli - E sembra che tutto ciò sia funzionale a mantenere il cervello attivo e a controbilanciare, nelle neurodegenerazioni, la perdita progressiva di neuroni". L'esperto cita due studi su tutti: un lavoro condotto sui tassisti londinesi, che scarrozzano i clienti in giro per la metropoli senza neanche l'aiuto del navigatore. Dopo un corso di formazione di due anni, quelli con l'esame superato in tasca mostravano un aumento del volume dell'ippocampo. Il secondo è uno studio sui bilingue che, dopo una vita a cavallo fra due idiomi, mostravano differenze nel danno microstrutturale causato dall'invecchiamento nella materia bianca e grigia. "L'impegno in attività ludiche e fisiche - ballo, hobby di vario genere, persino le parole crociate - e un lavoro complesso e stimolante, variabile e innovativo possono avere un effetto protettivo. In altre parole - conclude Tedeschi - è la noia che fa invecchiare".

http://www.agi.it/salute/notizie/malattie_neurologiche_sin_prevenzione_con_corretta_alimentazione-201503111323-hpg-rsa1014

Malattie neurologiche: Sin, prevenzione con corretta alimentazione

(AGI) - Milano, 11 mar.

- L'importanza della nutrizione nel proteggere il cervello dall'insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze.

Questo il tema centrale della V edizione della 'Settimana mondiale del cervello', che si svolgerà dal 16 al 22 marzo e la cui tematica è legata a quella dell'Expo di Milano ('Nutrire il pianeta, energia per la vita').

L'iniziativa è stata presentata questa mattina al Circolo della Stampa di Milano.

Nei corso dei loro interventi diversi esperti hanno mostrato la correlazione che c'è tra alcuni cibi e il contrasto a malattie come il Parkinson, la sclerosi multipla, l'Alzheimer e l'ictus.

In occasione della 'Settimana mondiale del cervello', la Società italiana di neurologia prevede l'organizzazione di incontri divulgativi, convegni scientifici, attività per gli studenti delle scuole e l'iniziativa 'Neurologia a porte aperte', che prevede visite guidate dei reparti e dei laboratori ospedalieri. Il presidente della Società italiana di neurologia, Aldo Quattrone, ha sottolineato che "il ruolo della prevenzione è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative" e "in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio come esercizio fisico e allenamento intellettuale".

Quattrone ha poi aggiunto che esistono numerose ragioni per ritenere importante l'uso di una dieta prevalentemente vegetariana, a basso contenuto proteico, nel Parkinson.

La ragione principale è quella di facilitare l'assorbimento della levodopa (il farmaco più importante utilizzato per la cura della malattia).

I cibi vegetali, inoltre, garantiscono un ricco apporto di fibre e l'elevato contenuto di carboidrati contrasta la perdita di peso che spesso affligge i malati di Parkinson.

Nel suo intervento il direttore scientifico del Centro di Neuroscienze di Milano, Carlo Ferrarese, ha sottolineato che l'Alzheimer è "la causa più comune di demenza, colpisce più di 700mila italiani".

E un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine e antiossidanti (presenti in frutta e verdura) e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva "riducono l'incidenza dell'Alzheimer".

Invece alcune carenze vitaminiche, in particolare folati e vitamina B12, possono facilitare l'insorgenza di demenza.

http://www.agi.it/salute/notizie/malattie_neurologiche_sin_prevenzione_con_corretta_alimentazione-201503111323-hpg-rsa1014

Anche un moderato consumo di caffè e di vino rosso sembrerebbero avere un ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo della demenza.

Oltre a una dieta sana, un'ulteriore meccanismo di protezione è il sonno che facilita la rimozione di proteine tossiche dal cervello, riducendo l'accumulo di beta-amiloide. Da parte sua il direttore della Clinica neurologica dell'Università di Genova, Luigi Mancardi, ha spiegato come una dieta ricca di grassi insaturi sia in grado di modulare e diminuire l'attività infiammatoria legata alla sclerosi multipla.

Uno dei meccanismi causali della sclerosi multipla è il danno ossidativo e, dunque, appare fondamentale prediligere una dieta ricca di alimenti con proprietà antiossidanti, contenenti vitamina A, E, C e acido lipoico.

Per quanto riguarda le patologie cerebrovascolari, invece, il direttore del reparto di Neurologia dell'Ospedale Sant'Antonio di Padova, Bruno Giometto, ha detto che un'alimentazione ispirata alla dieta mediterranea e con un basso contenuto di sodio è un elemento cardine della prevenzione primaria dell'ictus.

Se da un lato vi sono alimenti da consumare moderatamente come sodio, alcol e grassi saturi, perché associati a un maggiore rischio vascolare; dall'altro per altri nutrienti è stato riscontrato un effetto 'protettivo' di contrasto all'ictus cerebrale come nel caso di Omega-3, fibre, vitamina B6 e B12, calcio e potassio.

Poi il direttore di Clinica neurologia del Policlinico dell'Università di Catania, Mario Zappia, ha illustrato come la carenza di determinati macro e micronutrienti, tra cui soprattutto vitamine del gruppo B e proteine, può provocare danni alle strutture nervose.

Ad esempio un regime alimentare vegetariano (seguito da quasi 4 milioni di italiani) se da un lato si è dimostrato in grado di prevenire patologie cardiovascolari e diabete, dall'altro rischia, soprattutto nella sua declinazione vegana (400mila persone in tutta Italia), di determinare serie carenze di alcuni nutrienti essenziali, come oligoelementi e vitamine.

E la carenza di vitamina B12 determina un aumento dei livelli plasmatici di omocisteina, sostanza associata sia all'incremento del rischio di demenza e di malattie cerebro-vascolari.

Infine il direttore del dipartimento Assistenziale di medicina polispecialistica II dell'Università di Napoli, Gioacchino Tedeschi, ha parlato dei fattori ambientali di tipo cognitivo, sociale e affettivo intesi come "fattori nutritivi del cervello" durante il corso dell'intera vita.

Infatti appare evidente come la cosiddetta "riserva cognitiva", che dipende da istruzione, rapporti sociali e attività lavorative, sia funzionale a mantenere il cervello attivo e a controbilanciare, nel caso delle neurodegenerazioni, la perdita progressiva dei neuroni.

http://www.agi.it/research-e-sviluppo/notizie/salute_sin_corretta_alimentazione_contro_malattie_neurologiche-201503111258-eco-

Salute: Sin, corretta alimentazione contro malattie neurologiche

(AGI) - Milano, 11 mar.

- L'importanza della nutrizione nel proteggere il cervello dall'insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze.

Questo il tema centrale della V edizione della 'Settimana mondiale del cervello', che si svolgerà dal 16 al 22 marzo e la cui tematica è legata a quella dell'Expo di Milano ('Nutrire il pianeta, energia per la vita').

L'iniziativa è stata presentata questa mattina al Circolo della Stampa di Milano.

Nei corso dei loro interventi diversi esperti hanno mostrato la correlazione che c'è tra alcuni cibi e il contrasto a malattie come il Parkinson, la sclerosi multipla, l'Alzheimer e l'ictus.

In occasione della 'Settimana mondiale del cervello', la Società italiana di neurologia prevede l'organizzazione di incontri divulgativi, convegni scientifici, attività per gli studenti delle scuole e l'iniziativa 'Neurologia a porte aperte', che prevede visite guidate dei reparti e dei laboratori ospedalieri.

Il presidente della Società italiana di neurologia, Aldo Quattrone, ha sottolineato che "il ruolo della prevenzione è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative" e "in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio come esercizio fisico e allenamento intellettuale".

Quattrone ha poi aggiunto che esistono numerose ragioni per ritenere importante l'uso di una dieta prevalentemente vegetariana, a basso contenuto proteico, nel Parkinson.

The screenshot shows the AGI website interface. At the top, the logo 'agi.it' is visible. Below it, there is a navigation menu with categories like Home, Cronaca, Politica, Economia, Estero, Spettacolo, Sport, Salute, Food, Ricerca e sviluppo, News in English, Portali agi, and Regionali agi. A search bar and social media icons are also present. The main content area features a news article titled 'Salute: Sin, corretta alimentazione contro malattie neurologiche' dated 12:58 11 MAR 2015. The article text is partially visible, discussing the importance of nutrition in preventing neurodegenerative diseases. To the right of the article, there is a 'BORSA' section with a table of stock indices and a line graph showing the performance of the Borsa Italiana. The table lists FTSE MIB, FTSE Italia All-Share, FTSE Italia Mid Cap, and FTSE Italia STAR, along with their values and percentage changes. The line graph shows the Spread BTP-Bund at 96 punti, with a change of -2,08.

http://www.agi.it/research-e-sviluppo/notizie/salute_sin_corretta_alimentazione_contro_malattie_neurologiche-201503111258-eco-

La ragione principale e' quella di facilitare l'assorbimento della levodopa (il farmaco piu' importante utilizzato per la cura della malattia).

I cibi vegetali, inoltre, garantiscono un ricco apporto di fibre e l'elevato contenuto di carboidrati contrasta la perdita di peso che spesso affligge i malati di Parkinson.

Nel suo intervento il direttore scientifico del Centro di Neuroscienze di Milano, Carlo Ferrarese, ha sottolineato che l'Alzheimer e' "la causa piu' comune di demenza, colpisce piu' di 700mila italiani".

E un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine e antiossidanti (presenti in frutta e verdura) e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva "riducono l'incidenza dell'Alzheimer".

Invece alcune carenze vitaminiche, in particolare folati e vitamina B12, possono facilitare l'insorgenza di demenza.

Anche un moderato consumo di caffe' e di vino rosso sembrerebbero avere un ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo della demenza.

Oltre a una dieta sana, un'ulteriore meccanismo di protezione e' il sonno che facilita la rimozione di proteine tossiche dal cervello, riducendo l'accumulo di beta-amiloide.

Da parte sua il direttore della Clinica neurologica dell'Universita' di Genova, Luigi Mancardi, ha spiegato come una dieta ricca di grassi insaturi sia in grado di modulare e diminuire l'attivita' infiammatoria legata alla sclerosi multipla.

Uno dei meccanismi causali della sclerosi multipla e' il danno ossidativo e, dunque, appare fondamentale prediligere una dieta ricca di alimenti con proprieta' antiossidanti, contenenti vitamina A, E, C e acido lipoico.

Per quanto riguarda le patologie cerebrovascolari, invece, il direttore del reparto di Neurologia dell'Ospedale Sant'Antonio di Padova, Bruno Giometto, ha detto che un'alimentazione ispirata alla dieta mediterranea e con un basso contenuto di sodio e' un elemento cardine della prevenzione primaria dell'ictus.

Se da un lato vi sono alimenti da consumare moderatamente come sodio, alcol e grassi saturi, perche' associati a un maggiore rischio vascolare; dall'altro per altri nutrienti e' stato riscontrato un effetto 'protettivo' di contrasto all'ictus cerebrale come nel caso di Omega-3, fibre, vitamina B6 e B12, calcio e potassio.

Poi il direttore di Clinica neurologia del Policlinico dell'Universita' di Catania, Mario Zappia, ha illustrato come la carenza di determinati macro e micronutrienti, tra cui soprattutto vitamine del gruppo B e proteine, puo' provocare danni alle strutture nervose.

Ad esempio un regime alimentare vegetariano (seguito da quasi 4 milioni di italiani) se da un lato si e' dimostrato in grado di prevenire patologie cardiovascolari e diabete, dall'altro rischia, soprattutto nella sua declinazione vegana (400mila persone in tutta Italia), di determinare serie carenze di alcuni nutrienti essenziali, come oligoelementi e vitamine.

E la carenza di vitamina B12 determina un aumento dei livelli plasmatici di omocisteina, sostanza associata sia all'incremento del rischio di demenza e di malattie cerebro-vascolari.

http://www.agi.it/research-e-sviluppo/notizie/salute_sin_corretta_alimentazione_contro_malattie_neurologiche-201503111258-eco-

Infine il direttore del dipartimento Assistenziale di medicina polispecialistica II dell'Università di Napoli, Giocchino Tedeschi, ha parlato dei fattori ambientali di tipo cognitivo, sociale e affettivo intesi come "fattori nutritivi del cervello" durante il corso dell'intera vita.

Infatti appare evidente come la cosiddetta "riserva cognitiva", che dipende da istruzione, rapporti sociali e attività lavorative, sia funzionale a mantenere il cervello attivo e a controbilanciare, nel caso delle neurodegenerazioni, la perdita progressiva dei neuroni.

(AGI).

Articolo pubblicato dall'agenzia ANSA



Più: www.ansa.it

Estrazione: 11/03/2015
Ore 16:36

Categoria: Salute

La Dieta Mediterranea protegge dalle malattie neurologiche

20150311 03399

ZCZC0186/SX4

Salute

R CRO INT S04 S42 INT S04 QBKN

La Dieta Mediterranea protegge dalle malattie neurologiche

Esperti, 'non serve solo per il corpo ma anche per la mente'

(ANSA) - MILANO, 11 MAR - "La dieta mediterranea non serve solo per il corpo, ma anche per la mente": in un momento in cui, grazie anche a Expo Milano 2015, l'opinione pubblica è sensibile alle questioni concernenti l'alimentazione, la Società Italiana di Neurologia (Sin) sottolinea l'importanza della nutrizione nel proteggere il **cervello** dai precoci disturbi cognitivi.

Nella Settimana Mondiale del **Cervello** (dal 16 al 22 marzo) si farà il punto sulle raccomandazioni alimentari e sui nutrienti con valore terapeutico. Aldo Quattrone, Presidente Sin, ricorda come nella malattia di Parkinson, i pasti, specie se ricchi di proteine, possono interferire nell'assorbimento della levodopa, mentre una dieta mediterranea, ricca di fibre e carboidrati contrasta la perdita di peso corporeo che spesso affligge i pazienti con Parkinson.

Per Carlo Ferrarese (Università di Milano-Bicocca) un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine e antiossidanti (presenti in frutta e verdura) e di grassi insaturi (olio d'oliva) riduce l'incidenza della malattia di

Alzheimer.

Ma la dieta mediterranea e' protagonista anche nella 'sclerosi multipla' per Giovanni Luigi Mancardi (Universita' di Genova), perche' diminuisce l'attivita' infiammatoria legata alla malattia.

E' poi noto - dice Bruno Giometto (Ospedale S. Antonio di Padova) - che un'alimentazione ispirata alla dieta mediterranea e con basso contenuto di sodio e' elemento cardine della prevenzione primaria dell'ictus.

Ma anche la 'nutrizione' della mente, dovuta all'attivita' intellettuale e fisica, e' importante, come sottolinea Gioacchino Tedeschi (II Universita' di Napoli), secondo cui la cosiddetta 'Riserva Cognitiva' che dipende da istruzione, rapporti sociali e attivita' lavorative, e' funzionale a mantenere il **cervello** attivo e controbilanciare, la perdita progressiva dei neuroni.

Tutte indicazioni che la Sin divulghera' nel corso di diverse iniziative su tutto il territorio nazionale in occasione della Settimana Mondiale del **Cervello**, attraverso incontri divulgativi, convegni scientifici, attivita' per gli studenti delle scuole elementari e medie, oltre all'iniziativa 'Neurologia a porte aperte', che prevede visite guidate a reparti ospedalieri. (ANSA).

BRA

11-MAR-15 16:36 NNNN

Roma, 11 mar. (askanews) - La carenza di determinati macronutrienti e micronutrienti, tra cui soprattutto vitamine del gruppo B e proteine, può provocare danni a carico delle strutture nervose. Basti pensare al caso dell'epidemia di neurite ottica che colpì la popolazione cubana agli inizi degli anni Novanta, quando, a causa delle restrizioni alimentari imposte dall'embargo statunitense, fu impossibile assumere livelli adeguati di proteine, vitamine e minerali. Di corretta alimentazione per affrontare le malattie neurologiche si parla in occasione della Settimana Mondiale del Cervello, dal 16 al 22 marzo, la cui tematica è legata quest'anno a quella dell'Expo di Milano ('Nutrire il pianeta, energia per la vita'). Spiegano i neurologi SIN che per la Settimana hanno organizzato incontri e convegni: "anche il regime alimentare vegetariano seguito da quasi 4 milioni di italiani, se da un lato si è dimostrato in grado di prevenire patologie cardiovascolari o diabete, dall'altro rischia, soprattutto nella sua declinazione vegana (400.000 persone in tutta Italia), di determinare serie carenze di alcuni nutrienti essenziali, come oligoelementi e vitamine. In particolare, la carenza di vitamina B12 determina sia un aumento dei livelli plasmatici di omocisteina, sostanza associata all'incremento del rischio di demenza e di malattie cerebrovascolari, sia un aumento dei livelli di S-adenosil-metionina, che La carenza di determinati macronutrienti e micronutrienti, tra cui soprattutto vitamine del gruppo B e proteine, può provocare danni a carico delle strutture nervose. Basti pensare al caso dell'epidemia di neurite ottica che colpì la popolazione cubana agli inizi degli anni Novanta, quando, a causa delle restrizioni alimentari imposte dall'embargo statunitense, fu impossibile assumere livelli adeguati di proteine, vitamine e minerali. Ma è quanto si può verificare anche nel caso di un regime alimentare vegetariano seguito da quasi 4 milioni di italiani, che se da un lato si è dimostrato in grado di prevenire patologie cardiovascolari o diabete, dall'altro rischia, soprattutto nella sua declinazione vegana (400.000 persone in tutta Italia), di determinare serie carenze di alcuni nutrienti essenziali, come oligoelementi e vitamine". "Il ruolo della prevenzione - sostiene il Aldo Quattrone, Presidente della SIN - è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative; in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e allenamento intellettuale, entrambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale".



DIETA E MALATTIE NEUROLOGICHE: PARTE L'EDIZIONE 2015 DELLA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO

(11/03/2015) - In un momento in cui, grazie anche a Expo Milano 2015, l'opinione pubblica è particolarmente sensibile alle questioni concernenti l'alimentazione, la SIN, Società Italiana di Neurologia, intende



sottolineare l'importanza della nutrizione nel proteggere il nostro cervello dall'insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze. Se infatti fino a non molto tempo fa si riteneva che il funzionamento della mente dipendesse unicamente dalla dotazione genetica, oggi si può affermare che non solo non è così, ma che al contrario fattori ambientali di tipo alimentare, fisico e cognitivo rivestono un ruolo fondamentale.

“Il ruolo della prevenzione – sostiene il Prof. Aldo Quattrone, Presidente della SIN – è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative; in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e allenamento intellettuale, entrambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale”.

Gli esperti puntano poi il dito su quegli alimenti che possono avere un ruolo nella genesi dei disturbi neurologici o che possono incidere negativamente su condizioni preesistenti. La Settimana Mondiale del Cervello fa il punto sulle raccomandazioni alimentari e sui nutrienti con valore terapeutico in presenza di determinate patologie del sistema nervoso.

Di seguito i temi affrontati quest'anno dagli esperti della Società Italiana di Neurologia in occasione della Settimana Mondiale del Cervello.

La levodopa è il più importante farmaco utilizzato per la cura della Malattia di Parkinson. I pasti, specie se ricchi di proteine, possono interferire sia con l'assorbimento della levodopa, sia con il suo ingresso nel cervello contribuendo alla diminuita efficacia del farmaco.

Vi sono numerose ragioni per ritenere importante l'uso di una dieta prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico nella Malattia di Parkinson. La ragione più importante è quella di facilitare l'assorbimento della levodopa contrastando così la diminuita efficacia post-prandiale che si osserva specie nelle fasi avanzate della malattia, causa di disabilità e rischio di cadute.

I prodotti vegetali, inoltre, garantiscono un ricco apporto di fibre e l'elevato contenuto di carboidrati tipico di questo regime alimentare contrasta la perdita di peso corporeo che spesso affligge i pazienti con MP a causa dell'effetto combinato dei movimenti involontari e della difficoltà nella deglutizione. I cibi vegetali sono inoltre più facili da masticare, caratteristica fondamentale per pazienti nello stadio medio-avanzato del parkinsonismo, che presentano problemi di deglutizione. Infine, i minerali e le vitamine di cui i cibi vegetali sono ricchi, sono fondamentali per soddisfare il maggior fabbisogno di tali micronutrienti (soprattutto Vitamina C, D, E, ferro, calcio e magnesio) dei pazienti con MP. Da queste considerazioni nascono alcune indicazioni dietetiche per migliorare la motilità dei malati parkinsoniani in terapia con levodopa seguendo una dieta bilanciata e caloricamente adeguata al mantenimento del "peso salute".

Un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine ed antiossidanti presenti in frutta e verdura e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva (la cosiddetta dieta mediterranea) riducono l'incidenza anche della malattia di Alzheimer come dimostrato in studi di popolazione su ampie casistiche. Alcune carenze vitaminiche, in particolare di folati e vitamina B12, possono facilitare l'insorgenza di demenza, e questo appare mediato da un aumento di omocisteina, sostanza che risulta tossica per i vasi ed i neuroni. Gli antiossidanti

presenti nella dieta ricca di frutta e verdura (vitamine C ed E, licopeni, antocianine) contrastano l'accumulo di "radicali liberi" prodotti dalle interazioni della proteina beta amiloide con le strutture cellulari. Anche un moderato consumo di caffè e di vino rosso, con le numerose sostanze antiossidanti contenute, sembrerebbero avere un ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo della demenza e sono in corso attualmente degli studi di popolazione destinati a confermare tali ipotesi.

Oltre ad una dieta sana, un ulteriore meccanismo naturale di protezione è il sonno, che, come recentemente scoperto, faciliterebbe la rimozione di proteine tossiche dal cervello riducendo l'accumulo di beta-amiloide e i suoi meccanismi di tossicità.

Benché il beneficio di una dieta ipocalorica nella prevenzione della Sclerosi Multipla, ipotizzato in passato senza solide basi scientifiche, sia stato smentito, sembra ormai dimostrato come una dieta ricca di grassi insaturi sia in grado di modulare e diminuire l'attività infiammatoria legata a questa patologia, svolgendo una funzione neuro-protettiva. Inoltre, se si considera che uno dei meccanismi causali della SM è il danno ossidativo, appare fondamentale prediligere una dieta ricca di alimenti con proprietà anti-ossidanti, contenenti vitamina A, E, C, e acido lipoico.

Un ruolo di particolare importanza nella SM è svolto dalla vitamina D, con le sue importanti funzioni immunomodulatorie: la patologia sembra infatti più frequente in aree a minore esposizione ai raggi solari. A questo proposito, sono in corso trial randomizzati verso placebo per rispondere al quesito sul possibile effetto benefico della integrazione di vitamina D nella dieta. Va comunque sottolineato che in genere le persone con SM soffrono di osteoporosi, per la immobilità, la frequente terapia con steroidi e la scarsa esposizione ai raggi solari, per cui una terapia con vitamina D e calcio può trovare, in alcuni casi, una sua giustificazione come terapia preventiva del rischio di fratture.

Per quanto riguarda le patologie cerebrovascolari, un'alimentazione ispirata alla dieta mediterranea e con un basso contenuto di sodio è un elemento cardine della prevenzione primaria dell'ictus, dato sottolineato da tutte le più recenti linee guida. Se da un lato vi sono nutrienti da

consumare moderatamente, sodio, alcol e grassi saturi, poiché associati a un maggiore rischio vascolare, per altri nutrienti è stato riscontrato un effetto protettivo: Omega -3, fibre, Vitamina B6 e B12, così come l'assunzione di Calcio e Potassio, attraverso la mediazione della pressione arteriosa diminuiscono il rischio di ictus cerebrale.

La carenza di determinati macronutrienti e micronutrienti, tra cui soprattutto vitamine del gruppo B e proteine, può provocare danni a carico delle strutture nervose. Basti pensare al caso dell'epidemia di neurite ottica che colpì la popolazione cubana agli inizi degli anni Novanta, quando, a causa delle restrizioni alimentari imposte dall'embargo statunitense, fu impossibile assumere livelli adeguati di proteine, vitamine e minerali. Ma è quanto si può verificare anche nel caso di un regime alimentare vegetariano seguito da quasi 4 milioni di italiani, che se da un lato si è dimostrato in grado di prevenire patologie cardiovascolari o diabete, dall'altro rischia, soprattutto nella sua declinazione vegana (400.000 persone in tutta Italia), di determinare serie carenze di alcuni nutrienti essenziali, come oligoelementi e vitamine. In particolare, la carenza di vitamina B12 determina sia un aumento dei livelli plasmatici di omocisteina, sostanza associata all'incremento del rischio di demenza e di malattie cerebro-vascolari, sia un aumento dei livelli di S-adenosil-metionina, che favorisce l'insorgenza di disturbi di tipo mielopatico e neuropatico.

Altro tema di rilievo, oltre alla nutrizione stricto sensu, è quello dei fattori ambientali di tipo cognitivo, sociale e affettivo intesi come fattori "nutritivi" del cervello durante il corso dell'intera vita.

Appare sempre più evidente come la densità dei contatti sinaptici in grado di generare network cerebrali alternativi, ovvero la cosiddetta Riserva Cognitiva, che dipende da istruzione, rapporti sociali e attività lavorative, sia funzionale a mantenere il cervello attivo e controbilanciare, nel caso delle neurodegenerazioni, la perdita progressiva dei neuroni. Si può mantenere o addirittura migliorare il proprio attuale livello di prestazioni intellettuali attraverso il lifelong learning, il processo di apprendimento permanente, che ha come scopo quello di modificare o sostituire un apprendimento non più adeguato rispetto ai nuovi bisogni sociali o lavorativi, in campo professionale o personale.

In occasione della Settimana Mondiale del Cervello, la Società Italiana di Neurologia prevede, anche per questa edizione, l'organizzazione sul territorio nazionale di incontri divulgativi, convegni scientifici, attività per gli studenti delle scuole elementari e medie, oltre all'iniziativa "Neurologia a porte aperte", che prevede visite guidate dei reparti e dei laboratori ospedalieri.

Il dettaglio delle iniziative italiane della Settimana Mondiale del Cervello è consultabili online, all'indirizzo www.neuro.it.

La Settimana Mondiale del Cervello (Brain Awareness Week, BAW) è promossa a livello internazionale dalla European Dana Alliance for the Brain in Europa e dalla Dana Alliance for the Brain Initiatives e dalla Society for Neuroscience negli Stati Uniti. Ad essa aderiscono ogni anno Società Neuroscientifiche di tutto il mondo – tra cui, dal 2010, anche la Società Italiana di Neurologia – oltre a numerosissimi enti, associazioni di pazienti, agenzie governative, gruppi di servizio ed organizzazioni professionali di oltre 82 Paesi.

La Società Italiana di Neurologia conta tra i suoi soci circa 3000 specialisti neurologi ed ha lo scopo istituzionale di promuovere in Italia gli studi neurologici, finalizzati allo sviluppo della ricerca scientifica, alla formazione, all'aggiornamento degli specialisti e al miglioramento della qualità professionale nell'assistenza alle persone con malattie del sistema nervoso.

<http://www.agenparl.com/sanita-veneto-ritratti-della-clinica-neurologica-di-padova-2011-2015/>

Sanità Veneto, Ritratti della Clinica Neurologica di Padova 2011-2015

Ilenia Miglietta

In occasione dell'annuale appuntamento con la Settimana Mondiale del Cervello, la Clinica Neurologica dell'Azienda Ospedaliera di Padova propone un'iniziativa a carattere artistico.

Viene esposta una serie di 80 fotografie che mostrano il personale medico, tecnico ed infermieristico ripreso all'interno dei propri ambienti di lavoro.

Ognuna delle fotografie è stata eseguita rigorosamente con la sola luce naturale e la pellicola in bianco e nero di medio formato.

Il fotografo ha realizzato il progetto nel corso dei cinque anni della propria formazione specialistica, documentando e ritraendo i propri colleghi con la volontà di mostrarne un altro aspetto, un altro volto.

All'interno del proprio studio, circondate da una cornice di quadri, libri, computer e strumenti, le persone ritratte rivolgono lo sguardo direttamente all'osservatore, invitandolo a vedere l'individuo che si cela dietro a quella barriera, impersonale, rappresentata dal camice bianco.

Uno sguardo positivo, diretto e vero.

Dal 16 al 22 marzo presso atrio e corridoi al piano terra della Clinica Neurologica Università - Azienda Ospedaliera di Padova Ingresso libero



Più : www.alexacom/siteinfo/ansa.it

Estrazione : 13/03/2015 16:08:40
Categoria : Attualità
File : piwi-9-12-51414-20150313-1959424753.pdf
Audience :

<http://www.ansa.it/saluteebenessere/notizie/rubriche/medicina/2015/03/13/torna-settimana-del-cervelloevento-mondiale-su->

Torna "settimana del cervello", evento mondiale su ricerca

Dal 16 al 22 marzo torna la "Settimana del Cervello", l'evento mondiale per raccontare al pubblico la ricerca scientifica su questo affascinante organo.

Anche quest'anno l'Istituto Nazionale Tumori Regina Elena prende parte all'iniziativa promuovendo, in collaborazione con l'Associazione Blaze - Matteo Blasi, la seconda edizione dell'appuntamento: "Happy neuro Hour! ...

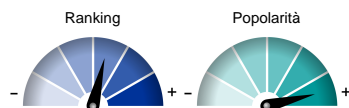
spuntini di divulgazione scientifica, teatro, musica, danza e magia".

Un appuntamento ricco di sorprese per affrontare l'argomento "cervello" da un punto di vista sia scientifico che artistico, con l'obiettivo di informare e intrattenere il pubblico.

La serata sarà infatti condita da "spuntini di divulgazione scientifica" a cura di Marta Maschio, Responsabile del Centro per la cura dell'Epilessia Tumorale(CET) del Dipartimento di Neuroscienze IRE e Tonino Cantelmi, Responsabile dell'Area di supporto alla persona - Servizi di Psicologia e di Psichiatria Integrati, e proseguirà con "cocktail artistici" a cura di musicisti, attori e prestigiatori.



Più : www.alex.com/siteinfo/adnkronos.com



Estrazione : 18/03/2015 21:55:00
Categoria : Attualità
File : piwi-3-2-51368-20150318-1967874424.pdf
Audience :

<http://ct.moreover.com/?a=20767821280&p=20s&v=1&x=f9f0Yyl9ra3XoGkOQzAKLw>

mantenere in salute il nostro cervello.

Gli esperti mettono in guardia invece verso carne, formaggi, dolci, farine raffinate, sale e alcol.

Seguendo una dieta di stampo mediterraneo, unitamente ad un po' di sana attività fisica " si previene lo sviluppo dell'ipertensione, del diabete e dell'obesità, tutti fattori che contribuiscono all'accumulo della proteina beta amiloide nei vasi cerebrali e nel tessuto nervoso: da qui il rischio più alto di contrarre la malattia di Alzheimer ", spiega Carlo Ferrarese, direttore scientifico del centro di neuroscienze dell'Università Bicocca di Milano.

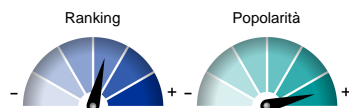
Altrettanto valido sembra essere il contributo della dieta mediterranea nello scongiurare la Sclerosi multipla : " Uno dei meccanismi che causano la malattia è il danno ossidativo.

Ecco perché chi segue una dieta ricca in frutta e in verdura protegge i neuroni dal danno " chiarisce Gianluigi Mancardi, direttore della seconda clinica neurologica del dipartimento di neuroscienze dell'Università di Genova.

Di particolare importanza, in questo ambito, si rivela il ruolo svolto dalla vitamina D: meno se ne assume, più alta è la frequenza della malattia.



Più : www.alex.com/siteinfo/adnkronos.com



Estrazione : 18/03/2015 21:55:00
Categoria : Attualità
File : piwi-3-2-51368-20150318-1967874424.pdf
Audience :

<http://ct.moreover.com/?a=20767821280&p=20s&v=1&x=f9f0Yyl9ra3XoGkOQzAKLw>

La dieta mediterranea amica del cervello

Martina Brusini

In occasione della Settimana Mondiale del Cervello (Brain Awareness Week) la Società Italiana di Neurologia pone l'accento sull'importanza della nutrizione come strumento per combattere le malattie neuro degenerati.

“ Nutrire il cervello.

Dieta e malattie neurologiche ” è dunque il tema dell'edizione 2015, in perfetta atmosfera “Expo”.

“ In ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e dell'allenamento intellettuale.

Entrambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale ”, afferma il Prof.

Aldo Quattrone, Presidente della SIN.

Messa spesso in relazione a patologie quali ipertensione, ipercolesterolemia, diabete e tumori, la dieta mediterranea pare infatti fungere da scudo anche per diverse malattie neurodegenerative.

I primi studi a riguardo stanno infatti evidenziando l'effetto protettivo svolto da un'alimentazione ricca in acidi grassi polinsaturi e sostanze antiossidanti, il che significa che il consumo di pesce, frutta secca, olio di oliva, semi oleaginosi, verdura e ortaggi potrebbe rivelarsi un'arma efficace nel

Leonardo.it Benessere

Home
News
Money
Hi-Tech
Viaggi
Benessere
Spettacoli
Sport
Motori
Donne
Video
Community

ALTR0: SALUTE ALIMENTAZIONE DIETE FITNESS BENESSERE NATURALE ECOLOGIA STORIE: RIMEDI NATURALI DIETA VEGETARIANA DIETA VEGANA INFLUENZA

La dieta mediterranea amica del cervello

Di Martina Brusini, 18 Marzo 2015

Articolo pubblicato dall'AGENZIA PRIMAPRESS



Estrazione: 19-03-2015

Categoria: salute

Ore: 10.50

HAPPY NEURO HOUR A ROMA PER LA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO

Marzo 20, 2015 Scritto da RED COM



(PRIMAPRESS) ROMA – “Nutrire il cervello. Dieta e malattie neurologiche” al centro della V° edizione della Settimana Mondiale del Cervello dal 16 al 22 marzo 2015 in tutta Italia. A Roma la Settimana Mondiale del Cervello va a teatro: • Happy Neuro Hour – spuntini di divulgazione scientifica, teatro, musica e magia Teatro Alba 20 marzo ore 20.00 Il dettaglio delle iniziative italiane della Settimana Mondiale del Cervello è consultabile online, all’indirizzo www.neuro.it. In un momento in cui, grazie anche a Expo Milano 2015, l’opinione pubblica è particolarmente sensibile alle questioni concernenti l’alimentazione, la SIN, Società Italiana di Neurologia, intende sottolineare l’importanza della nutrizione nel proteggere il nostro cervello dall’insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze. Se infatti fino a non molto tempo fa si riteneva che il funzionamento della mente dipendesse unicamente dalla dotazione genetica, oggi si può affermare che non solo non è così, ma che al contrario fattori ambientali di tipo alimentare, fisico e cognitivo rivestono un ruolo

fondamentale. “Il ruolo della prevenzione – sostiene il Prof. Aldo Quattrone, Presidente della SIN – è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative; in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e allenamento intellettuale, entrambe buone pratiche per prevenire l’invecchiamento cerebrale”.

Gli esperti puntano poi il dito su quegli alimenti che possono avere un ruolo nella genesi dei disturbi neurologici o che possono incidere negativamente su condizioni preesistenti. La Settimana Mondiale del Cervello fa il punto sulle raccomandazioni alimentari e sui nutrienti con valore terapeutico in presenza di determinate patologie del sistema nervoso. In occasione della Settimana Mondiale del Cervello, la Società Italiana di Neurologia prevede, anche per questa edizione, l’organizzazione sul territorio nazionale di incontri divulgativi, convegni scientifici, attività per gli studenti delle scuole elementari e medie, oltre all’iniziativa “Neurologia a porte aperte”, che prevede visite guidate dei reparti e dei laboratori ospedalieri. La Settimana Mondiale del Cervello (Brain Awareness Week, BAW) è promossa a livello internazionale dalla European Dana Alliance for the Brain in Europa e dalla Dana Alliance for the Brain Initiatives e dalla Society for Neuroscience negli Stati Uniti. Ad essa aderiscono ogni anno Società Neuroscientifiche di tutto il mondo – tra cui, dal 2010, anche la Società Italiana di Neurologia – oltre a numerosissimi enti, associazioni di pazienti, agenzie governative, gruppi di servizio ed organizzazioni professionali di oltre 82 Paesi. (PRIMAPRESS)

QUOTIDIANI



► 10 Marzo 2015

Settimana mondiale del cervello

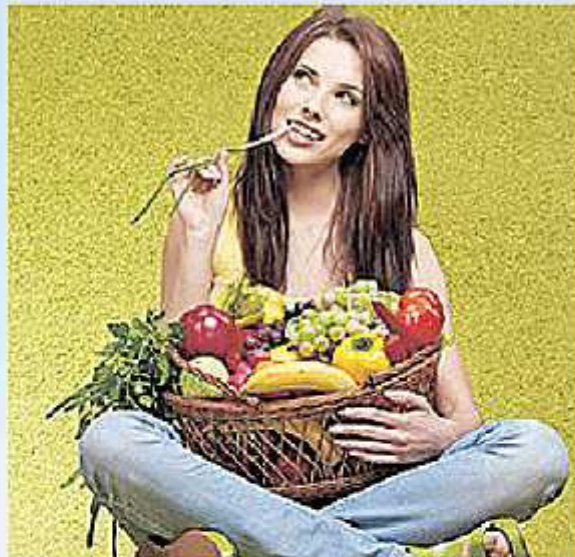
DAL 17 AL 21 MARZO

■ Le associazioni del C.A.Di.C (Apb, Aima, Aisla, Aism, Approdi), in collaborazione con l'Asl di Biella, il N.I.C.O. (Neuroscience Institute Cavalieri Ottolenghi), la Fondazione Cassa di Risparmio di Biella, con il patrocinio dei Consorzi dei Servizi Socio-Assistenziali Iris e Cissabo e dell'Ipasvi, organizzano dal 17 al 21 marzo la prima edizione biellese della "Settimana mondiale del cervello". Una manifestazione coordinata a livello internazionale dalla Dana Alliance for the Brain in Europe, dalla Dana Society for Neuroscience negli Stati Uniti e promosse in Italia dalla Sin (Società Italiana di Neurologia). Si inizierà con due dialoghi previsti entrambi alle 18.30 nella sala convegni della Fondazione Cassa di Risparmio di Biella in via Garibaldi 17. Eccoli: **17 marzo**: "Cervello ed emozioni", incontro in cui Ruggero Poi, vicepresidente della Fondazione Montessori, esperto d'arte contemporanea ed educazione all'arte, discuterà con Valentina Carelli, neuropsichiatra infantile dell'Ospedale di Biella, sulla plasticità del cervello infantile rispetto agli stimoli creativi e alle emozioni. **20 marzo**: "Cervello tecnologico", un inter-



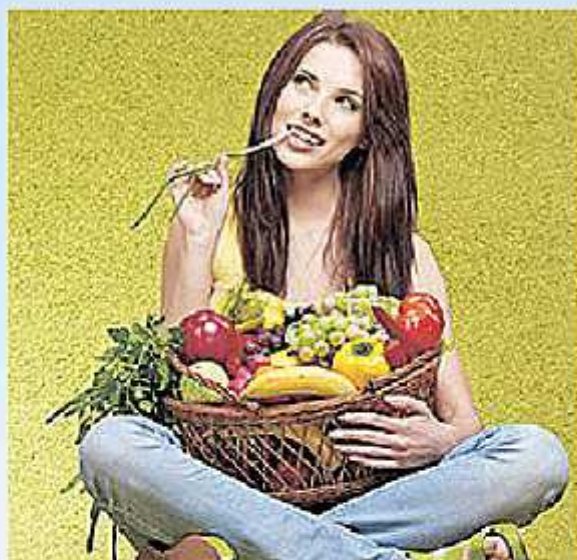
*Due dialoghi
per un
confronto alla
Fondazione
Crb
e un convegno
all'ospedale
dedicato
a diagnosi
e progressi
della ricerca*

ressante dibattito tra la filosofa Daria Dibitonto, dell'Università del Piemonte Orientale di Vercelli e Francesca Quartero, psicologa e psicoterapeuta, sull'influenza delle nuove tecnologie sullo sviluppo dell'intelligenza e sul comportamento umano. Sabato **21 marzo**, infine, alle 10.30 nella sala conferenze del nuovo Ospedale di Biella, si svolgerà il convegno intitolato "Il cervello in-forma", sui progressi della ricerca nel campo delle neuroscienze e sull'importanza della diagnostica e della cura da parte dei neurologi. Interverranno il dottor Graziano Gusmaroli, Direttore Sc Neurologia dell'Ospedale di Biella, e il professor Alessandro Vercelli (nella foto) direttore del N.I.C.O. (Neuroscience Institute Cavalieri Ottolenghi) di Orbassano. Tutti gli appuntamenti sono a ingresso gratuito. Per maggiori informazioni è possibile rivolgersi alla segreteria dell'APB telefonando ai numeri 0159598304 o 3386602315 o scrivere all'indirizzo apbbiella@gmail.com



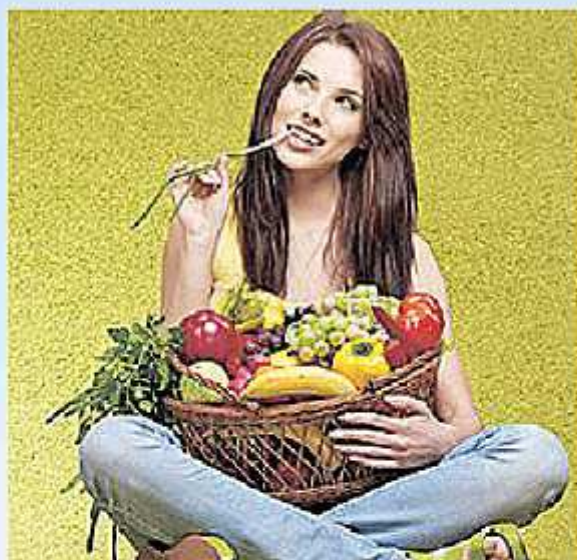
I segreti della dieta mediterranea Previene le malattie neurologiche

«La dieta mediterranea non serve solo per il corpo, ma anche per la mente»: in un momento in cui, grazie anche a Expo Milano 2015, l'opinione pubblica è sensibile alle questioni concernenti l'alimentazione, la Società Italiana di Neurologia (Sin) sottolinea l'importanza della nutrizione nel proteggere il cervello dai precoci disturbi cognitivi.



I segreti della dieta mediterranea Previene le malattie neurologiche

«La dieta mediterranea non serve solo per il corpo, ma anche per la mente»: in un momento in cui, grazie anche a Expo Milano 2015, l'opinione pubblica è sensibile alle questioni concernenti l'alimentazione, la Società Italiana di Neurologia (Sin) sottolinea l'importanza della nutrizione nel proteggere il cervello dai precoci disturbi cognitivi.



I segreti della dieta mediterranea Previene le malattie neurologiche

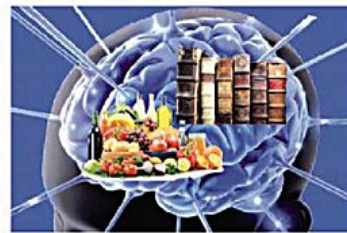
«La dieta mediterranea non serve solo per il corpo, ma anche per la mente»: in un momento in cui, grazie anche a Expo Milano 2015, l'opinione pubblica è sensibile alle questioni concernenti l'alimentazione, la Società Italiana di Neurologia (Sin) sottolinea l'importanza della nutrizione nel proteggere il cervello dai precoci disturbi cognitivi.

‘Nutrire il cervello’: dieta e malattie neurologiche

Dal 16 al 22 marzo la settimana mondiale del cervello celebrata dalla SIN

Anche quest’anno la Società Italiana di Neurologia (SIN) celebrerà, dal 16 al 22 marzo, la Settimana Mondiale del Cervello, ricorrenza dedicata a sollecitare la pubblica consapevolezza nei confronti della ricerca su questo organo affascinante e ancora in parte

misterioso e a mostrare i progressi della neurologia e le patologie delle quali essa si occupa. “Nutrire il cervello. Dieta e malattie neurologiche” al centro dell’edizione 2015. In un momento in cui, grazie anche a Expo Milano 2015, l’opinione pubblica è particolarmente sensibile alle questioni relative all’alimentazione, la SIN intende sottolineare il ruolo della nutrizione nella protezione del nostro cervello dall’insorgenza di gravi malattie neurologiche. «Il ruolo della prevenzione



- sostiene il Prof. Aldo Quattrone, Presidente della SIN - è cruciale in medicina; in ambito neurologico la prevenzione si basa anche su un corretto nutrimento

del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e allenamento intellettuale. Entrambe buone pratiche per prevenire l’invecchiamento cerebrale e la comparsa di malattie neurologiche degenerative e vascolari». **(E. SER.)**

**SCLE
ROSI
MULT
IPLA**
ONLUS
associazione
italiana

un mondo
libero dalla SM



▶ 15 Marzo 2015

Convegno *Settimana mondiale del cervello, dal 16 al 22 marzo alle Scotte*

“Alimentazione e Neuroscienze”

▶ SIENA

Una sana alimentazione protegge il cervello. Sarà questo il tema portante della Settimana mondiale del cervello, promossa dalla Sin - Società Italiana di Neurologia, dal 16 al 22 marzo, alla quale aderirà con numerose iniziative anche l'Uoc Clinica Neurologica e Malattie Neurometa-

boliche dell'Aou Senese, diretta dal professor Antonio Federico. In particolare sarà organizzato un convegno dal titolo "Alimentazione e Neuroscienze", martedì 17 marzo, alle 17.30, presso l'aula 6 del centro didattico dell'ospedale Santa Maria alle Scotte, al quale parteciperanno alcuni professionisti senesi per illustrare,



sotto diversi aspetti clinici, l'importanza della relazione tra cibo e funzioni cerebrali. Sono previste anche iniziative dirette alla cittadinanza, con l'obiettivo di sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza della ricerca e far conoscere il funzionamento dell'organo cervello. Saranno organizzate, dal lunedì al venerdì, visite guidate per i cittadini presso i laboratori di Neurologia e di Clinica Neurologica e Malattie Neurometaboliche, per informazioni è possibile chiamare il 0577 585763 oppure 0577 585261. Nei giorni 20 e 21 marzo, due borsiste presso il laboratorio Clinica Neurologica e Malattie Neurometaboliche presenteranno il progetto di didattica interattiva "Raccontiamo il cervello nelle scuole elementari", presso la scuola primaria Aurelio Saffi. "In linea con l'Expo 2015 di Milano - afferma Federico - anche le nostre iniziative puntano l'attenzione sul ruolo dell'alimentazione in rapporto al cervello. Importante sottolineare come una sana nutrizione, aiuti a tenere in forma il cervello e le sue funzioni". ◀



▶ 15 Marzo 2015

DIETA MEDITERRANEA E MENTE

«La dieta mediterranea non serve solo per il corpo, ma anche per la mente»: la Società Italiana di Neurologia (Sin) sottolinea l'importanza della nutrizione nel proteggere il cervello dai precoci disturbi cognitivi.





L'Alzheimer tra emergenza e filosofia

Proiezione del film "Iris. Un amore vero", poi neurologia e "anima" a confronto

Senza più la memoria, abbiamo ancora l'anima? E quando la mente si spegne, il corpo smette di "pensare"? Sono le stesse domande che si ripetono coniugi e parenti dei pazienti affetti da Alzheimer. Malattia che consiste nella progressiva degenerazione di alcune aree cerebrali. In Italia colpisce 500 mila persone (non solo anziani). È l'«epidemia silente del XXI secolo» con costi sociali ben più alti del mero impatto economico (che per l'80% è a carico della famiglia). Di Alzheimer come "emergenza sanitaria" e insieme "specchio filosofico" si parla domani in oc-

casione della «Settimana del cervello 2015» grazie ad un'iniziativa della Clinica Neurologica dell'Università. L'appuntamento è alle 17.30 in aula magna dell'Azienda Ospedaliera al secondo piano della palazzina dei servizi di via Giustiniani: si proietta (ingresso libero) il film «Iris. Un amore vero» di Richard Eyre. Al termine interviene il filosofo Umberto Curi, a confronto con Marina Saladini (direttore Clinica Neurologica) e Anna Chiara Cagnin (ricercatore universitario di Neurologia). Info. 049.8213600 o cl.neurologica@sanita.padova.it



Judi Dench protagonista del film "Iris. Un amore vero"



«Una visita dal dentista? In ospedale c'è posto a fine 2016»

Il racconto di un medico che per 35 anni ha lavorato nella sanità pubblica



QUANDO la sanità pubblica, malata, costringe i cittadini a rivolgersi a quella privata. Questo copione purtroppo è arcinoto e si ripete all'infinito. «Ho chiamato il Cup per prenotare una visita dal dentista perché ho bisogno di un impianto. L'addetta ha risposto che la prima data utile per la visita era alla fine del 2016 alle Scotte, non prima. Chiaramente ho dovuto rivolgermi a un dentista privato». A raccontare la sua storia è Alfonso Coletta, un medico anestesista rianimatore di 66 anni che abita a Monteriggioni. Il dottor Coletta, laureatosi in medicina nel lontano 1973, ha un lungo curriculum fatto di decenni di lavoro negli ospedali di Siena (le Scotte), di Firenze (Santa Maria Nuova), dell'Amiata, dell'Abruzzo. Un medico che «per scelta convinta» ha deciso di

svolgere la sua professione esclusivamente nella sanità pubblica perché ritiene che la salute debba essere tutelata dalla società a tutti, indipendentemente dalle disponibilità economiche di chi ha bisogno di assistenza. Coerentemente con questa convinzione, il dottor Coletta si rivolge sempre alla sanità

LA DIAGNOSI

«Da anni la politica sta smantellando la sanità pubblica»

pubblica quando ha bisogno di cure. «Ma purtroppo, soprattutto nel settore dentistico (ma anche in quello oculistico), i tempi di attesa sono sempre così lunghi che ti costringono a rivolgerti a specialisti privati – è l'amara constatazione

del dottor Coletta –. In sostanza, il servizio pubblico viene negato. Allora se hai i soldi ripieghi sui medici privati, altrimenti resti senza assistenza, con tutte le conseguenze del caso. E' una palese ingiustizia. Sarebbe più onesto abolire del tutto le cliniche odontoiatriche negli ospedali, così si eviterebbe la farsa».

Il discorso di Coletta si fa sempre più politico. «Da anni la politica sta smantellando la sanità pubblica per dare sempre più spazio a quella privata, dove vige solo il criterio del business. La filosofia delle privatizzazioni ha investito anche un settore delicato quale quello sanitario, dove la logica del profitto si è imposta anche nella sanità pubblica. Con un paradosso: il cittadino paga le tasse, paga i ticket ma poi per avere i servizi deve pagare una terza volta rivolgendosi ai privati».



Alle Scotte

La Settimana del cervello

UNA SANA alimentazione protegge il cervello. Sarà questo il tema portante della Settimana mondiale del cervello, promossa dalla Società Italiana di Neurologia, dal 16 al 22 marzo, alla quale aderirà con numerose iniziative anche l'Uoc Clinica Neurologica e Malattie Neurometaboliche dell'Aou Senese, diretta dal professor Antonio Federico



CAMICE BIANCO Il dottor Alfonso Coletta è un anestesista rianimatore



SIN. V° edizione della Settimana Mondiale del Cervello dal 16 al 22 marzo

Importante la dieta nelle patologie neurologiche

■■■ La Società Italiana di Neurologia Sin scende in campo, in occasione della V° edizione della Settimana Mondiale del Cervello dal 16 al 22 marzo 2015 in tutta Italia, e detta i principi base della nutrizione per proteggere il nostro cervello dall'insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze. Se infatti fino a non molto tempo fa si riteneva che il funzionamento della mente dipendesse unicamente dalla dotazione genetica, oggi si può affermare che non solo non è così, ma che al contrario fattori ambientali di tipo alimentare, fisico e cognitivo rivestono un ruolo fondamentale. «Il ruolo della prevenzione - sostiene il Prof. Aldo Quattrone, Presidente della SIN - è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative; in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da

intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e allenamento intellettuale, entrambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale». Gli esperti puntano poi il dito su quegli alimenti che possono avere un ruolo nella genesi dei disturbi neurologici o che possono incidere negativamente su condizioni preesistenti. La Settimana Mondiale del Cervello fa il punto sulle raccomandazioni alimentari e sui nutrienti con valore terapeutico in presenza di determinate patologie del sistema nervoso. La Settimana Mondiale del Cervello (Brain Awareness Week, BAW) è promossa a livello internazionale dalla European Dana Alliance for the Brain in Europa e dalla Dana Alliance for the Brain Initiatives e dalla Society for Neuroscience negli Stati Uniti. **(I. SER.)**

Il dettaglio delle iniziative italiane della Settimana Mondiale del Cervello è consultabili online, all'indirizzo www.neuro.it



15 Marzo 2015

Una Settimana per il cervello

Anche quest'anno la Società italiana di neurologia (Sin) celebra dal 16 al 22 marzo la Settimana mondiale del cervello, ricorrenza dedicata a sollecitare la pubblica consapevolezza nei confronti della ricerca su questo organo affascinante e ancora in parte misterioso e a mostrare i progressi della neurologia e le patologie delle quali essa si occupa. «Nutrire il cervello. Dieta e malattie neurologiche» è il tema al centro dell'edizione 2015. In un momento in cui, grazie anche a Expo, l'opinione pubblica è particolarmente sensibile alle questioni relative all'alimentazione, la Sin intende sottolineare il ruolo della nutrizione nella protezione del nostro cervello dall'insorgenza di gravi malattie neurologiche. «Il ruolo della prevenzione - sostiene Aldo Quattrone, presidente della Sin - è cruciale in medicina; in ambito neurologico la prevenzione si basa anche su un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e allenamento intellettuale. Entrambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale e la comparsa di malattie neurologiche degenerative e vascolari». In occasione della Settimana, la Società italiana di neurologia prevede come per ogni edizione l'organizzazione, sul territorio nazionale, di incontri divulgativi, convegni scientifici, attività per gli studenti delle scuole elementari e medie oltre a «Neurologia a porte aperte» che prevede visite guidate dei reparti e dei laboratori ospedalieri. Il dettaglio delle iniziative della Settimana si consulta su www.neuro.it.

L'evento è promosso a livello

internazionale dalla European Dana Alliance for the Brain in Europa e dalla Dana Alliance for the Brain Initiatives e dalla Society for Neuroscience negli Stati Uniti. A essa aderiscono ogni anno Società neuroscientifiche di tutto il mondo - tra cui, dal 2010, anche quella italiana - oltre a numerosi enti, associazioni di malati, agenzie governative e organizzazioni professionali di oltre 82 Paesi.

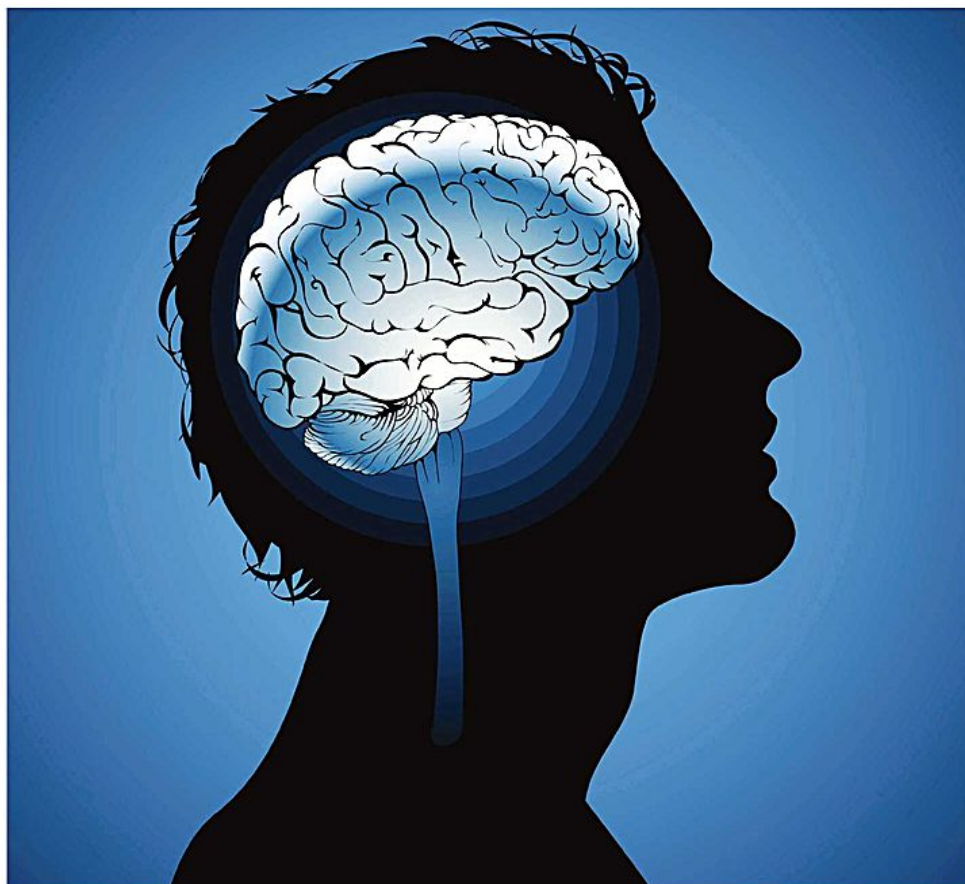
La Sin conta tra i suoi soci circa 3mila specialisti neurologi e ha lo scopo istituzionale di promuovere in Italia gli studi neurologici, finalizzati allo sviluppo della ricerca scientifica, alla formazione, all'aggiornamento degli specialisti e al miglioramento della qualità professionale nell'assistenza alle persone con malattie del sistema nervoso.





LA SETTIMANA DEDICATA A UN NUOVO APPROFONDIMENTO

Nutrire il cervello tra alimentazione ed esercizio fisico



Proteggere il cervello dall'invecchiamento? Si può anche con lo sport



Proteggere il cervello dall'insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze. È questo l'obiettivo della Settimana Mondiale del Cervello, in programma da oggi a domenica 22 marzo, a cui l'Università Niccolò Cusano dedicherà i suoi spazi informativi su Radio Cusano Campus (89.1 Fm a Roma e nel Lazio, in streaming su www.radiocusanocampus.it) e sul Corriere dello Sport-Stadio, ospitando come sempre il parere degli esperti, le iniziative delle associazioni e le testimonianze dei pazienti nel solco del progetto di comunicazione iniziato oltre quattro mesi fa per sensibilizzare alla prevenzione, utilizzando il veicolo

IN ITALIA. Anche quest'anno la Società Italiana di Neurologia (SIN) celebrerà la ricorrenza dedicata a sollecitare la pubblica consapevolezza nei confronti della ricerca su questo organo affascinante e ancora in parte misterioso e a mostrare i progressi della neurologia e le patologie delle quali essa si occupa. "Nutrire il cervello. Dieta e malattie neurologiche" è il tema al centro dell'edizione 2015. In un momento in cui, grazie anche a Expo Milano 2015, l'opinione pubblica è particolarmente sensibile alle questioni relative all'alimentazione, la SIN intende sottolineare l'importanza della nutrizione nel proteggere il nostro cervello dall'in-

Focus della Cusano sui disturbi cognitivi e le demenze: come sempre in prima linea per la prevenzione

Sport, alimentazione corretta e mente in allenamento: questa la ricetta per fermare l'invecchiamento

sorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze. «Il ruolo della prevenzione – sostiene il professor Aldo Quattrone, presidente della SIN – è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative; in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e dell'allenamento intellettuale. Entrambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale».

LO STUDIO. Sport, alimentazione corretta e mente in allenamento: questa la ricetta per fermare l'invecchiamento della mente nell'anziano. Secondo una ricerca pubblicata sulla rivista *Medicine & Science in Sports & Exercise* da un'equipe dell'Università

di Jyväskylä in Finlandia, fare esercizio fisico "pompa" anche il volume di alcune aree cerebrali, specie quelle legate all'equilibrio e alla coordinazione. L'effetto "costruttivo" dello sport sul volume di aree specifiche del cervello osservato in questo studio potrebbe avere ricadute positive in età anziana, allontanando i problemi di equilibrio e il rischio cadute tipici della terza età. Condotta da Urho Kujala, lo studio ha coinvolto 10 coppie di gemelli identici di 32-36 anni. In ciascuna coppia un fratello si era dedicato assiduamente allo sport negli ultimi tre anni e l'altro, invece, aveva condotto una vita più sedentaria. Da bambini, invece, i fratelli avevano tenuto livelli simili di attività fisica. Confrontando il loro cervello con una risonanza magnetica è emerso che il gemello più sportivo aveva un maggior volume cerebrale in aree del cervello importanti per il movimento, la coordinazione e l'equilibrio. Pur trattandosi di uno studio ancora molto preliminare e condotto su un campione ristretto, il risultato suggerisce che la pratica sportiva fa sviluppare non solo massa muscolare ma anche volume cerebrale, con potenziali ricadute a lungo termine quali la possibilità di rallentare il fisiologico declino tipico dell'età, almeno sul fronte di equilibrio e coordinazione dei movimenti.



ASSOCIAZIONI

Le malattie del cervello tra neurologi e pazienti

SIN

La Società Italiana di Neurologia è nata oltre cento anni fa con lo scopo di promuovere in Italia gli studi neurologici, finalizzati allo sviluppo della ricerca scientifica, alla formazione, all'aggiornamento degli specialisti e al miglioramento della qualità professionale nell'assistenza ai soggetti con malattie del sistema nervoso. Oggi, la Sin conta tra i suoi soci circa 3.000 specialisti neurologi.

NEUROCARE

L'Associazione NeuroCare onlus, con sede a Pisa, tutela gli interessi delle persone affette da malattie neurologiche e di coloro che li assistono (caregiver) per tutte le difficoltà connesse con la malattia (in particolare quelle concernenti la riabilitazione e la partecipazione alla vita sociale e/o lavorativa), promuovendo con ogni mezzo il miglioramento dell'assistenza socio-sanitaria dei malati neurologici.

AIDA

L'associazione Italiana Disturbi Attenzione e Iperattività è un'organizzazione costituita da operatori clinici (medici e psicologi) e addetti al mondo della scuola (insegnanti e pedagogisti) coinvolti nel problema della sindrome definita dalla sigla DDAI (Disturbo da Deficit di Attenzione/Iperattività, più nota con l'acronimo inglese ADHD). L'Associazione, con sede a Perugia, conta 13 centri regionali.

HARMONIA MENTIS

Il progetto Harmonia Mentis si propone come punto di riferimento sia per chi è alla ricerca di informazioni di immediata utilità pratica riguardanti i disturbi mentali, sia per medici che desiderano mantenersi costantemente aggiornati sulle nuove evidenze pubblicate nella letteratura scientifica internazionale. Oltre alle informazioni su ciascun disturbo, offre news settimanali, focus e interviste a opinion leader.



Cervello. La settimana mondiale quest'anno dedicata alla corretta alimentazione. Il modello perfetto sono i cibi mediterranei. Fondamentale la vita sociale

Dieta e stimoli per mantenerlo più "giovane"

MARIA PAOLA SALMI

UNA centrale energetica sempre attiva. Anche di notte, quando dormiamo, il nostro cervello organizza, classifica, smista e archivia informazioni. E ha bisogno di ossigeno e glucosio. Quest'anno la quinta edizione della Settimana mondiale del cervello, dal 16 al 22 marzo, è intitolata "Nutrire il cervello". A indicare la stretta correlazione tra dieta e salute cerebrale. «Oggi sappiamo che i geni contano — afferma Aldo Quattrone, presidente della Società italiana di neurologia — ma i fattori ambientali quali alimentazione, attività fisica e attività ludica, hanno un ruolo chiave. La prevenzione passa per una corretta alimentazione».

Un fatto è certo, mangiare male danneggia i neuroni. Il modello migliore è quello della dieta mediterranea, che premia soprattutto verdura e frutta, legumi e pesce, limitando il consumo di carni. Con un bicchiere di vino a cena. Il primo macroelemento di cui si nutre il cervello per funzionare bene è il glucosio, circa 120 grammi giornalieri, che arriva dal sangue. «Il buon funzionamento di neuroni, sinapsi e strutture cerebrali necessita anche di altri nutrienti come lipidi, proteine, vitamine e minerali — spiega Bruno Giometto, direttore Uoc Neurologia all'ospedale Sant'Antonio di Padova — queste sostanze attraversano la barriera emato-encefalica e intervengono nei vari processi chimici delle attività cerebrali». Gli aminoacidi (triptofano, tirosina e molti altri) sono i mattoni che partecipano alla formazione delle proteine e servono a produrre oltre 40 diversi neurotrasmettitori necessari per la trasmissione dell'impulso nervoso. Le vitamine B12, B1, B6, la tiamina e l'acido folico sono indispensabili al





La riserva cognitiva legata anche all'istruzione al lavoro, all'attività fisica

funzionamento fisiologico delle cellule nervose. Una loro carenza fa aumentare i livelli di omocisteina, sostanza tossica per neuroni e vasi sanguigni e fattore di rischio per le demenze, così come il deficit di vitamina D sembra essere co-fattore di rischio per l'ictus. Azione protettiva svolgono gli acidi grassi insaturi (omega 3) sulle membrane cellulari, formate in gran parte da lipidi; il fosforo è un componente importante della mielina che riveste le fibre nervose; il sodio, ad alte concentrazioni, fa aumentare la pressione sanguigna, mentre calcio e potassio riducono il rischio. L'alcol è correlato al rischio ictus e ad aumento di colesterolo e trigliceridi. L'effetto tossico uccide in particolare le cellule del cervello. Nutrirsi però non è solo alimentazione, il cervello può essere arricchito e stimolato da uno stile di vita attivo. «E qui entra in gioco la riserva cognitiva individuale, in parte geneticamente determinata, in parte dovuta a istruzione, tipo di lavoro, attività fisica, interessi», sottolinea Gioacchino Tedeschi, ordinario di Neurologia alla seconda Università di Napoli. Stimolare il cervello con nuove attività, incontri e relazioni, è un fattore protettivo che lo difende dall'invecchiamento e dalla degenerazione patologica.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

pus Bio-Medico di Roma — e, distribuendosi sulla superficie oculare grazie all'ammiccamento delle palpebre, consentono di mantenere lubrificato l'occhio. Grazie al film lacrimale l'occhio viene protetto da eventuali sostanze estranee, e la cornea riceve le sostanze nutritive. Occorre fare attenzione alla comparsa dei sintomi, affinché lo specialista possa intervenire tempestivamente. Va infatti ripristinata la stabilità della pellicola lacrimale, che deve sempre avere una componente acquosa, una grassa e una mucosa. Proprio per questo sono attualmente in sviluppo nuovi trattamenti che nel futuro potranno consentire di rispondere meglio ai bisogni non ancora completamente soddisfatti di molti pazienti». Qualche consiglio per ridurre i rischi: attenzione all'inquinamento ambientale e al fumo di sigaretta, che possono influire negativamente sulla componente lipidica delle lacrime.

(*alexandra margreth*)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

OCCHIO SECCO

Tanto bruciore arrossamento o fotofobia se le lacrime non funzionano

L VENTO della stagione primaverile, insieme ad altri fattori, può provocare bruciore e irritazione a livello oculare, fotofobia, arrossamento e affaticamento. Si tratta della "sindrome dell'occhio secco", un disturbo che colpisce maggiormente le donne, specialmente in gravidanza o dopo la menopausa, quando cambia l'equilibrio ormonale. Ne possono soffrire anche gli anziani, in particolare se assumono alcuni farmaci come antidepressivi, diuretici o derivati del cortisone.

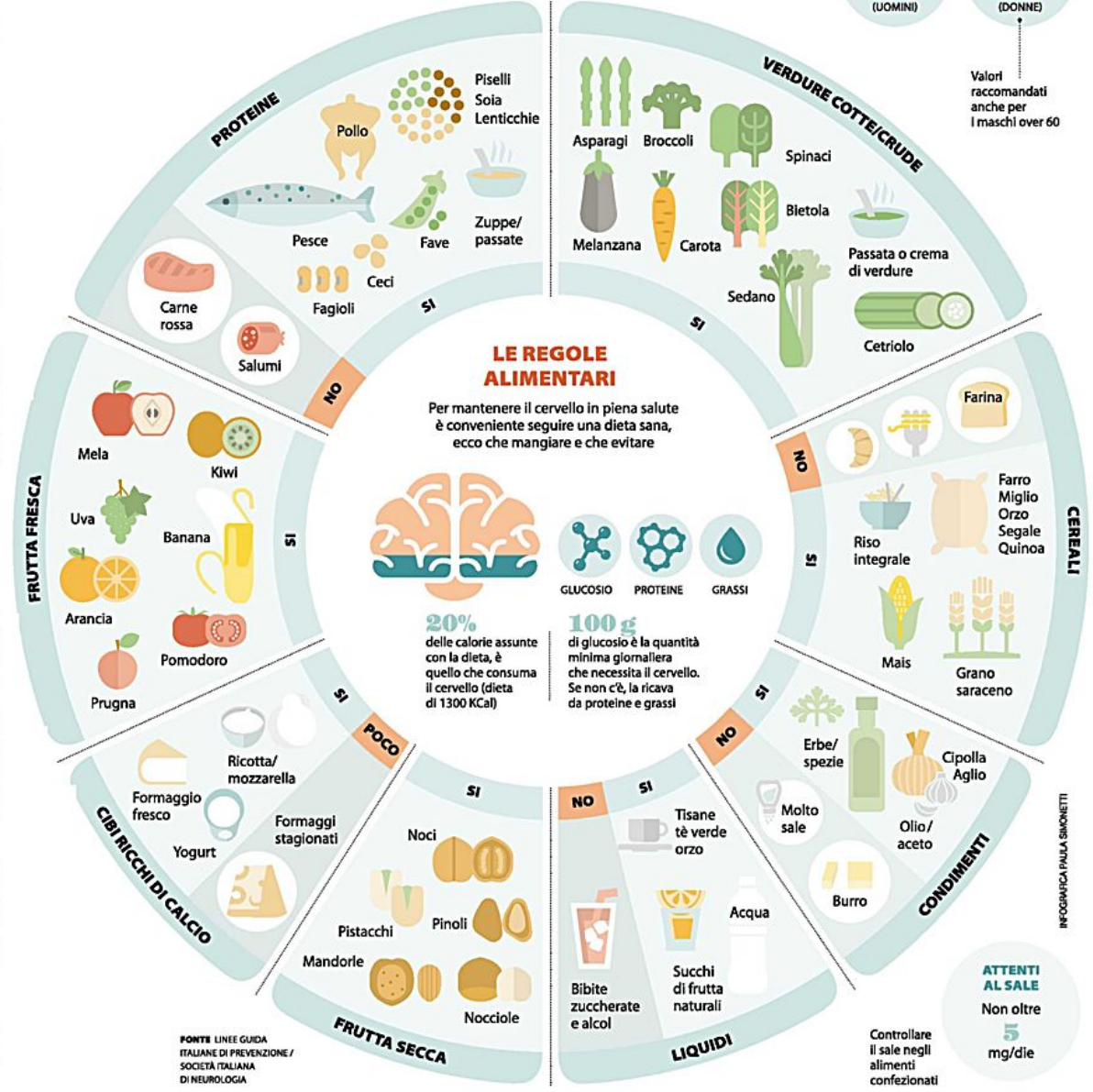
Le lacrime svolgono infatti un ruolo importante per la salute dell'occhio, perché ne garantiscono la costante lubrificazione. Quando il meccanismo non funziona a dovere l'occhio si "asciuga" causando la tipica sensazione di avere un corpo estraneo all'interno. Anche l'uso prolungato di computer, smartphone e tablet favorisce la cosa.

«Le lacrime sono fondamentali per la salute dell'occhio — spiega Stefano Bonini, direttore di Oftalmologia del Cam-



PERSAPERENE DI PIÙ
www.neuro.it
www.sin.it

I NUTRIENTI ESSENZIALI



PONTE LINEE GUIDA ITALIANE DI PREVENZIONE/ SOCIETÀ ITALIANA DI NEUROLOGIA

INFOGRAFICA PAULA SIMONETTI

ATTENTI AL SALE
 Non oltre 5 mg/die

Controllare il sale negli alimenti confezionati



Il cervello è una cosa seria Una settimana per conoscerlo

SANITA: L'EQUIPE DI NEUROLOGIA INCONTRA GLI STUDENTI DEL 'MONTANI'

di ANGELICA MALVATANI

UNA SETTIMANA per parlare del cervello, fonte di vita, pensieri, intelletto, memoria, il primo a risentire di scorretti stili di vita. La «Settimana mondiale del cervello» è una ricorrenza annuale dedicata a sollecitare la pubblica consapevolezza nei confronti della ricerca sul cervello. Coordinata dalla *European Dana Alliance for the Brain* in Europa e dalla *Dana Alliance for Brain Initiatives* negli Stati Uniti, la «Settimana del cervello» è il frutto di un enorme coordinamento internazionale cui partecipano le società neuroscientifiche di tutto il mondo. Dall'edizione 2010 aderiscono anche la Società italiana di neurologia e la *European academy of neurology*. All'iniziativa ha aderito anche l'unità operativa di neurologia diretta dal dottor Mario Signorino. Sarà l'occasione per 'aprire' al territorio le attività del reparto e proporre una riflessione sullo stile di vita, sui comportamenti che possono danneggiare appunto il cervello e provocare malattie nervose.

LA SOCIETÀ italiana di neurologia prevede come per ogni edizione l'organizzazione sul territorio nazionale di incontri divulgativi, convegni scientifici, attività per gli studenti delle scuole elementari e medie, oltre all'iniziativa «Neurologia a porte aperte», con visite guidate dei reparti e dei laboratori ospedalieri. A Fermo l'equipe del 'Murri', composta dallo stesso primario Signorino, da

Patrizio Cardinali, Claudio Speranzini, Rossano Angeloni, Fabrizio Forconesi, Isabella Paolino, Carlo Albanesi, sarà domattina a partire dalle 9.30 nell'aula magna dell'Istituto tecnico Montani per parlare dei danni che le droghe provocano al cervello, anche in caso di assunzioni occasionali. Si parlerà anche di alcol e tabacco. Si discuterà proprio della gestione di una situazione, quella dell'abuso di droghe, che provoca danni seri e può peggiorare le prestazioni scolastiche, rendendo i ragazzi apatici, tristi e svogliati. Saranno poi gli studenti del 'Montani' a visitare sabato mattina il reparto: gli studenti delle due classi di biotecnologie sanitarie potranno scoprire il funzionamento di macchinari come l'elettroencefalogramma, l'elettromiografo, l'ecodoppler per i vasi del collo e i potenziali evocati; tutti strumenti in dotazione al reparto e aspetti interessanti per gli studenti, che dunque potranno vedere in pratica il funzionamento di apparecchi di cui studiano sui testi.

I PERICOLI
Droghe, alcol e tabacco
possono provocare
danni al sistema nervoso
PRONTO SOCCORSO

Taglio del nastro
il 27 marzo

SARÀ inaugurata alla fine del mese, probabilmente il 27, la nuova ala dell'ospedale destinata ad ospitare parte del pronto soccorso. Ormai com-

pletati i lavori, sono arrivati anche gli arredi e non c'è più ragione di rinviare una trasloco che dovrà dare respiro al vecchio pronto soccorso, che comunque resterà operativo. Finiti i tempi dei lettini sui corridoi e si spera anche delle attese infinite, il nuovo reparto sarà tutto nuovo e dotato di macchinari all'avanguardia per consentire all'eccezionale squadra guidata dal primario Fabrizio Giostra di lavorare al top.



▶ 17 Marzo 2015

AGENDA**NEUROLOGIA**

La "Settimana mondiale del Cervello" si conclude domenica su "Nutrire il cervello. Dieta e malattie neurologiche". Al Mercalli e al Bianchi, mercoledì alle 8.30: Neuroscienze e società; alle 15, al convitto Vittorio Emanuele: Il cervello è più profondo del mare

**NOMINA**

È il napoletano Federico Gentile (*sopra*) uno dei 14 specialisti (tra i migliori al mondo) di American Heart association e American College of Cardiology deputati ad elaborare le linee guida del cuore, indispensabili a guidare protocolli di cura. La nomina, una settimana fa a San Diego

ECOGRAFIA TORACICA

Inizia alle 8,30 di venerdì all'hotel Montespina il primo congresso di Ecografia toracica presieduto da Antonio Rotondo (Il Ateneo) e coordinato da Gaetano Rea (Monaldi). Partecipa anche Maurizio Muto (*foto sotto*)

**NEUROLOGIA**

Da sabato 21 a venerdì 27 al Grand hotel

President di Sorrento corso di base in Emg e potenziali evocati, organizzato dalla Società italiana Neurofisiologia e coordinato da Paolo Girlanda e Lucio Santoro
DERMATOLOGIA
Promosso dalla Dermatologia della Federico II diretta da Fabio Ayala, il corso di perfezionamento in dermatologia estetica coordinato da Gabriella Fabbrocini, si concluderà il 21 novembre



RICERCA

La forma fisica aiuta il cervello

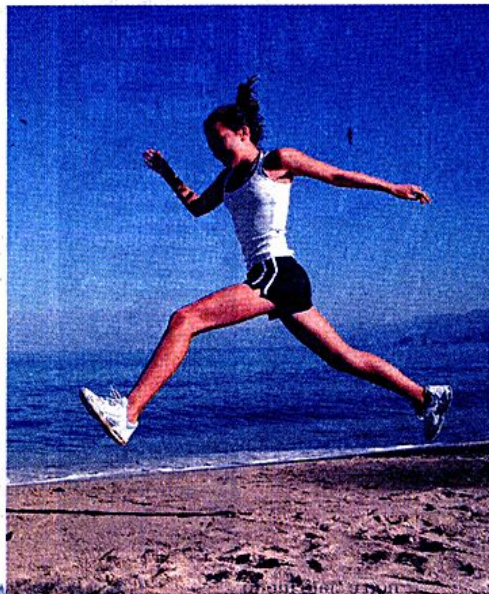
Carlo Ferrarese, ordinario di Neurologia a Milano: «Ipertensione e obesità sono fattori di rischio»

Prosegue il nostro racconto sul cervello nella settimana mondiale dedicata alla prevenzione delle patologie della mente. Carlo Ferrarese, professore ordinario di Neurologia e direttore scientifico del Centro di Neuroscienze di Milano, Università di Milano Bicocca, intervenendo ai microfoni di Radio Cusano Campus, la radio dell'Università Niccolò Cusano (89.100 Fm a Roma e nel Lazio, in streaming sul sito www.radiocusanocampus.it) ha evidenziato alcuni aspetti fondamentali che legano l'alimentazione alla salute del nostro cervello.

Professor Ferrarese, siamo nella settimana mondiale del cervello, quest'anno dedicata all'alimentazione e alla sua influenza sull'encefalo. In alcune malattie neurodegenerative il nostro modo di mangiare può essere il primo mezzo di prevenzione?

«Sì, è proprio così perché sappiamo che un meccanismo molto comune nelle cellule, chiamato stress ossidativo, porta a un accumulo dei radicali tossici contrastati da alcuni alimenti utili che, come nel caso di frutta e verdura, possiedono antiossidanti naturali, licopeni e varie sostanze protettive. La dieta mediterranea è fonte di tali sostanze. Aggiungiamo inoltre che ipertensione, obesità e diabete predispongono a malattie neurodegenerative come l'Alzheimer».

Quante calorie consuma il nostro cervello?



Cervello, lo stile di vita sano è alla base della prevenzione

«Il cervello pesa circa 1,2-1,7 kg e consuma il 20% delle calorie assunte. È un organo sempre attivo, anche quando dormiamo o riposiamo. Dunque, il consumo energetico non è vincolato, come nel caso dei muscoli, al movimento. Il glucosio è il principale combustibile utilizzato dal cervello».

L'Università Niccolò Cusano sta raccontando la ricerca medico scientifica, tramite le pagine del Corriere dello Sport-Stadio, attraverso l'Unicusano-Fondi Calcio. Ritieni vincente questa idea?
«Sì moltissimo, lo sport e l'attività fisica giocano un ruolo protettivo nei confron-

ti del cervello. Lo sport, oltre a combattere l'obesità, è in grado di produrre fattori di crescita utili per il cervello. Migliora anche le capacità di coordinamento del cervello stesso e fa produrre sostanze che contrastano i meccanismi neurodegenerativi. L'attività fisica è fondamentale quindi come quella cognitiva».

Anche dormire gioca un ruolo fondamentale per rigenerare il nostro cervello?
«Certamente, questa è una scoperta recente riportata da alcuni articoli americani: durante il sonno, il cervello si depura da molecole tossiche, fra queste ce n'è una

«L'alimentazione sana, ricca di antiossidanti, il sonno e gli stimoli culturali proteggono la nostra mente»

«L'idea della Cusano è vincente: lo sport è fondamentale contro i meccanismi neurodegenerativi»

che si chiama beta-amiloide, una proteina fortemente legata alla malattia di Alzheimer. Una proteina che si deposita nelle cellule cerebrali e innescava "neuro infiammazione" e "stress ossidativo". Durante il sonno, questa proteina viene smaltita dal cervello nel sangue ed eliminata. Oltre all'alimentazione possiamo dire che il sonno aiuta quindi a prevenire la malattia».

Per mantenere in salute il nostro cervello è importante, oltre a una corretta alimentazione e un buon riposo, allenarlo mantenendolo attivo attraverso letture, studio e vita sociale?

«Sì, il cervello è un organo plastico, più è attivo più si rigenera. Mantenerlo attivo sia con attività culturali come imparare nuove lingue o fare i cruciverba contribuisce a formare nuove sinapsi e questo può contrastare l'accumulo di proteina beta-amiloide. Sappiamo che le persone con elevato livello di scolarizzazione hanno una "riserva cognitiva" che li protegge da malattia neurodegenerativa».



Vino e caffè per tenere lontano l'ictus, cibi integrali e verdure contro l'Alzheimer: la dieta può aiutare a preservare la mente. A Roma "Happy neuro Hour!"

E io mi metto a tavola con il cervello

ALIMENTAZIONE

Sì al vino e al caffè, ovviamente con moderazione, perché le numerose sostanze antiossidanti contenute nelle due bevande hanno un ruolo protettivo nei confronti del cervello. Al massimo un cucchiaino di sale al giorno, raso, per tenere lontano l'ictus. No alla dieta estrema dei vegani che escludono anche latte e uova perché i bassi livelli di vitamina B12 possono contribuire a scatenare disfunzioni neurologiche. Piatti poveri di colesterolo e ricchi di fibre (cibi integrali e verdure) riducono l'incidenza della malattia di Alzheimer. Prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico per chi soffre di Parkinson, mediterranea anti-demenza, mirata a controllare l'attività infiammatoria per chi ha la sclerosi multipla. Ecco i diversi menù delle diete amiche del cervello.

Con l'Expo centrato sull'alimentazione i neurologi organizzatori della Settimana mondiale del cervello (fino a domenica prossima) hanno deciso di focalizzare l'attenzione sul legame tra il cibo e mente. «Il nostro obiettivo quest'anno - spiegano gli specialisti della Società italiana di neurologia (www.neuro.it) per conoscere le iniziative nelle varie città) - è quello di spiegare come nutrire il cervello. Se fino a non molto tempo fa si riteneva che il funzionamento della mente dipendesse dalla dotazione genetica, oggi si può affermare che fattori ambientali di tipo alimentare, fisico e cognitivo rivestono un ruolo fondamentale».

BILANCIAMENTO

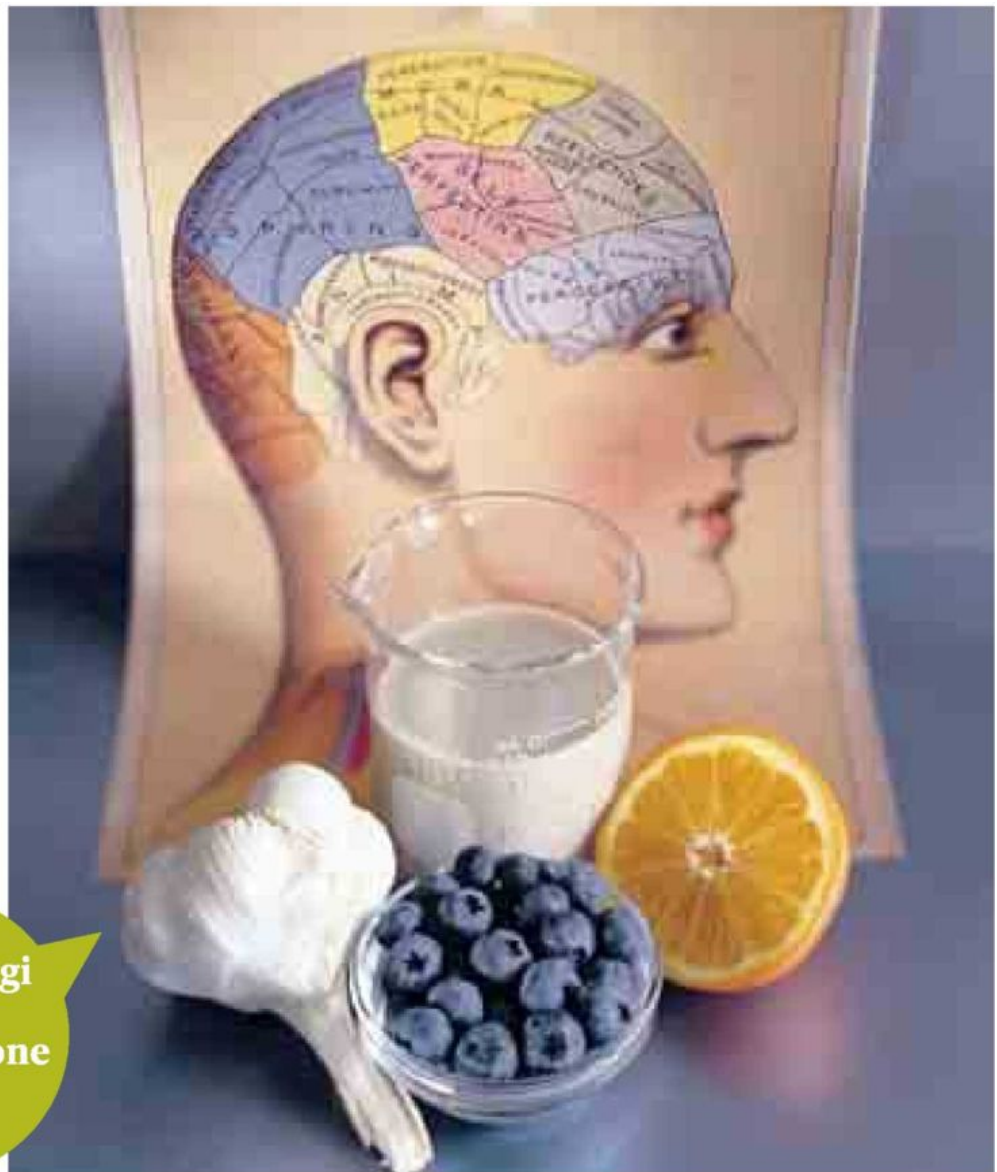
Aldo Quattrone, presidente della Società italiana di neurologia, ricorda come nella malattia di Parkinson i pasti, soprattutto se carichi di proteine, possono interferire nell'assorbimento della levodopa (il farmaco base

contro questa patologia) mentre una dieta bilanciata ricca di fibre e carboidrati contrasta la perdita di peso che spesso colpisce i pazienti.

Il cervello, secondo gli addetti ai lavori, ha bisogno di essere conosciuto perché, proprio in quest'epoca, subisce attacchi anche non riparabili. Dall'uso delle droghe in giovane età all'abuso di alcol. Da qui l'appello, qualche giorno fa, nella sede dell'Accademia dei Lincei a Roma del neurochirurgo Giulio Maira, senior consultant dell'unità operativa di neurochirurgia all'Istituto Humanitas a Milano: «Da quaranta anni studio il cervello: dalle malattie alla sua capacità di ragionare. Purtroppo mi rendo conto che ora questo organo viene protetto sempre meno da comportamenti e prevenzione. Da qui la mia continua attenzione a "riparare" la testa, anche quando la situazione è complessa come in presenza di un cancro. Tocca mettersi a lavorare per difenderla dagli insulti interni ed esterni, dalle malattie come dalla droga e dall'alcol».

GLI SPUNTINI

A Roma, anche quest'anno l'Istituto tumori Regina Elena prende parte alle iniziative della Settimana del cervello con l'Associazione Blaze-Matteo Blasi: l'appuntamento è "Happy neuro Hour!... Spuntini di divulgazione scientifica, teatro, musica, danza e magia", venerdì 20 alle 20 al Teatro Alba, via Alba 49 (su Twitter HappyNeuroHour). Un incontro per affrontare l'argomento cervello da un punto di vista scientifico e artistico accompagnato da pillole di divulgazione scientifica a cura di Marta Maschio, responsabile del centro per la cura dell'epilessia tumorale e del dipartimento di Neuroscienze Ire e Tonino Caltemi che guida l'Area di supporto alla persona - servizi di Psicologia e psichiatria.



I neurologi puntano l'attenzione sui pasti

Cosa scegliere



Consumo moderato di caffè e vino rosso, due alimenti ricchi di antiossidanti, sembrano proteggere dalla demenza



La vitamina D si trova nelle uova, nelle sardine, nel tonno e nel merluzzo, nel latte. Fra i vegetali scegliere verdure a foglia scura



Le fibre sono nella frutta, verdura, cereali integrali e legumi: efficaci nel controllare il rialzo del colesterolo



Si a pane, cereali e patate: una dieta a basso contenuto di carboidrati potrebbe avere effetti dannosi sulla memoria



Le due grandi sfide al Parkinson: prevenzione e diagnosi più accurate

NICLA PANCIERA

Di fronte alle malattie neurodegenerative, con le quali ancora non ci resta che convivere per la mancanza di cure, il segreto è intervenire precocemente. Solo così si può rallentare l'avanzata di tante patologie. Questo vale anche per il Parkinson, vera emergenza che in Italia colpisce 200 mila persone e 10 milioni nel mondo.

Contro questo disturbo progressivo - che causa la distruzione dei neuroni che producono dopamina, il neurotrasmettitore coinvolto anche nei circuiti cerebrali deputati al movimento - la ricerca procede in più direzioni, dalla genetica alle staminali: e ora di Parkinson si torna a parlare in occasione della «Settimana del Cervello», in programma fino al 22 marzo. «Il 90% dei casi è sporadico. Non conosciamo le cause della malattia, la cui comparsa dipende da una complessa interazione tra predisposizioni genetiche e fattori ambientali, in equilibrio come braccia di una bilancia», ammette Aldo Quattrone, presidente della Società italiana di neurologia e rettore dell'Università della Magna Graecia di Catanzaro. «Quel che è certo è che, una volta comparso, il Parkinson non si può fermare».

Settimana del cervello

L'incidenza cresce con l'aumentare dell'età: è quindi fondamentale saper distinguere i cambiamenti fisiologici dovuti all'invecchiamento dalla vera patologia neurologica. «La risonanza magnetica non ci aiuta: i cervelli parkinsoniani sono spesso indistinguibili dai sani. Bisogna invece osservare i disturbi non motori, come la riduzione dell'olfatto, la depressione, la stitichezza e i disturbi urogenitali - aggiunge -. Ma il fattore predittivo più importante è il disturbo del sonno Rem, indi-

viduabile con un test elettroencefalografico mentre si dorme: è quello che causa un'agitazione anche violenta. Il 50% di chi ne soffre svilupperà il Parkinson entro 13 anni».

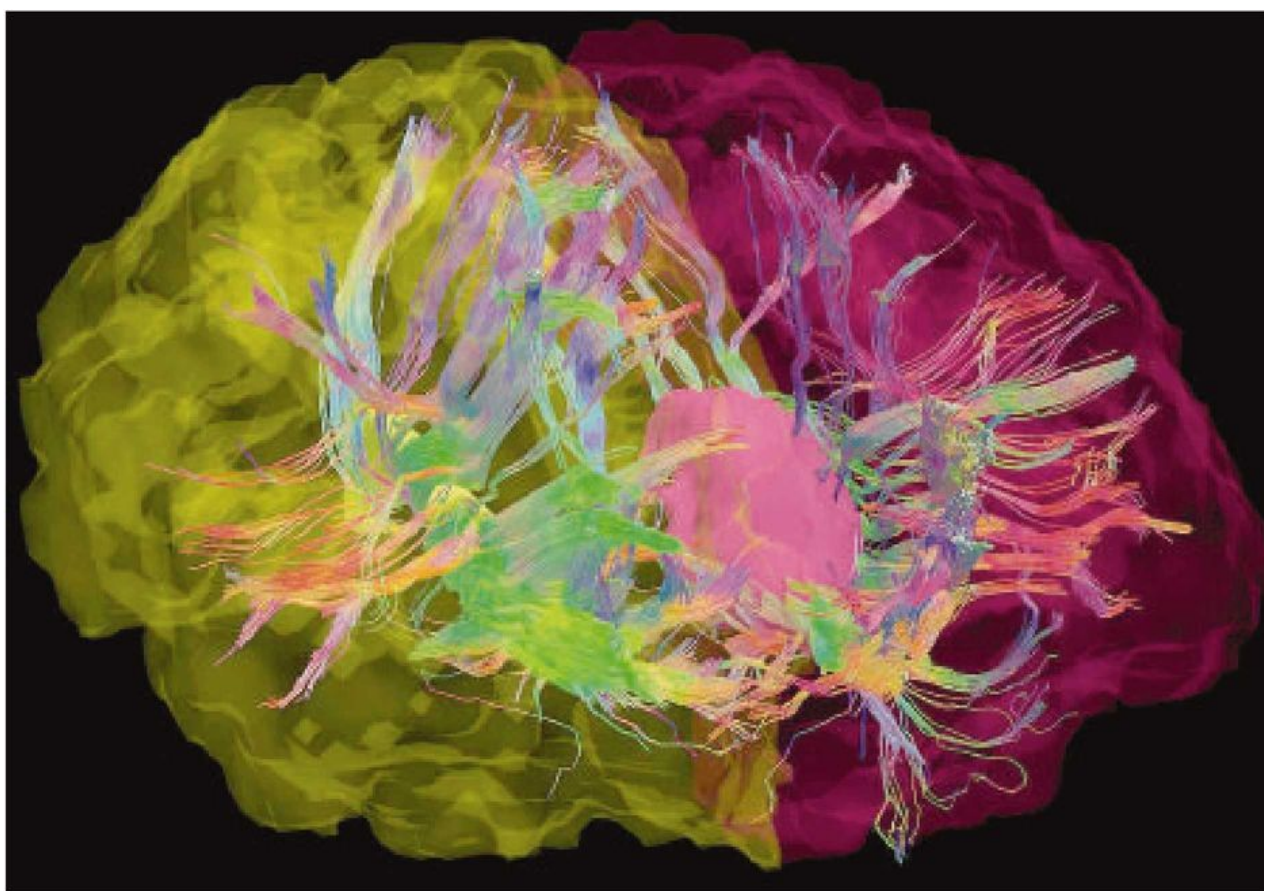
Nel Parkinson rimangono intatte il 20% delle cellule dopaminergiche. «La diagnosi, quindi, non è banale. L'osservazione clinica non è sufficiente, perchè può essere confuso con patologie simili, ma diverse, i "parkinsonismi"». Gli esami per la diagnosi certa sono perciò due: la scintigrafia cerebrale DatScan, con cui misurare il danno dei nuclei dalla base, e «la scintigrafia miocardica Migb per indagare lo stato dell'innervazione simpatica

del cuore», dice il neurologo, il cui contributo a questa tecnica è stato decisivo.

Mentre la sostanza nera cerebrale degenera, si determina un'alterazione funzionale del circuito dei nuclei della base che produce tremori e rigidità muscolari; questi, in fase avanzata, sono talmente invalidanti da impedire le azioni più semplici. Oggi il farmaco antiparkinsoniano più efficace in uso è la levodopa, ma alcuni pazienti, nelle fasi avanzate, sviluppano una forma di farmacoresistenza. Alleviare i sintomi è allora possibile solo ricorrendo alla stimolazione cerebrale profonda, la Dbs: attraverso un intervento neurochirurgico due elettrodi sono impiantati in una zona profonda del cervello e l'accensione del neurostimolatore provoca la decontrazione muscolare, restituendo così al paziente l'autonomia perduta.

Stimolazione wireless
«Oggi, però, le aspettative nei confronti della "Dbs" sono state in parte ridimensionate: oltre ad essere un trattamento invasivo, aumenta il rischio di demenza». Tuttavia, uno studio appena pubblicato sulla rivista «Science», condotto sui topi dai ricercatori del Mit di Boston, ha ideato una forma wireless, senza elettrodi, attraverso l'iniezione nelle aree da stimolare di nanoparticelle magnetiche: queste, reagendo all'applicazione di campi variabili, riescono ad attivare i neuroni.

La strada per le cure, perciò, è ancora lunga. Intanto Quattrone ribadisce il ruolo terapeutico della prevenzione: «Una dieta vegetariana e ipoproteica è fondamentale». Insieme con l'esercizio fisico sembra svolgere un ruolo protettivo. Anti-Parkinson.



In dettaglio
Un cervello colpito dal Parkinson: in evidenza le fibre bianche e il nucleo caudato, due strutture chiave coinvolte nei processi cognitivi che vengono alterate dal morbo (Immagine realizzata dalla University of Florida Health)



Frutta e verdura anche per i neuroni

FABIO DI TODARO

Se ne parla sempre per gli effetti protettivi nei confronti del cuore e di alcune condizioni - come ipertensione, ipercolesterolemia e diabete - coinvolte nell'insorgenza di diversi tumori. Ma non è da escludere l'ipotesi che la dieta mediterranea funga da scudo per diverse malattie neurodegenerative. Alcune evidenze già ci sono, ma fanno riferimento a ricerche epidemiologiche. Serviranno ora studi di tipo «caso-controllo» per mettere nero su bianco la dieta che previene il decadimento cognitivo. La linea generale, però, è condivisa dagli studiosi: se gli effetti della genetica sono inevitabili, il cervello deve essere difeso dall'azione dell'ambiente e quindi l'alimentazione gioca un ruolo chiave.

È per questo motivo, oltre che per l'imminente avvio di Expo, che il tema della Settimana mondiale del cervello mette assieme la nutrizione con la salute neurologica: «Nutrire il cervello. dieta e malattie neurologiche». Tutte questioni che non passano soltanto dalla tavola.

Contro l'ossidazione il cervello ha fame di dieta mediterranea

Dall'Alzheimer alla sclerosi multipla: gli effetti della neuroprotezione





FABIO DI TODARO
SEGUE DA PAGINA 21

«**I**l cervello ha prima di tutto fame di conoscenza: chi ha infatti un tasso di scolarizzazione elevato ha meno probabilità di sviluppare la malattia di Alzheimer», spiega Aldo Quattrone, rettore dell'Università Magna Graecia di Catanzaro e presidente della Società Italiana di Neurologia. Ritorna così il tema della «riserva cognitiva», quell'insieme di competenze e conoscenze che ogni individuo acquisisce durante la vita: attraverso l'istruzione, le attività lavorative e le relazioni sociali. Chi ce l'ha elevata può contare su una rete di contatti sinaptici articolata e più difficile da scalfire. Ma a proteggerla è anche una dieta corretta?

I primi studi al riguardo stanno evidenziando un effet-

Dall

to protettivo svolto da un'alimentazione ricca in acidi grassi polinsaturi e sostanze antiossidanti. Un messaggio che, riportato sulla tavola, vuol dire ampio spazio per pesce, frutta secca, olio di oliva, semi oleaginosi, verdura e ortaggi. Prudenza, invece, con carne,

Gianluigi Mancardi Neurologo

RUOLO: È DIRETTORE DELLA SECONDA CLINICA NEUROLOGICA DEL DIPARTIMENTO DI NEUROSCIENZE DELL'UNIVERSITÀ DI GENOVA

formaggi, dolci, farine raffinate, sale e alcol. In sintesi: è proprio questa la quintessenza della dieta mediterranea.

«Mangiando in questo modo e facendo attività fisica si previene lo sviluppo dell'ipertensione, del diabete e dell'obesità. Tutti questi fattori contribuiscono all'accumulo della proteina beta amiloide nei vasi cerebrali e



nel tessuto nervoso: da qui il rischio più alto di contrarre la malattia di Alzheimer», afferma Carlo Ferrarese, direttore scientifico del centro di neuroscienze dell'Università Bicocca di Milano.

Qualche evidenza preliminare comincia a emergere anche per la sclerosi multipla. Come chiarisce Gianluigi Mancardi, direttore della seconda clinica neurologica del dipartimento di neuroscienze dell'Università di Genova, «uno dei meccanismi che causano la malattia è il danno ossidativo. Ecco perché chi segue una dieta ricca in frutta e in verdura protegge i neuroni dal danno». Di particolare interesse, in questo ambito, è il ruolo svolto dalla vitamina D: meno se ne ha - sottolinea l'epidemiologia - e più alta è la frequenza della malattia. Ma altri

micronutrienti verso cui si presta particolare attenzione sono anche l'omocisteina, l'acido folico e la vitamina B12: tutti coinvolti in vario modo nei meccanismi di danno cerebrovascolare.

Molta prevenzione, dunque, ma anche qualche accenno alle terapie. Che cosa e come si mangia non è influente per i malati di Parkinson. «La levodopa, il farmaco più utilizzato, non va assunto dopo un pasto ricco in proteine e in grassi», chiosa Leandro Provinciali, ordinario di neurologia all'Università Politecnica delle Marche. Il suo assorbimento, infatti, va in competizione con le molecole tratte dalla dieta. Meglio, dunque, prediligere una dieta «verde» nel corso della giornata e relegare le proteine all'ora di cena.

Twitter @fabioditodaro



E io mi metto a tavola con il cervello

Vino e caffè per tenere lontano l'ictus, cibi integrali e verdure contro l'Alzheimer: la dieta può aiutare a preservare la mente. A Roma "Happy neuro Hour!"

Sì al vino e al caffè, ovviamente con moderazione, perché le numerose sostanze antiossidanti contenute nelle due bevande hanno un ruolo protettivo nei confronti del cervello. Al massimo un cucchiaino di sale al giorno, raso, per tenere lontano l'ictus. No alla dieta estrema dei vegani che escludono anche latte e uova perché i bassi livelli di vitamina B12 possono contribuire a scatenare disfunzioni neurologiche. Piatti poveri di colesterolo e ricchi di fibre (cibi integrali e verdure) riducono l'incidenza della malattia di Alzheimer. Prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico per chi soffre di Parkinson, mediterranea anti-demenza, mirata a controllare l'attività infiammatoria per chi ha la sclerosi multipla. Ecco i diversi menù delle diete amiche del cervello.

Con l'Expo centrato sull'alimentazione i neurologi organizzatori della Settimana mondiale del cervello (fino a domenica prossima) hanno deciso di focalizzare l'attenzione sul legame tra il cibo e mente. «Il nostro obiettivo quest'anno - spiegano gli specialisti della Società italiana di neurologia (www.neuro.it) per conoscere le iniziative nelle varie città) - è quello di spiegare come nutrire il cervello. Se fino a non molto tempo fa si riteneva che il funzionamento della mente dipendesse dalla dotazione genetica, oggi si può affermare che fattori ambientali di tipo alimentare, fisico e cognitivo rivestono un ruolo fondamentale».

BILANCIAMENTO

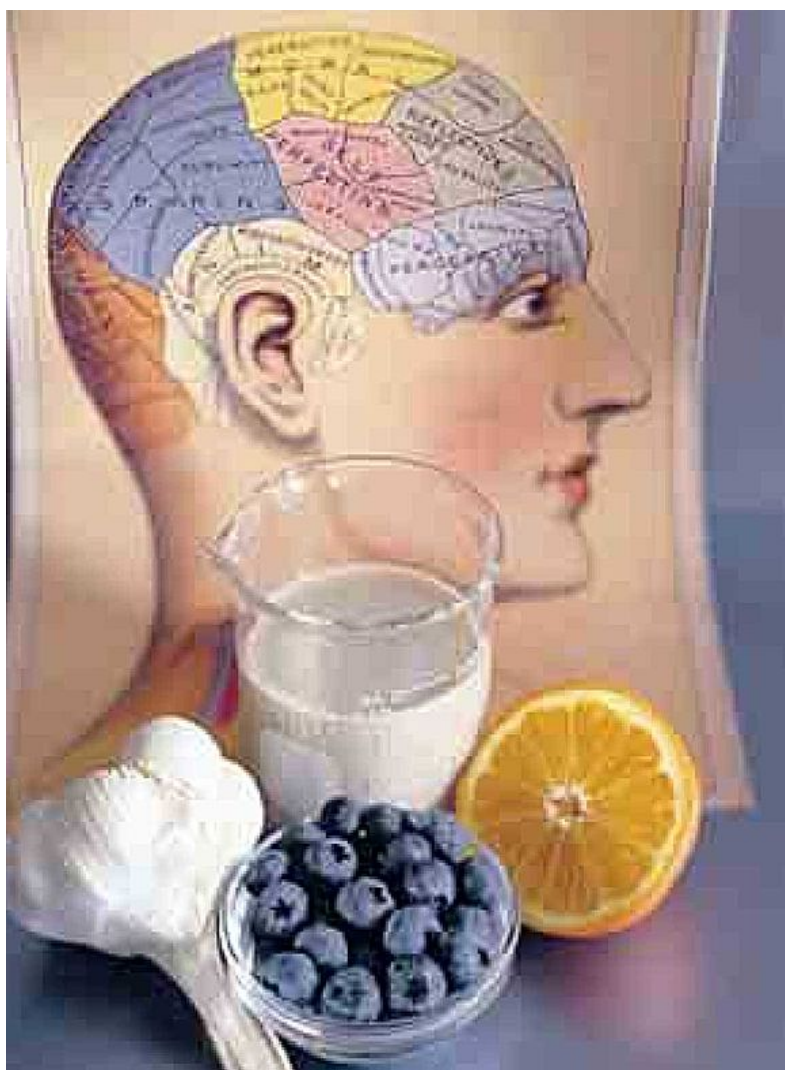
Aldo Quattrone, presidente della Società italiana di neurologia, ricorda come nella malattia di Parkinson i pasti, soprattutto se carichi di proteine, possono interferire nell'assorbimento della levodopa (il farmaco base

contro questa patologia) mentre una dieta bilanciata ricca di fibre e carboidrati contrasta la perdita di peso che spesso colpisce i pazienti.

Il cervello, secondo gli addetti ai lavori, ha bisogno di essere conosciuto perché, proprio in quest'epoca, subisce attacchi anche non riparabili. Dall'uso delle droghe in giovane età all'abuso di alcol. Da qui l'appello, qualche giorno fa, nella sede dell'Accademia dei Lincei a Roma del neurochirurgo Giulio Maira, senior consultant dell'unità operativa di neurochirurgia all'Istituto Humanitas a Milano: «Da quaranta anni studio il cervello: dalle malattie alla sua capacità di ragionare. Purtroppo mi rendo conto che ora questo organo viene protetto sempre meno da comportamenti e prevenzione. Da qui la mia continua attenzione a "riparare" la testa, anche quando la situazione è complessa come in presenza di un cancro. Tocca mettersi a lavorare per difenderla dagli insulti interni ed esterni, dalle malattie come dalla droga e dall'alcol».

GLI SPUNTINI

A Roma, anche quest'anno l'Istituto tumori Regina Elena prende parte alle iniziative della Settimana del cervello con l'Associazione Blaze-Matteo Blasi: l'appuntamento è "Happy neuro Hour!... Spuntini di divulgazione scientifica, teatro, musica, danza e magia", venerdì 20 alle 20 al Teatro Alba, via Alba 49 (su Twitter HappyNeuroHour). Un incontro per affrontare l'argomento cervello da un punto di vista scientifico e artistico accompagnato da pillole di divulgazione scientifica a cura di Marta Maschio, responsabile del centro per la cura dell'epilessia tumorale e del dipartimento di Neuroscienze Ire e Tonino Caltemi che guida l'Area di supporto alla persona - servizi di Psicologia e psichiatria.



**I neurologi
puntano
l'attenzione
sui pasti**



Cosa scegliere



Consumo moderato di caffè e vino rosso, due alimenti ricchi di antiossidanti, sembrano proteggere dalla demenza



La vitamina D si trova nelle uova, nelle sardine, nel tonno e nel merluzzo, nel latte. Fra i vegetali scegliere verdure a foglia scura



Le fibre sono nella frutta, verdura, cereali integrali e legumi: efficaci nel controllare il rialzo del colesterolo



Sì a pane, cereali e patate: una dieta a basso contenuto di carboidrati potrebbe avere effetti dannosi sulla memoria



► 22 Marzo 2015

Salvare il cervello attraverso la dieta

SETTIMANA DI SENSIBILIZZAZIONE I CONSIGLI NELL'INCONTRO DA UBIK

● Si conclude oggi anche a Foggia la settimana dedicata al cervello, su dieta e malattie neurologiche, il tema prescelto per questa edizione. Presso la libreria Ubik si è svolto «Le neuroscienze alla ricerca dell'anima», il primo incontro delle letture di Neuroscienze 2015».

L'iniziativa in un momento in cui, grazie anche a Expo Milano 2015, l'opinione pubblica è più sensibile alle questioni concernenti l'alimentazione. La Società Italiana di Neurologia ha voluto così sottolineare l'importanza della nutrizione nel proteggere il cervello dall'insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze. Se fino a non molto tempo fa si pensava che il funzionamento della mente dipendesse unicamente dalla dotazione genetica, oggi si può affermare che non solo non è così, ma che al contrario fattori di tipo alimentare, fisico e cognitivo sono fondamentali. «Il ruolo della prevenzione - sostiene il prof. Aldo Quattrone, presidente della Sin - è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative; in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e allenamento intellettuale, entrambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale».

Gli esperti puntano il dito su quegli alimenti che possono avere un ruolo nella genesi dei disturbi neurologici o che possono incidere negativamente

su condizioni preesistenti. La Settimana Mondiale del Cervello ha fatto il punto sulle raccomandazioni alimentari e sui nutrienti con valore terapeutico in presenza di determinate patologie del sistema nervoso.



► 26 Marzo 2015

Anche il cervello va nutrito con una dieta equilibrata

Regola aurea per perdere peso, ma anche per proteggere il cervello da malattie e invecchiamento

ARGOMENTI Nutrire il cervello, proprio come il pianeta terra. A poco più di un mese dall'Expo il tema principe dell'Esposizione universale arriva dritto al centro della testa. Come dire che il funzionamento della mente passa necessariamente per una sana e corretta alimentazione.

«Il ruolo della prevenzione - conferma Aldo Quattrone, Presidente della Società italiana di neurologia - è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative; in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e allenamento intellettuale, en-



Un'alimentazione ricca di fibre.

Nel combattere il morbo di Parkinson sono da preferire i prodotti vegetali che garantiscono un ricco apporto di fibre. L'alto contenuto di carboidrati tipico di questo regime alimentare può aiutare a contrastare la perdita di peso corporeo che colpisce i pazienti colpiti dalla malattia, a causa dell'effetto combinato dei movimenti involontari e della difficoltà nella deglutizione.

I cibi vegetali inoltre sono più facili da masticare soprattutto per chi è nello stadio medio-avanzato della patologia e ha seri problemi di deglutizione.

trambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale». Le raccomandazioni alimentari

in presenza di determinate patologie del sistema nervoso sono state indicate durante l'ultima Setti-

mana mondiale del cervello.

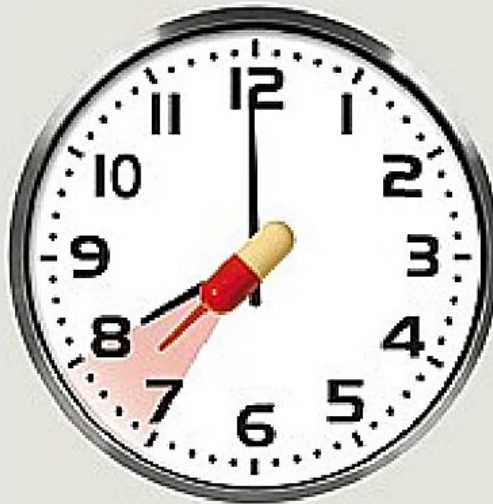
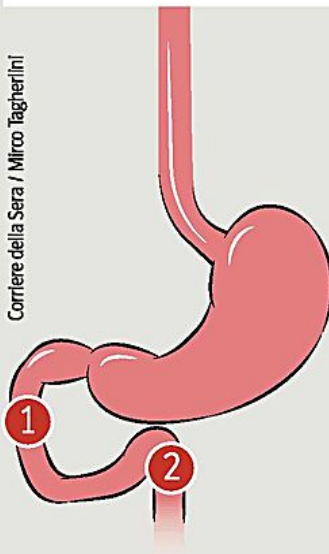
«Un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine ed antiossidanti presenti in frutta e verdura e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva (la cosiddetta dieta mediterranea) riducono l'incidenza anche della malattia di Alzheimer come dimostrato in studi di popolazione su ampie casistiche - ricorda Quattrone - alcune carenze vitaminiche, in particolare di folati e vitamina B12, possono facilitare l'insorgenza di demenza, e questo appare mediato da un aumento di omocisteina, sostanza che risulta tossica per i vasi ed i neuroni. Gli antiossidanti presenti nella dieta ricca di frutta e verdura (vitamine C ed E, licopeni, antocianine) contrastano l'accumulo di "radicali liberi" prodotti dalle interazioni della proteina beta amiloide con le strutture cellulari". Anche il caffè e il vino rosso, per le loro sostanze antiossidanti, sembrerebbero avere un ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo della demenza. **LUISA MOSELLO**



Proteine con misura nella dieta per il **Parkinson**

Le fibre invece possono essere utili contro la stipsi, tipica della malattia, ma bisogna valutare se rallentano troppo lo svuotamento gastrico

Alimentazione e terapia



La **levodopa**, il principale farmaco per la cura della malattia di **Parkinson**, viene assorbita nell'intestino a livello di duodeno(1) e digiuno (2)

La **levodopa** va presa fra i **15** ed i **30 minuti prima dei pasti** perché diversi nutrienti possono ritardare lo svuotamento gastrico e quindi il suo assorbimento



Fra le migliaia di argomenti che saranno proposti nel corso dell'esposizione universale "Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita" di EXPO 2015 c'è n'è uno che dovrebbe essere dedicato al tema: "Nutrire il cervello, energia per la mente".

Ad affermarlo sono stati i ricercatori della Società Italiana di Neurologia, che hanno dedicato al ruolo del cibo la sesta Settimana Mondiale del Cervello, svoltatasi di recente a Milano.

Indetta dalla DANA Alliance e dalla Society for Neuroscience americana, la Settimana è un'iniziativa internazionale che ha lo scopo di incrementare la consapevolezza generale sulle neuroscienze, divulgando, con dibattiti e iniziative pubbliche, informazioni che spesso restano confinate nei laboratori.

E così veniamo a sapere che non solo i nostri ricercatori ma scienziati di tutto il mondo concordano sul fatto che l'alimentazione di tipo mediterraneo è la migliore per prevenire malattie neurovascolari come l'ictus, ma anche neurodegenerative come il morbo di Alzheimer e la malattia di Parkinson.

«Frutta e verdura, prive di colesterolo e ricche di fibre, vitamine E e C e antiossidanti (licopeni, antocianine), contrastano l'accumulo dei cosiddetti radicali liberi — sottolinea Carlo Ferrarese, direttore del Centro di Neuroscienze dell'Università Bicocca di Milano — opponendosi all'azione deleteria della proteina beta-amiloide il cui accumulo cerebrale rappresenta il "marchio" della demenza di Alzheimer».

Secondo uno studio della Northwestern University di Chicago appena pubblicato su *Brain*, l'amiloide comincerebbe a formarsi già a vent'anni, confermando l'importanza di prevenirne l'accumulo. «Ideale a questo scopo è l'olio d'oliva della nostra cucina — sottolinea Ferrarese — con il suo apporto di grassi insaturi. Utile anche un moderato consumo di caffè e di vino rosso: le

Cautele

La scelta del regime vegano va monitorata perché la carenza di vitamine del gruppo B può essere rischiosa a livello nervoso

numerose sostanze antiossidanti che contengono avrebbero infatti un ruolo anti-demenza».

«Il caffè e la dieta mediterranea sembrano preventivi anche nei confronti di un'altra malattia neurodegenerativa molto diffusa, il Parkinson, che colpisce solo nel nostro Paese quasi 300 mila persone — puntualizza Aldo Quattrone, dell'Università Magna Grecia di Catanzaro, presidente della Società Italiana di Neurologia—. Nel Parkinson ci sarebbe anche carenza di magnesio, ferro, calcio e vitamine D, E e C, che la dieta mediterranea può correggere. Per quanto riguarda l'effetto protettivo del caffè, le ricerche sono diverse, a partire dal noto studio svolto nel 2000 dai ricercatori del Veterans Affairs di Honolulu, pubblicato su *JAMA*, secondo cui l'equivalente di tre caffè espresso o un cappuccino riducono fino a cinque volte il rischio di malattia».

Molti altri gli indizi riguardo le possibili strategie preventive alimentari per la malattia di Parkinson.

Latte e derivati caseari, per esempio, sembrano aumentare, anche se di poco, il rischio. Il sospetto non ha ancora trovato un valido razionale scientifico e si propende piuttosto per fattori di inquinamento dei pascoli. Abbondare invece con frutti di bosco arricchisce di flavonoidi, soprattutto antocianine, protettivi non solo nei confronti della malattia di Parkinson, ma anche del morbo di Alzheimer.

Più complessa è la situazione di chi è già affetto da Parkinson: queste norme di prevenzione vanno comunque bene, ma il malato deve soprattutto fare i conti con problemi di alimentazione quotidiani molto più pratici.

Vanno evitati, infatti, cibi che rallentano lo svuotamento gastrico, come grassi e proteine, da assumere quindi almeno 15-30 minuti dopo il farmaco levodopa, essenziale per la malattia, onde evitare che la stasi gastrica ne limiti l'effetto. Una dieta ipoproteica è perciò la migliore.

La dieta vegetariana, dal canto suo, essendo anche ricca di fibre, ha due facce: tanto utile nella prevenzione, riduce anche la fastidiosa stipsi tipica della malattia, ma se si esagera può rallentare lo svuotamento gastrico a causa della sua lunga digestione, ritardando la disponibilità di levodopa a livello duodenale e possono verificarsi fluttuazioni motorie di fine pasto.

«L'alimentazione di questi pazienti non è facile — dice Quattrone —. Nello stadio intermedio-avanzato si complica con disfagia, cioè difficoltà a deglutire, problemi di masticazione e di coordinazione della lingua. Allora, scegliere cibi vegetali, più semplici da masticare rispetto a quelli carnei, diventa quasi obbligatorio. Per di più, al contrario dei cibi di origine animale, permettono spuntini frequenti a basso contenuto di grassi e alto contenuto di carboidrati, utili a fornire una pronta riserva calorica».

Nel rapporto cibo-cervello occorre comunque sempre tenere in equilibrio i piatti della bilan-

Difese a tavola

La preferenza per cibi mediterranei è ideale anche per questa patologia neurologica



cia: «Non solo è importante assumere determinati alimenti, ma lo è anche non abolirli — avverte Mario Zappia, direttore della Clinica Neurologica dell'Università di Catania —. Se la dieta è carente di vitamine del gruppo B emergono evidenti danni a carico delle strutture nervose. Quindi diete vegetariane eccessive, come quella vegana ortodossa, possono rappresentare un vero rischio per il nostro cervello».

Cesare Peccarisi



Lo studi

Non tutti i grassi sarebbero dannosi

Nello studio del Veterans Affairs di Honolulu, i ricercatori hanno verificato che l'effetto preventivo della caffeina nei confronti del Parkinson sembrava mantenersi anche se la sostanza proveniva da bibite e che restava invariato aggiungendo al caffè zucchero, dolcificanti o latte. «Se si continua a credere all'effetto protettivo della caffeina — dice Alfredo Berardelli, presidente dell'Accademia Italiana per la malattia di Parkinson — vacilla invece la convinzione dell'effetto negativo di una dieta ricca di grassi, ritenuti capaci di aumentare il rischio di malattia. Uno studio del National Institute of Environmental Health Sciences del North Carolina, pubblicato sulla rivista *Movement Disorders*, ha individuato una debole associazione solo con i grassi PUFA-6, gli omega-6, di cui sono ricche le carni di maiale e di pollo (mentre ne è privo il pesce). I ricercatori hanno concluso non si può più associare l'assunzione dei grassi in genere all'aumento del rischio di Parkinson e occorreranno ulteriori studi per comprendere il ruolo dei grassi omega 6.

In Italia

Nel nostro Paese le persone affette da malattia di Parkinson sono circa 300 mila, ma si stima che il numero sia destinato a raddoppiare nel corso dei prossimi quindici anni. Il Parkinson colpisce i due sessi con un rapporto uomo/donna pari a 1,5/1. Un malato su 4 ha meno di 50 anni, il 10% ne ha meno di 40. Oggi in Italia si calcola che le famiglie dove uno dei genitori è malato e ci sono figli in età scolare sono almeno 30 mila.

Esercizio

Il cervello vuole imparare cose nuove

Non di solo pane vive il cervello si potrebbe dire, parafrasando la frase evangelica: sempre più studi documentano l'importanza di cultura, lavoro, attività ludica e fisica come fattori "nutritivi": l'esempio più recente è "Nonni su Internet", corso di alfabetizzazione digitale per anziani guidati da studenti tutor, ormai all'undicesima edizione in 18 regioni italiane. «Il principale nutriente per il cervello è la novità, oltre a complessità del lavoro e

scolarità — dice Gioacchino Tedeschi, della Università di Napoli —. Si parla di apprendimento permanente per adeguarsi ai nuovi bisogni sociali o lavorativi». Clamoroso uno studio sui taxisti di Londra, pubblicato sul *Journal of Neuroscience*, in cui la PET ha documentato che l'attività lavorativa può cambiare l'anatomia del cervello: nei più abili l'ippocampo destro, sede della memoria topografica, risultava più sviluppato.

PERIODICI



DAL 16 AL 22 MARZO

Settimana mondiale del cervello

«Nutrire il cervello. Dieta e malattie neurologiche» è il tema scelto dalla Società italiana di neurologia (Sin) per celebrare la settimana del cervello. L'evento mondiale, promosso da Dana Foundation, è finalizzato a sollecitare la pubblica consapevolezza nei confronti della ricerca su questo organo affascinante e misterioso e mostrare i progressi della neurologia e le patologie delle quali essa si occupa. Si terrà dal 16 al 22 marzo in 65 paesi del mondo con seminari, dibattiti, convegni vari. A Milano l'Università degli Studi si è attivata con «Cervell...a..Mente», ciclo di seminari organizzato dal Center of Excellence on Neurodegenerative Diseases, diretto da Adriana Maggi. Previsti interventi di Diego Fornasari, Stefano Erzegovesi, Vittorio Sironi, Raffaella Rumiati, Marco Bianchi, Enzo Nisoli, Giuliano Avanzini, Giorgio Vallortigara. Varie iniziative anche alla Sissa e Centro Brain dell'Università di Trieste



□ SEGNA IN AGENDA

CARIE SOTTO CONTROLLO Con lo slogan "Sorridi per la vita" Mentadent e Andi celebrano il mese della prevenzione dentale. Se entro il 31 marzo prenoti una visita gratuita da un dentista Andi, potrai usufruire di un percorso di prevenzione a tariffe speciali. Per informazioni: www.andi.it; numero verde: 800800121

COSÌ ALLENI IL CERVELLO Ti affascinano i segreti della mente? Allora non perdere gli appuntamenti della Settimana mondiale del cervello. Promossa dalla Società italiana di neurologia e dedicata all'alimentazione per prevenire l'invecchiamento cerebrale, propone incontri, convegni e visite guidate nei reparti e nei laboratori ospedalieri.

Per informazioni: www.neuro.it

STOP AGLI ATTACCHI DI PANICO Per tutto il mese, contattando l'Alpa (Associazione liberi dal panico e dall'ansia) puoi fissare un appuntamento gratuito con un esperto per avere informazioni su questo disturbo e capire come uscirne. Manda un'email a: alpa@infoalpa.it oppure chiama i numeri 0632540973 o 3317820602.

RAFFREDDORE O ALLERGIA? Parte la seconda campagna nazionale d'informazione sulla rinite allergica. A marzo e ad aprile, 30 centri in tutta Italia offrono visite gratuite con la possibilità di sottoporsi ai test allergologici. Per informazioni: www.nasolibero.it

TUTTO SUL CIBO Si parla di diete e intolleranze, di alimentazione e bambini, di menu light. È il convegno Dietalive, aperto a tutti, che si terrà al Palazzo dei congressi di Roma il 27 e il 28 marzo.

Per informazioni: www.dietalive.it

IL MESE DELLA PREVENZIONE

Donna Moderna dedica marzo alla prevenzione dei problemi di stomaco in collaborazione con l'équipe di medicina interna e gastroenterologia del Policlinico Gemelli di Roma, diretta dal professor Antonio Gasbarrini. **Gli esperti rispondono il lunedì, mercoledì e venerdì, dalle 16 alle 19, al 3463593901.** Negli stessi giorni e orari puoi chattare con loro collegandoti a ty.donnamoderna.com/mese-prevenzione. Oppure manda un'email a: meseprevenzione@gmail.com.

l'alimentazione giusta per lo stomaco su



DONNA
MODERNA
.COM/
SALUTE/
VIVERE-MEGLI
E TABLET

**Settimana del cervello*****Metti ogni
giorno in tavola***

DIETA MEDITERRANEA Il cervello ha bisogno di frutta. E anche di verdura, pesce, carboidrati, insomma di dieta mediterranea. Sembra un vecchio slogan pubblicitario, è il tema scelto dalla Sin Società Italiana di Neurologia per la settimana del cervello, dal 16 al 22 marzo (info www.neuro.it). «Ora sappiamo utilizzare la dieta mediterranea per combattere l'ictus ma anche malattie neurodegenerative come Alzheimer e Parkinson», spiega Aldo Quattrone, Presidente della Sin.

Per aiutare chi è a rischio Alzheimer a prevenire la malattia: «Gli acidi grassi polinsaturi che si trovano nel pesce e le vitamine antiossidanti come la C e la E contrastano i radicali liberi che agevolano la formazione delle placche caratteristiche della malattia», spiega Carlo Ferrarese, ordinario di neurologia a Milano-Bicocca. E alcune vitamine, come la B12, e i folati aiutano a tenere sotto controllo l'omocisteina, che se presente in eccesso nell'organismo è tossica per il sistema nervoso.

Per i malati di Parkinson, invece, la dieta vegetariana è parte della terapia: «Proteine e grassi animali interferiscono con l'assorbimento della levodopa, un farmaco fondamentale per i malati. Che al tempo stesso hanno bisogno di un buon apporto calorico, e di fibre che agevolino il transito intestinale», spiega Quattrone.

Vale per tutti, invece, l'indicazione di proteggere il cervello limitando il consumo di sale - non più di 5 grammi il giorno - ma anche di zuccheri e alcool, consumando pesce almeno due volte la settimana. E due super porzioni di verdura e tre di frutta al giorno.

Paola Emilia Cicerone



PRIMAVERA IN VIAGGIO SENZA BARRIERE



Bambini disabili e non in un viaggio culturale a Genova organizzato dall'associazione Be Handy

Sono più di 15 mila gli italiani che ogni anno percorrono il Cammino di Santiago

de Compostela e per loro esistono miriadi di guide. Ma nessuno ne aveva mai scritta una per persone disabili. Come se fosse un itinerario impensabile per chi non marcia spedito. Finché Pietro Scidurlo, paraplegico dalla nascita e fondatore di Free Wheels Onlus, non ha percorso in handbike il tragitto classico degli antichi pellegrini, da Saint Jean Pied de Port, sui Pirenei Atlantici, fino al santuario e oltre, giungendo a Finisterre, sull'Oceano. Ne è nato *Santiago per tutti* (Terre di mezzo, pp. 320, euro 20), un baedeker che offre una mappatura completa dei percorsi e delle **strutture accessibili**, segnalando alberghi, ostelli, ristoranti, bar, farmacie, supermercati, ospedali, ambulatori medici, fisioterapisti... Un pellegrinaggio per viaggiatori «lenti», siano tali per necessità o per scelta: disabili motori e sensoriali, certo, ma anche dializzati, celiaci, diabetici, anziani, famiglie con bambini piccoli.

La guida, da oggi in libreria, viene presentata a *Fa' la cosa giusta*, la fiera del consumo critico e degli stili di vita sostenibili che da oggi a domenica si tiene a Milano (falacosagiusta.org): stand, botteghe, spettacoli, incontri, giochi, laboratori, proposte di moda etica e alimentazione biologica... Nonché iniziative che consentono di calarsi nei panni di chi convive con la disabilità: dal bar che serve bevande al buio alla cuoca che al buio dà lezioni di cucina, al tour in sedia a

rotelle, per scoprire le difficoltà di chi è sempre costretto a muoversi su ruote. Oltre a tante proposte preziose anche per chi non può andare alla fiera. La collana *A ruota libera*, ad esempio, della Polaris Edizioni, che suggerisce itinerari accessibili alle carrozzone in alcune città d'arte (per ora Firenze, Lucca e Pisa; a fine marzo uscirà Milano: polariseditore.it). O le visite guidate dell'Associazione Be Handy, studiate per far viaggiare insieme persone disabili e non, a Torino, Genova, Milano, Verona, Venezia, Napoli (behandy.it). O lo speciale portafoglio dell'Aipd, l'Associazione italiana persone Down (aipd.it), che facilita i pagamenti evidenziando il diverso valore delle varie banconote.

■ LA CAPITALE DEL BENE COMUNE

Sarà Roma la capitale del Good Deeds Day 2015, Giornata delle buone azioni in cui centinaia di migliaia di persone in cinquanta Paesi agiranno tutte insieme per il bene comune. Ed ecco ai Fori Imperiali, domenica 15, musica, associazioni, artisti di strada, scuole, cittadini... Con iniziative già a partire dal 14: insiemeperilbenecomune.org.

■ CON UN PO' DI CERVELLO

Prevenire l'invecchiamento cerebrale e la comparsa di gravi malattie: lo si può fare adottando un'alimentazione sana e mantenendo la mente sempre in esercizio. Lo ricorda la Società italiana di neurologia durante la settimana mondiale del cervello, tra il 16 e il 22 marzo, con una serie di incontri e attività in tutt'Italia: neuro.it.



Nutrirsi bene per pensare meglio

NEUROLOGIA Mangiare sano “salva” il cervello: secondo i dati diffusi dalla Società di Neurologia (*neuro.it*), in occasione della Settimana Mondiale del Cervello, dal 16 al 22 marzo, ciò che portiamo in tavola aiuta a tenere alla larga malattie neurodegenerative come l'Alzheimer. «La comparsa dell'Alzheimer dipende dall'interazione dei geni con l'ambiente» spiega Aldo Quattrone, presidente Sin. «Contro una predisposizione “scritta” nel Dna non possiamo fare molto. Ma la prevenzione è perseguibile con l'esercizio fisico, che protegge dal declino cerebrale; con l'attività intellettuale, che mantiene la mente scattante a lungo, aumentando la riserva cognitiva, ovvero il numero di connessioni fra cellule cerebrali; con il buon cibo, ottima arma contro l'Alzheimer e le demenze». L'alimentazione salva-cervello è la classica dieta mediterranea che abbonda di frutta, verdura e olio d'oliva, senza dimenticare un po' di pesce e di frutta secca. «Le vitamine e gli antiossidanti dei vegetali **contrastano l'accumulo dei radicali liberi**, quindi la deposizione di *amiloide* (la “proteina-veleno” responsabile dell'Alzheimer, *ndr*); i grassi polinsaturi sono altrettanto utili, mentre è bene ridurre il sodio limitando il sale; caffè e vino, invece, con moderazione, sembrano contrastare i deficit cognitivi. I cibi possono anche essere “curativi”. Nel Parkinson, un'alimentazione adeguata è necessaria perché la terapia funzioni: le proteine interferiscono con i farmaci, provocando crisi motorie. In questi malati, si allora a una dieta vegetariana con piatti proteici solo alla sera».

Elena Meli





Più: www.puglialive.net

Estrazione: 20/03/2015

Categoria: Salute

app **UMENTI**
DAL 16 ALL'22 MARZO
della settimana
a cura di Lorenza Ricciò



lunedì
16
marzo

TUTTA ITALIA

Il cervello si "nutre" anche a tavola: parola di neurologo!

Il calendario delle iniziative è sul sito dedicato

L'Expo si avvicina e si moltiplicano le iniziative dedicate all'alimentazione in tutte le sue sfaccettature. Anche la **Settimana mondiale del cervello**, organizzata dalla Società italiana di neurologia - che si apre oggi - punta i riflettori su "Nutrire il cervello. Dieta e malattie neurologiche", tema che sottolinea il ruolo del cibo per proteggere il cervello da serie malattie del sistema nervoso. Fino al 22, in tutta Italia ci saranno incontri, convegni e l'iniziativa "Neurologia a porta aperte", con visite guidate negli ospedali. www.neuro.it

**Salute** L'alimentazione ha un ruolo fondamentale. Ecco cosa non deve mai mancare

MENTE SANA IN CORPO SANO: MOVIMENTO, BUON

Continuare ad avere interessi, tenere allenata la memoria e seguire la dieta



BUON APPETITO Verdura e frutta, olio extravergine e pesce contengono antiossidanti naturali quali le vitamine C ed E, folati e licopeni, che contrastano i processi tossici per le cellule nervose. Bisogna inserirli nella dieta sin da piccoli.

Anche il cervello può essere nutrito e mantenuto in forma per prevenire l'invecchiamento cerebrale e la comparsa di malattie neurologiche degenerative e vascolari. A parlarcene, offrendoci anche qualche indicazione pratica, è il professor Carlo Ferrarese, direttore scientifico del Centro di Neuroscienze dell'Università di Milano-Bicocca e direttore della Clinica Neurologica dell'Ospedale San Gerardo di Monza.

Stili di vita che proteggono

«Molto fa un corretto nutrimento, inteso sia in senso stretto come sana alimentazione e selezione dei cibi "amici" sia, in senso ampio, come stile di vita attivo, fisicamente e culturalmente stimolante», spiega il nostro esperto. Non è un dato ancora diffuso, ma esistono prove di danni neurologici determinati da carenze alimentari. Di fatto, esistono dei buoni comportamenti quotidiani che possono aiutarci a evitare questo tipo di malattie o quantomeno a rallentare il loro decorso.

«Poiché ancora non vi sono cure in grado di bloccare lo svolgimento delle patologie neurodegenerative è bene partire da un'alimentazione corretta», afferma il professor Ferrarese. Questo significa portare in tavola ogni giorno frutta e verdure di stagione. «Ma non basta: suggeriamo una serie di buone abitudini, come dormire almeno 7-8 ore per notte, esercizio fisico eseguito con regolarità, ma anche il mantenimento di attività culturali e la cura dei rapporti sociali», chiarisce il professor

Ferrarese. A cosa contribuirebbe questo mix di consuetudini? «Sembra strano, ma sono tutti elementi che, insieme, agiscono da fattore protettivo nei confronti di molte di queste malattie, in particolare dell'Alzheimer, ritardandone l'insorgenza anche di anni nei soggetti geneticamente predisposti», risponde Ferrarese.

Esistono poi alcuni falsi miti da sfatare quando si parla di salute del cervello. Ferrarese non ha dubbi: «Anche se dalla nascita continuiamo a perdere cellule nervose, in realtà i loro collegamenti sono in costante rinnovamento e questo non viene detto a sufficienza. Il cervello è un organo plastico e anche in età avanzata, con l'esperienza e il naturale invecchiamento, si creano continuamente nuove sinapsi. Non serve dunque riposare il cervello: quanto più viene stimolato, tanto più si rinnova e rigenera! Questa è la verità».

Le patologie più diffuse

Facciamo, però, un po' di chiarezza: quando parliamo di malattie degenerative del cervello, a cosa ci riferiamo esattamente? «Si tratta di patologie caratterizzate da una progressiva perdita di neuroni, legata ad accumuli di proteine tossiche per le cellule. La più comune e nota è l'Alzheimer, principale causa di demenza, seguita come frequenza dal Parkinson, contraddistinto da un progressivo rallentamento motorio, e poi da forme meno diffuse di demenza. Infine è bene menzionare la Sclerosi Laterale Amiotrofica, che porta in pochi anni alla perdita della forza muscolare»,

sulla nostra tavola: frutta fresca e secca, verdure, olio extravergine di oliva e tanto pesce

CIBO E CURIOSITÀ PER PROTEGGERE IL CERVELLO

mediterranea aiutano a evitare o a rallentare le malattie neurodegenerative

chiarisce Ferrarese, che fa luce anche su un altro dubbio: se esiste una predisposizione. «In generale le malattie neurodegenerative colpiscono le persone anziane, dato che la loro incidenza aumenta progressivamente con l'età. Oltre gli 80 anni circa si calcola che una persona su 5 sia affetta da malattia di Alzheimer. Fattori di rischio genetici e ambientali, come errati stili di vita, ipertensione, ipercolesterolemia, assunzione di sostanze tossiche, interagiscono nel determinare la predisposizione a tali malattie».

Gli "amici" che fanno bene

Tornando all'alimentazione, si può parlare di cibi "amici del cervello"? «Lo stress ossidativo è un meccanismo comune a tutte le malattie neurodegenerative e consiste nella formazione di molecole tossiche per le cellule nervose. Molti alimenti, soprattutto frutta fresca e secca, verdura, ma anche olio di oliva extravergine e pesce (costituenti fondamentali della cosiddetta dieta mediterranea) contengono antiossidanti naturali, quali vitamine C, E, folati, licopeni. Grazie a questi nutrienti sono efficaci nel contrastare i processi tossici per le cellule nervose di cui parlavamo», prosegue l'esperto.

Mai saltare la prima colazione

Inoltre diversi studi hanno dimostrato come l'innalzamento glicemico, che ha luogo dopo i pasti, sia strettamente collegato a un miglioramento delle prestazioni mentali nel-

L'EDIZIONE 2015 DELLA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO RUOTA INTORNO AL LEGAME NUTRIMENTO E MALATTIE NEUROLOGICHE

Sette giorni dedicati a un organo fondamentale e ancora misterioso



Anche quest'anno la Società Italiana di Neurologia (SIN) celebra, dal 16 al 22 marzo, la *Settimana Mondiale del Cervello*. Lo scopo di questa iniziativa è quello di sollecitare una maggiore conoscenza nei confronti della ricerca su questo organo affascinante e ancora in parte misterioso. Il punto di partenza è sicuramente la prevenzione che, come sottolinea il professor Aldo Quattrone, presidente SIN, «è una questione cruciale in medicina».

In tutta Italia saranno organizzati incontri divulgativi, convegni scientifici, attività

pensate per gli studenti delle scuole elementari e medie oltre all'iniziativa *Neurologia a porte aperte*, con visite guidate dei reparti e dei laboratori ospedalieri. Al centro dell'edizione di quest'anno ci sarà il tema "Nutrire il cervello. Dieta e malattie neurologiche", scelto proprio in concomitanza con l'Expo di Milano, evento che ruota tutto intorno al cibo e all'alimentazione.

Per saperne di più e per visionare il calendario delle diverse iniziative, si può cliccare sul sito: www.neuro.it

le ore successive: il merito è dell'aumento dell'acetilcolina, neurotrasmettitore collegato alla memoria e all'apprendimento. Si è osservato come consumare la prima colazione, interrompendo il digiuno notturno e il conseguente calo

glicemico, aiuti ad avere maggiore memorizzazione e capacità cognitive. Al contrario, bassi livelli glicemici, tipici di chi ad esempio va al lavoro saltando il primo pasto della giornata, sono collegati a un maggior senso di sonnolenza e

mancanza di concentrazione. Alimentarsi con intelligenza e mantenersi attivi, di mente e corpo, sembrano essere le chiavi di volta per un cervello "in forma".

di **Marzia Nicolini**
rubrichevero@gvperiodici.com



► 25 Marzo 2015 - 50011

IN AGENDA

20 MARZO

GIORNATA MONDIALE DELLA SALUTE ORALE

In occasione della Giornata promossa da *World Dental Federation (FDI)* in 70 Paesi del mondo l'*Associazione nazionale dentisti italiani (Andi)* e *Mentadent* promuovono visite di controllo gratuite per tutta la famiglia e offrono tre trattamenti (ablazione del tartaro, sigillatura solchi dentali, fluoroprofilassi) a prezzi privilegiati. L'obiettivo è quello di facilitare l'accesso dei cittadini agli studi dentistici, in un momento di crisi economica. Per conoscere i dentisti che aderiscono all'iniziativa: www.andi.it o www.mentadent.it. Per prenotare una visita: numero verde 800800121.

21 MARZO

GIORNATA NAZIONALE PER LA LOTTA ALLA SCLERODERMIA

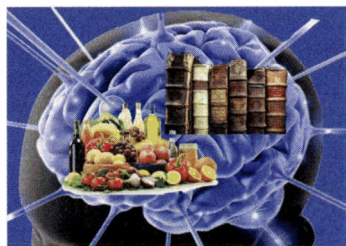
La XXI Giornata nazionale per la lotta alla Sclerodermia sarà celebrata a Milano con un convegno dal titolo *Apparato gastroenterico e nutrizione nel paziente sclerodermico*, che si terrà presso l'Unione Confcommercio. Organizzato dal *Gils, Gruppo italiano per la lotta alla sclerodermia*, affronterà un tema voluto dagli stessi ammalati: il 90 per cento delle persone affette da sclerosi sistemica riscontra, infatti, disturbi a carico del sistema digestivo.



G.V.

DAL 16 AL 22 MARZO SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO

Nutrire il cervello. Dieta e malattie neurologiche è il tema al centro dell'edizione 2015 della ricorrenza promossa dalla *Sin, Società italiana di Neurologia*. Come ogni anno sono previsti incontri divulgativi, convegni scientifici, attività per gli studenti delle scuole elementari e medie, oltre all'iniziativa *Neurologia a porte aperte*, che prevede visite guidate nei reparti e nei laboratori ospedalieri. L'obiettivo è sottolineare il ruolo della nutrizione nella protezione del cervello. Il programma dettagliato su www.neuro.it.



20-21-22 MARZO

LE UOVA DI PASQUA AIL

Si rinnova, in occasione della Pasqua, il tradizionale appuntamento con l'iniziativa promossa dall'*Ail, Associazione italiana contro le leucemie-linfomi e mieloma*, giunta alla XXII edizione. Venerdì, sabato e domenica prossimi in quattromila piazze italiane migliaia di volontari offriranno un uovo di cioccolato a chi verserà un contributo di 12 euro. Il ricavato delle vendite ha permesso, negli anni, non solo di finanziare la ricerca, ma anche di creare servizi di assistenza domiciliare e realizzare case alloggio. Per conoscere le piazze coinvolte: www.ail.it.





di **Dario Oscar Archetti**

archetti.dario@gmail.com



DOLORI ADDIO

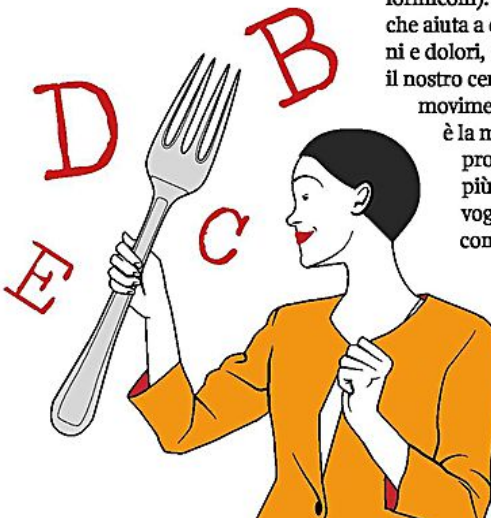
Il peso non c'entra. Una dieta corretta aiuta il cervello e allontana le malattie

Siamo un Paese longevo, ma rischiamo di trascorrere parecchio tempo in pessima forma: dieci anni fa i primi segni di acciacchi importanti (che richiedono cure mediche) arrivavano a 69 anni per i maschi e 71 per le femmine; nel 2012 i dati relativi ai due sessi si sono avvicinati, purtroppo verso il basso: 62 e 61. La vera battaglia, oggi, è migliorare la qualità della vita e sappiamo quanto siano importanti in questo senso le scelte alimentari, insieme al movimento e all'allenamento intellettuale. Secondo la Società Italiana di Neurologia, ciò che mangiamo è fondamentale anche per proteggere il nostro cervello, prevenire disturbi cognitivi, demenza e patologie neurodegenerative, causa di infermità e dolori. Quando si parla di metabolismo, in genere si pensa ai problemi di peso e non si pensa a quell'enorme quantità di complessi fenomeni biologici e reazioni chimiche che trasformano il cibo in un'enorme quantità di sostanze. Utili o dannose. Per tenere in forma la nostra massa cerebrale, composta per oltre il 60 per cento di grassi, sono importanti gli ormai famosi acidi grassi polinsaturi, dai cosiddetti Omega-3 (contenuti in alcuni pesci) a quelli che ci arrivano dall'olio extravergine d'oliva o dalla frutta secca. Si parla molto anche degli antiossidanti e non è necessario inseguire

le mode delle sempre più numerose bacche esotiche: ne contengono anche cioccolato fondente, caffè, uva, frutti di bosco, spinaci e altri alimenti comuni. Alcuni da dosare con buon senso, altri di libero consumo, se non si hanno particolari problemi. Cibi ricchi di vitamine del gruppo B possono aiutare la prevenzione della demenza senile perché contrastano la formazione di omocisteina, molecola meno nota del colesterolo, ma altrettanto pericolosa per le patologie cardiovascolari e le malattie degenerative del sistema nervoso centrale.

Occhio alle vitamine. Ci sono poi casi in cui l'alimentazione aiuta a convivere con la malattia. Per chi soffre di Parkinson, per esempio, è utile una dieta a basso contenuto proteico, prevalentemente vegetariana, ricca di fibre e carboidrati, da integrare con supporti vitaminici C, D E assieme a ferro, calcio, magnesio, di cui comunque si ha sempre maggior bisogno con l'avanzare dell'età. Bisogna tenere conto di ciò che mangiamo anche in funzione di eventuali interferenze con i farmaci: ci sono alimenti che possono ridurre l'efficacia di un antidolorifico. Una dieta ipocalorica, ricca di grassi insaturi e di vitamina B aiuta a diminuire infiammazione e dolori in malattie e disturbi che colpiscono le terminazioni nervose (fuoco di Sant'Antonio, parestesie, formicolii). Una sana alimentazione che aiuta a combattere infiammazioni e dolori, e a mantenere più lucido il nostro cervello, influisce anche sul movimento che, come sappiamo, è la migliore prevenzione dei problemi muscoloscheletrici: più si è in forma, più si ha voglia di fare attività fisica e con minori rischi.

ILLUSTRAZIONI DI SANDRA FRANCHINO



© RIPRODUZIONE RISERVATA



la mia e-mail è
rosanna@piusanipiubelli.it
oppure scrivete a piùSani piùBelli,
viale Andrea Doria 17 - 20124 Milano

Editoriale

L'ECCELLENZA ITALIANA NELLA RICERCA

“ Gli ortopedici e traumatologi dell'Università di Verona hanno messo a punto un nuovo metodo che consente di riprodurre fedelmente fratture complesse. Una tecnologia innovativa in cui l'Italia non è seconda a nessuno, nemmeno agli Stati Uniti. ”

UNA GRANDE FAMIGLIA SOCIAL!

All'indirizzo www.piusanipiubelli.it troverai tante informazioni aggiornate in tempo reale su temi di salute, bellezza, alimentazione, psicologia e sesso. Uno spazio è dedicato alla nostra grande "Community": un luogo dove puoi incontrarti con altri lettori e scambiare con loro le tue opinioni, le tue esperienze, le tue storie. Ti invito da subito a entrare a farne parte, a rendere il contatto con noi ancora più stretto!

Sui temi delle testimonianze più interessanti e coinvolgenti, interpellaremo i nostri esperti per rispondere alle domande dei nostri affezionati amici. Vieni a trovarci subito sul web!

www.piusanipiubelli.it/community/forum.php

Care amiche e cari amici, da più di trent'anni mi occupo di divulgazione scientifica e ora più che mai sono consapevole di quanto sia ricca la varietà di nuove scoperte scientifiche che ci aiuteranno a vivere meglio e, forse, anche più a lungo.

Confesso che sono anche orgogliosa di tutto questo perché sono proprio i nostri esperti italiani a presentare al mondo scientifico internazionale i frutti della loro ricerca.

Tante le novità. Da oggi sarà possibile stampare in 3D le nostre ossa. Gli ortopedici e traumatologi dell'Università di Verona hanno messo a punto un nuovo metodo che consente di riprodurre fedelmente fratture complesse, di studiarle nel dettaglio e di decidere, così, gli interventi più opportuni per la cura. Una tecnologia innovativa in cui l'Italia non è seconda a nessuno, nemmeno agli Stati Uniti con le loro enormi potenzialità.

Sempre nell'ambito dell'ortopedia, la ricerca italiana è stata la prima a ideare una nuova protesi per il ginocchio che consentirà anche ai pazienti giovani di superare la paura dell'intervento perché promette un miglioramento della qualità di vita, una ripresa rapida e un significativo calo del dolore post operatorio.

Nel campo della vista, invece, arriva un nuovo laser per la cura della cataratta.

Notizie anche nel campo della neurologia. Recentemente, i neurologi della Società Italiana di Neurologia si sono riuniti per fare il punto sull'importanza dei nutrienti in presenza (o per la prevenzione) di particolari disturbi neurologici. Non solo, quindi, per aumentare la concentrazione e la memoria, ma veri e propri consigli scientifici per la salute del nostro organo

più importante: il cervello. Oggi, per esempio, sappiamo che la dieta è fondamentale per prevenire ictus e Alzheimer. Sappiamo anche che ciò che si porta in tavola può migliorare sensibilmente la gestione del Morbo di Parkinson.

D'altra parte siamo sempre più consapevoli di quanto il nostro modo di nutrirci influenzi il benessere dell'intero organismo. E noi italiani siamo in prima linea nell'attuazione di questa nuova filosofia. I dati più attuali dimostrano, infatti, che c'è sempre una maggiore consapevolezza del binomio alimentazione/salute. Un binomio che si traduce nella crescita delle vendite di prodotti naturali e biologici.

E proprio al concetto di "naturale" abbiamo voluto dedicare un ampio dossier che spazia dall'alimentazione, con tutte le novità del settore, alla psicologia, con una selezione di discipline "bio vitali" che possono aiutarci a riequilibrare le nostre energie in maniera completamente naturale, alla bellezza, in cui un'esperta spiega l'importanza della scelta di prodotti cosmetici che rispettino non solo la pelle ma anche l'ambiente.

Ricordiamoci che noi italiani siamo privilegiati a essere circondati dal mare e ad avere un'agricoltura che ci consente di alimentarci nel modo migliore.

In occasione di un incontro organizzato dalla regione Marche in linea con i temi di Expo Milano 2015, la zona del Piceno, che vanta che vanta il più alto tasso di longevità in Europa, ha svelato al mondo la formula dell'elisir di lunga vita: le tradizioni e l'unicità dei paesaggi hanno dato vita a un modello alimentare che non è solo gastronomico, ma anche e soprattutto culturale e che, attraverso il cibo e il costume, ha dimostrato di saper promuovere il benessere delle persone e influire significativamente sulla loro longevità.

Un abbraccio,

Rosanna



Alimentazione • prevenire a tavola

Con la consulenza
del prof.
ALDO QUATTRONE,



Presidente della SIN
(Società Italiana di
Neurologia).

Nutrire il cervello

I "super cibi" per la mente

I segreti alimentari per prevenire le demenze
e combattere i disturbi neurologici

di Luana Trumino

In occasione della Settimana mondiale del cervello, gli esperti della Società Italiana di Neurologia si sono riuniti per fare il punto sulle raccomandazioni alimentari e sui nutrienti con valore terapeutico in presenza di determinate patologie del sistema nervoso. Hanno, così, divulgato veri e propri consigli da portare in tavola per prevenire e combattere i più comuni disturbi neurologici.

Alzheimer, ictus, demenze e disturbi cognitivi. Il passare degli anni può riservare spiacevoli sorprese al nostro cervello che, improvvisamente, perde colpi e dimentica volti e nomi. Ma se fino a non molto tempo fa si riteneva che il funzionamento della mente dipendesse unicamente dalla dotazione genetica, oggi si può affermare che non solo non è così, ma che addirittura fattori ambientali di tipo fisico cognitivo e, soprattutto, alimentare rivestano un ruolo fondamentale.

Il funzionamento ottimale del sistema nervoso richiede una dieta sana ed equilibrata, in grado di fornire un costante apporto di macronutrienti e micronutrienti, sostengono gli esperti. In caso contrario, si potrebbe favorire l'insorgenza di disturbi di tipo mielopatico e neuropatico. Un esempio cruciale è quello dei vegetariani, quando non "riequilibrano" le carenze alimentari nella loro dieta. Per mantenere in salute il nostro cervello, quindi, la prevenzione passa anche da ciò che portiamo (o non portiamo) in tavola.



ALZHEIMER E DIETA MEDITERRANEA

Un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine e antiossidanti (presenti in frutta e verdura) e di grassi insaturi (contenuti nell'olio di oliva) riducono l'incidenza anche della malattia di Alzheimer, come dimostrato in studi su ampie casistiche di popolazione. "Ma anche un moderato consumo di caffè e di vino rosso, con le numerose sostanze antiossidanti contenute - aggiunge il professor Carlo Ferrarese, ordinario di Neurologia, Direttore Scientifico del Centro di Neuroscienze di Milano, Università di Milano-Bicocca, Ospedale San Gerardo, Monza - sembrerebbe avere un ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo della demenza e sono in corso degli studi destinati a confermare tali ipotesi. Al contrario, alcune carenze vitaminiche, in particolare di folati e vitamina B12, possono facilitare l'insorgenza di demenza, e questo appare mediato da un aumento di omocisteina, sostanza che risulta tossica per i vasi ed i neuroni". Oltre a una dieta sana, un ulteriore meccanismo naturale di protezione è il sonno, che, come recentemente scoperto, faciliterebbe la rimozione di proteine tossiche dal cervello riducendo l'accumulo di beta-amiloide e i suoi meccanismi di tossicità.





TANTO PESCE E POCO SALE CONTRO L'ICTUS

Tutte le più recenti linee guida hanno sottolineato come un'alimentazione ispirata alla dieta mediterranea e con un basso contenuto di sodio sia un elemento cardine della prevenzione primaria dell'ictus. Se da un lato vi sono alimenti da consumare moderatamente (sale, alcol e grassi saturi), poiché associati a un maggiore rischio vascolare, per altri nutrienti è stato riscontrato un effetto protettivo: Omega -3, fibre, Vitamina B6 e B12, così come l'assunzione di calcio e potassio, attraverso la mediazione della pressione arteriosa, diminuiscono il rischio di ictus. Questi i sei consigli del professor Bruno Giometto, direttore del reparto di Neurologia dell'Ospedale Sant'Antonio di Padova:

- 1** consumare almeno 2 porzioni di verdura e 3 porzioni di frutta al giorno;
- 2** consumare almeno 2 volte alla settimana pesce azzurro, salmone, pesce spada, tonno fresco, sgombro, halibut o trota;
- 3** ridurre il consumo di grassi e condimenti di origine animale, sostituendoli con quelli di origine vegetale, in particolare olio extravergine di oliva;
- 4** ridurre l'apporto di sale nella dieta;
- 5** limitare l'assunzione di alcol a non più di due bicchieri di vino al giorno nei maschi e a un bicchiere nelle donne non in gravidanza, preferibilmente durante i pasti principali e solo se in assenza di controindicazioni metaboliche;
- 6** il consumo abituale di tè, sia verde sia nero, e di caffè non si associa a un aumento del rischio di ictus, ma potrebbe avere un effetto protettivo.

VEGETARIANI A RISCHIO

Attenzione alla carenza di vitamina B12

La scarsità di determinati macronutrienti e micronutrienti, tra cui soprattutto vitamine del gruppo B e proteine, può provocare danni a carico delle strutture nervose. Basti pensare al caso dell'epidemia di neurite ottica che colpì la popolazione cubana agli inizi degli anni Novanta, quando, a causa delle restrizioni alimentari imposte dall'embargo statunitense, fu impossibile assumere livelli adeguati di proteine, vitamine e minerali. Ma è quanto si può verificare anche nel caso di un regime alimentare vegetariano, seguito da quasi 4 milioni di italiani che, se da un lato si è dimostrato in grado di prevenire patologie cardiovascolari o diabete, dall'altro rischia, soprattutto nella sua declinazione vegana (400 mila persone in tutta Italia), di determinare serie carenze di alcuni nutrienti essenziali, come oligoelementi e vitamine. "La carenza di vitamina B12 – spiega il professor Mario Zappia, ordinario di Neurologia e Direttore della Clinica Neurologica del

Policlinico dell'Università di Catania - determina sia un aumento dei livelli plasmatici di omocisteina, una sostanza associata a un incremento del rischio di demenza e di malattie cerebro-vascolari, sia una riduzione dei livelli di S-adenosil-metionina, con compromissione della funzionalità della mielina e insorgenza di disturbi di tipo neuropatico e mielopatico. Disfunzioni neurologiche si manifestano quando, in seguito al diminuito introito di vitamina B12, i depositi corporei si esauriscono per fare fronte al fabbisogno di vitamina B12 da parte dell'organismo e, quindi, un ritardo di 5-10 anni può separare l'inizio di una dieta vegana dall'insorgenza dei disturbi neurologici". E che dire delle integrazioni? "L'arricchimento di una dieta vegana con integratori contenenti vitamina B12 sembra che non sia in grado di compensare il deficit vitaminico, probabilmente per peculiarità intrinseche al metabolismo della vitamina B12 di provenienza animale".



Dieta ipoproteica per curare il Parkinson

Poca carne, molti vegetali e carboidrati: sono questi i consigli del professor Aldo Quattrone. "Vi sono numerose ragioni per ritenere importante l'uso di una dieta prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico nella Malattia di Parkinson. La più importante è quella di facilitare l'assorbimento della levodopa, il più importante farmaco utilizzato per la cura della malattia di Parkinson,

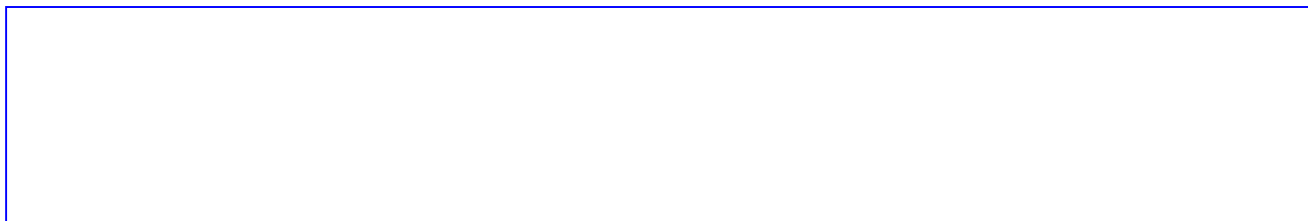
contrastando così la diminuita efficacia post-prandiale che si osserva nelle fasi avanzate della malattia, causa di disabilità e rischio di cadute. I prodotti vegetali, inoltre, garantiscono un ricco apporto di fibre e l'elevato contenuto di carboidrati, tipico di questo regime alimentare, contrasta la perdita di peso corporeo che spesso affligge i pazienti con Morbo di Parkinson a causa dell'effetto combinato dei

movimenti involontari e della difficoltà nella deglutizione". **I cibi vegetali sono anche più facili da masticare,** caratteristica fondamentale per pazienti nello stadio medio-avanzato del parkinsonismo.



TV

Servizio andato in onda su RAI TRE



Intervista al Professor Aldo Quattrone, Presidente della Società Italiana di Neurologia, sulla Settimana Mondiale del Cervello.

L'intervista è andata in onda all'interno della trasmissione *Buongiorno Elisir*.



Servizio andato in onda su RAI TRE



Più: www.rai3.rai.it

Estrazione: 15/03/2015

Categoria: Informazione

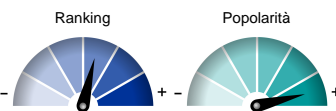
Intervista al Professor Aldo Quattrone, Presidente della Società Italiana di Neurologia, sulla Settimana Mondiale del Cervello.

L'intervista è andata in onda all'interno della trasmissione *Fuori TG*.



Televideo.rai.it

Più : www.alexa.com/siteinfo/televideo.rai.it



Estrazione : 18/03/2015 18:23:00

Categoria : Attualità

File : piwi-3-2-52675-20150318-1967607222.pdf

Audience :

http://ct.moreover.com/?a=20766049724&p=20s&v=1&x=xX_nnH2ABxxlv11d9L4lpA

SETTIMANA MON

18/03/2015 17:16

SETTIMANA MON 1/2 DEL CERVELLO

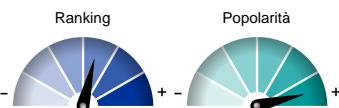
"Nutrire il cervello.

Dieta e malattie neurologiche":é il tema della V°edizione della Settimana Mondiale del Cervello, dal 16 al 22 marzo.

In Italia l'evento è organizzato dalla Sin,Società italiana di Neurologia, che promuove varie iniziative per spiegare l'importanza della nutrizione nel proteggere il cervello dall'insorgere precoce di disturbi cognitivi e demenze.

La prevenzione delle malattie neurodegenerative,spiega Sin,passa "attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio come esercizio fisico e allenamento intellettuale".

Torna indietro



CIBO E MALAT

18/03/2015 17:16

Service Temporarily Unavailable

The server is temporarily unable to service your request due to maintenance downtime or capacity problems. Please try again later.

CIBO E MALAT 2/2 NEURODEGENERATIVE

Parkinson, Alzheimer, Sclerosi Multipla, Ictus: la Settimana mondiale del Cervello fa il punto sui nutrienti con valore terapeutico in queste patologie. L'altro tema è connesso alla "Riserva Cognitiva" che, spiega la Sin, "dipende da istruzione, rapporti sociali e attività lavorative" ed è "funzionale a mantenere il cervello attivo e controbilanciare, nel caso delle neurodegenerazioni, la perdita progressiva dei neuroni".

In programma conferenze, lezioni nelle scuole per promuovere la conoscenza sui progressi della ricerca nel campo delle neuroscienze. Attivo anche quest'anno il progetto "Neurologia a porte aperte" con visite guidate nei reparti e nei laboratori delle strutture ospedaliere.

[Torna indietro](#)

Servizio andato in onda su RAI UNO



Più: www.rai1.rai.it

Estrazione: 05/04/2015

Categoria: Informazione

Intervista al Professor Aldo Quattrone, Presidente della Società Italiana di
Neurologia, sulla Settimana Mondiale del Cervello.

L'intervista a cura della giornalista Manuela Lucchini è andata in onda all'interno del
TG1.



Servizio andato in onda su RAI DUE



Più: www.rai2.rai.it

Estrazione: 07/04/2015

Categoria: Informazione

Intervista al Professor Gioacchino Tedeschi, Direttore del Dipartimento Assistenziale di Medicina Polispecialistica II dell'Università di Napoli, sulla “riserva cognitiva”.
L'intervista, a cura della giornalista Laura Berti, è andata in onda all'interno del TG2 Medicina.



Servizio andato in onda su RAI DUE



Più: www.rai2.rai.it

Estrazione: 28/04/2015

Categoria: Informazione

Intervista al Professor Carlo Caltagirone, direttore scientifico dell'Irccs Fondazione S.Lucia di Roma, su alimentazione e malattie neurodegenerative.

L'intervista, a cura della giornalista Domitilla Benini, è andata in onda all'interno del TG2 Medicina.



RADIO

Servizio andato in onda su RAI RADIO UNO



Più: www.radio1.rai.it

Estrazione: 11/03/2015

Categoria: Salute & Benessere

Intervista al Prof. Giancarlo Comi, Direttore Dipartimento Neurologico e Istituto di Neurologia Sperimentale Università Vita-Salute, Ospedale San Raffaele di Milano, sulla Settimana Mondiale del Cervello andata in onda all'interno del programma Life: Obiettivo Benessere, condotto da Annalisa Menduca



Servizio andato in onda su RAI RADIO UNO



Più: www.radio1.rai.it

Estrazione: 13/03/2015

Categoria: Salute & Benessere

Intervista al Prof. Sandro Sorbi, Direttore Clinica Neurologica Azienda Ospedaliero-Universitaria Careggi, sulla Settimana Mondiale del Cervello andata in onda all'interno del GR, condotto da Tiziana Rubichesu



Servizio andato in onda su RADIO CUSANO CAMPUS



Più: www.radiocusanocampus.it

Estrazione: 16/03/2015

Categoria: Medicina e Ricerca

Intervista al Prof. Carlo Ferrarese, Direttore Scientifico del Centro di Neuroscienze di Milano, Università di Milano Bicocca, Ospedale San Gerardo, Monza, sulla Settimana Mondiale del Cervello andata in onda all'interno del programma "Genetica Oggi", condotto da Andrea Lupoli



Servizio andato in onda su RADIO 24



Estrazione: 17/03/2015

Categoria: Salute & Benessere

Più: www.radio24.ilsole24ore.com

Intervista al Prof. Mario Zappia, direttore della Clinica Neurologica del Policlinico dell'Università di Catania, sulla Settimana Mondiale del Cervello andata in onda all'interno del programma "Cuori e Denari", condotto da Nicoletta Carbone



Servizio andato in onda su CNR MEDIA



Estrazione: 18/03/2015

Categoria: Salute

Più: www.cnrmedia.com

Intervista al Prof. Mario Zappia, Direttore della Clinica Neurologica del Policlinico dell'Università di Catania, sulla Settimana mondiale del cervello, andata in onda all'interno della rubrica "A tutta Salute" condotta da Michela Vuga.

L'intervista è andata in onda sulle seguenti emittenti radiofoniche:

- Radio Cuore (Nazionale)
- Radio Veronica One (Piemonte – Valle D'Aosta)
- Radio Juke Box (Piemonte – Valle D'Aosta)
- Radio Fantastica (Piemonte – Valle D'Aosta)
- Radio Nostalgia (Liguria)
- CnrLab (Lombardia)
- Gamma Radio (Lombardia)
- Radio Reporter (Lombardia)
- Radio Studio Più (Lombardia)
- Radio Italia Network (Lombardia)
- Radio Birikina (Triveneto)
- Radio Bella e Monella (Triveneto)
- Radio Piterpan (Triveneto)
- Radio Marilù (Triveneto)
- Radio Sorriso (Triveneto)
- Radio Dolomiti (Triveneto)
- Radio Gamma (Emilia Romagna)
- Radio Centrale (Emilia Romagna)

- Radio Fantastica (Toscana)
- Radio Cuore 2 (Toscana)
- Radio Blu (Toscana)
- Radio Studio Più (Marche)
- Radio Ciao (Abruzzo)
- Radio Parsifal (Abruzzo)
- Radio Globo (Lazio)
- Radio Radio (Lazio)
- Radio Fantastica (Lazio)
- Radio Sintony (Sardegna)
- Radio Ibiza (Campania)
- Radio Kiss Kiss Napoli (Campania)
- Radio potenza Centrale (Basilicata)
- Ciccio Riccio (Puglia)
- Radio puglia (Puglia)
- Love FM (Puglia)
- Radio Juke Box (Calabria)
- Radio Cosenza Centrale (Calabria)
- RSC Studio Centrale (Sicilia)
- Radio Juke Box (Sicilia)

Servizio andato in onda su CNR MEDIA



Estrazione: 20/03/2015

Categoria: Salute

Più: www.cnrmedia.com

Intervista al Prof. Gioacchino Tedeschi, Direttore del Dipartimento Assistenziale di medicina Polispecialistica II Università di Napoli, sulla Settimana mondiale del cervello, andata in onda all'interno della rubrica "A tutta Salute" condotta da Michela Vuga.

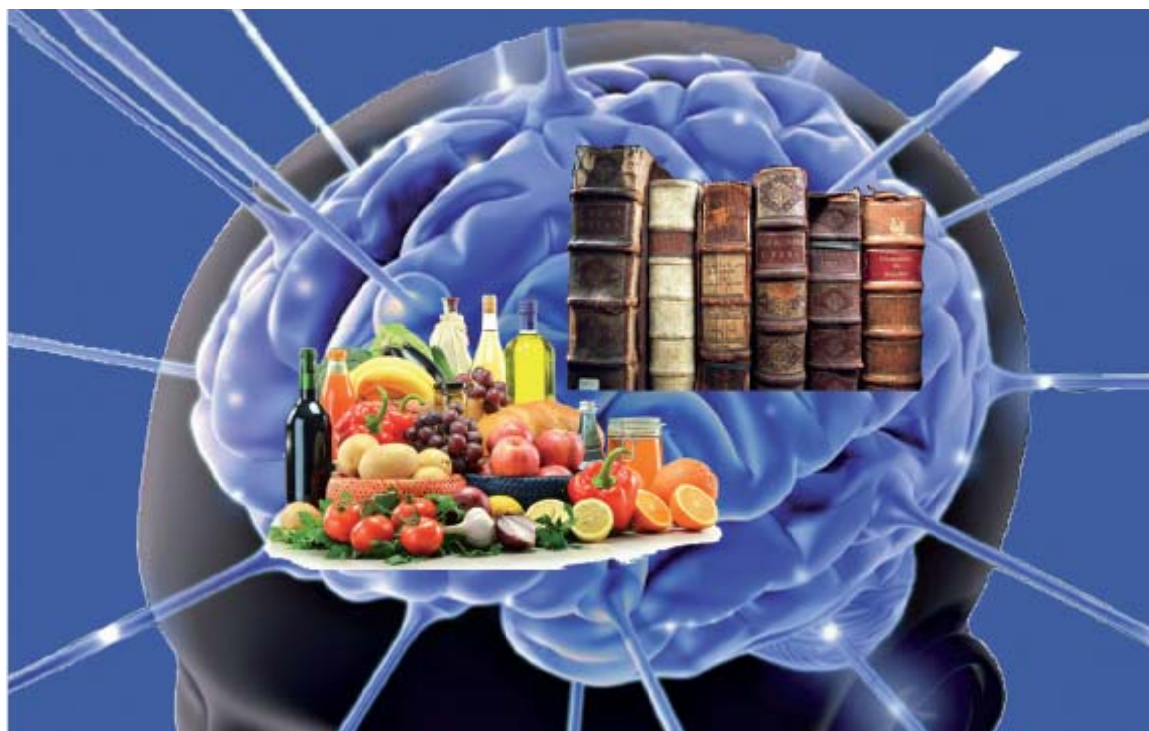
L'intervista è andata in onda sulle seguenti emittenti radiofoniche:

- Radio Cuore (Nazionale)
- Radio Veronica One (Piemonte – Valle D'Aosta)
- Radio Juke Box (Piemonte – Valle D'Aosta)
- Radio Fantastica (Piemonte – Valle D'Aosta)
- Radio Nostalgia (Liguria)
- CnrLab (Lombardia)
- Gamma Radio (Lombardia)
- Radio Reporter (Lombardia)
- Radio Studio Più (Lombardia)
- Radio Italia Network (Lombardia)
- Radio Birikina (Triveneto)
- Radio Bella e Monella (Triveneto)
- Radio Piterpan (Triveneto)
- Radio Marilù (Triveneto)
- Radio Sorriso (Triveneto)
- Radio Dolomiti (Triveneto)
- Radio Gamma (Emilia Romagna)

- Radio Centrale (Emilia Romagna)
- Radio Fantastica (Toscana)
- Radio Cuore 2 (Toscana)
- Radio Blu (Toscana)
- Radio Studio Più (Marche)
- Radio Ciao (Abruzzo)
- Radio Parsifal (Abruzzo)
- Radio Globo (Lazio)
- Radio Radio (Lazio)
- Radio Fantastica (Lazio)
- Radio Sintony (Sardegna)
- Radio Ibiza (Campania)
- Radio Kiss Kiss Napoli (Campania)
- Radio potenza Centrale (Basilicata)
- Ciccio Riccio (Puglia)
- Radio puglia (Puglia)
- Love FM (Puglia)
- Radio Juke Box (Calabria)
- Radio Cosenza Centrale (Calabria)
- RSC Studio Centrale (Sicilia)
- Radio Juke Box (Sicilia)

Settimana Mondiale del Cervello

16-22 Marzo 2015



RASSEGNA STAMPA

Volume II

**TESTATE ONLINE
VOLUME I**

<http://www.iltempo.it/rubriche/salute/2015/03/10/settimana-mondiale-del-cervello-7-giorni-dedicati-alla-materia-grigia-1.1388581>

Settimana Mondiale del Cervello: 7 giorni dedicati alla materia grigia

Roberta Maresci

Dal 16 al 22 marzo: "Nutrire il cervello.

Dieta e malattie neurologiche"

Altri articoli che parlano di...

Categorie (1) "La Settimana Mondiale del Cervello" si propone di richiamare l'attenzione su questo meraviglioso organo che ancora cela molti segreti, nonostante le importanti scoperte di questi ultimi anni.

Coordinata dalla European Dana Alliance for the Brain in Europa, dalla Dana Alliance for the Brain Initiatives e dalla Society for Neuroscience negli Stati Uniti, la Settimana Mondiale del Cervello è il frutto di un enorme coordinamento internazionale a cui partecipano le Società Neuroscientifiche di tutto il mondo e dal 2010 anche la Società Italiana di Neurologia", anticipa il suo presidente, professor Aldo Quattrone.

"Mentre leggete queste parole, una miriade di circuiti fitti e ingarbugliati si sta accendendo nella vostra scatola cranica.

Saltando da un neurone all'altro, impulsi elettrici corrono a velocità della luce in un groviglio di cellule nervose connesse da milioni e milioni di filamenti".

Roberta Maresci

<http://espresso.repubblica.it/food/dettaglio/vegetariana-mediterranea-culturale-le-diete-amiche-del-cervello/2227919>

Vegetariana, mediterranea, culturale, le diete amiche del cervello

A pochi giorni dalla "settimana mondiale del cervello" (16-22 marzo) i neurologi spiegano quale sia la migliore alimentazione per prevenire disturbi e preservare un'attività cerebrale sana.

Declinando il tema di Expo 2015 in "nutrire il cervello".

Ma no a veganismo estremo

Prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico per chi soffre di Parkinson, mediterranea anti-Alzheimer, mirata a diminuire l'attività infiammatoria per i pazienti con sclerosi multipla, con meno sale per ridurre il rischio di ictus.

L'Espresso food&wine

HOME PAGE **ATTUALITÀ** RICETTE BERE RISTORANTI PRODOTTI LIBRI PERSONE DE GUSTIBUS MULTIMEDIA

cerca tutto il sito Cosa hai in frigo?

ATTUALITÀ STAMPA

Vegetariana, ma non vegana: la dieta per il cervello

A pochi giorni dalla "settimana mondiale del cervello" (16-22 marzo) i neurologi spiegano quale sia la migliore alimentazione per prevenire disturbi e preservare un'attività cerebrale sana. Declinando il tema di Expo 2015 in "nutrire il cervello". Ma no a veganismo estremo

ARGOMENTI: [DIETA](#) [ALIMENTAZIONE](#) [SALUTE](#)

Prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico per chi soffre di Parkinson, mediterranea anti-Alzheimer, mirata a diminuire l'attività infiammatoria per i pazienti con sclerosi multipla, con meno sale per ridurre il rischio di ictus. Sono le regole della dieta amica del cervello. Con l'Expo all'orizzonte e la *Settimana mondiale del cervello* dietro l'angolo - si celebrerà dal 16 al 22 marzo in tutta Italia - i neurologi accendono i riflettori sull'importanza dell'alimentazione nella prevenzione e cura delle

SULLO STESSO TEMA

LEGENDA

- Articolo
- Contenuto multimediale
- Ricetta d'autore

ANNUNCI

Davenia
Specializzati nella produzione di vini, olio, conserve alimentari e commercializzazione di prodotti pugliesi da oltre 40 anni

Il Nappo
Benvenuto sulla nostra tavola! Vini Doc friulani e grappe Monovitigno. Vini rossi, bianchi secchi, da dessert, selezione oro, il Picot, gli spumanti... Confezioni regalo anche per aziende.

I Sapori della Pasta
Eccoci qui Siamo Cristina ed Elisabetta e vi aspettiamo per farvi assaggiare le nostre gustosissime specialità!

Caseificio Montepatello
Il nostro caseificio, da circa 30 anni, si occupa della trasformazione del latte bovino da cui ottiene un vasto assortimento di prodotti sempre più apprezzati per la loro bontà e genuinità.

Sono le regole della dieta amica del cervello .

Con l'Expo all'orizzonte e la Settimana mondiale del cervello dietro l'angolo - si celebrerà dal 16 al 22 marzo in tutta Italia - i neurologi accendono i riflettori sull'importanza dell'alimentazione nella prevenzione e cura delle malattie che colpiscono la mente.

Se lo slogan dell'Esposizione universale che aprirà i battenti a maggio è 'nutrire il pianeta', gli specialisti della Sin (Società italiana di neurologia) lo declinano in 'nutrire il cervello '.

Precisando che nel piatto deve finire anche la cultura in senso lato e l'attività fisica.

Per i 200 mila italiani con Parkinson, il presidente della Sin Aldo Quattrone, rettore dell'università degli Studi 'Magna Graecia' di Catanzaro, elenca "almeno 5 buone ragioni a supporto della scelta di una dieta ad alto contenuto 'verde' .

<http://espresso.repubblica.it/food/dettaglio/vegetariana-mediterranea-culturale-le-diete-amiche-del-cervello/2227919>

Su tutte "la possibile interazione delle proteine con l'assorbimento e l'ingresso nel cervello del farmaco di riferimento per questa patologia, la levodopa".

Per contrastare poi la perdita di peso legata agli importanti movimenti involontari cui vanno incontro i pazienti e alle difficoltà di deglutizione, "una dieta vegetariana è idonea perché ad alto contenuto di carboidrati e basso di grassi".

E aiuta anche contro le fluttuazioni motorie, specie post-prandiali, e le carenze di alcuni minerali e vitamine.

Non esiste un menu universale, precisa Quattrone, ma "la via da seguire è quella di una dieta personalizzata" da impostare caso per caso.

Se gli specialisti spezzano una lancia a favore della tavola 'green', lanciano invece un monito sulle scelte alimentari più estreme .

In una fase in cui in Italia (dati Eurispes) si contano 3,8 milioni di vegetariani e 400 mila vegani.

"Il rischio di regimi così stretti come quello vegano che esclude anche uova e latte è che portino a carenze di alcuni nutrienti essenziali - rileva Mario Zappia, direttore della Clinica neurologica del Policlinico dell'università di Catania - Circa il 50% dei vegani ha bassi livelli plasmatici di vitamina B12.

Disfunzioni neurologiche si manifestano quando, in seguito al diminuito introito alimentare di questa vitamina, i depositi corporei si esauriscono.

Un ritardo di 5-10 anni può separare l'inizio di una dieta estrema dall'insorgenza dei disturbi neurologici".

Alcuni precedenti mostrano scenari pericolosi: "Nella Cuba anni '90, stretta fra il cessato sostegno dell'Unione Sovietica e l'embargo Usa, si verificò una sorta di epidemia di neurite ottica che si risolse solo integrando la dieta con vitamine B1, B2, B6 e B12".

In considerazione "delle attuali condizioni geo-politiche planetarie e di tendenze culturali sempre più diffuse tendenti al veganesimo , è possibile che nei prossimi anni si assista a un incremento di deficit neurologici dovuti a condizioni carenziali".

Intanto, "si parla di dieta per il diabete o per le malattie cardiovascolari, meno per le malattie neurologiche", fa notare Quattrone.

Ma la storia dell'Olio di Lorenzo - miscela di trigliceridi monoinsaturi cruciale contro una malattia genetica rara - docet.

E se la letteratura scientifica ancora non ha messo sul tavolo degli esperti la 'pistola fumante' per tutti i meccanismi con cui il cibo influenza la salute del cervello , "ci sono indizi da non sottovalutare", precisano gli specialisti.

Indizi che in generale promuovono la filosofia mediterranea a tavola .

Carlo Ferrarese, direttore scientifico del Centro di neuroscienze di Milano (università di Milano-Bicocca, ospedale San Gerardo di Monza) spiega che un'alimentazione povera di colesterolo e ricca



Più : www.alexa.com/siteinfo/espresso.repubblica.it

Estrazione : 11/03/2015 23:55:44
Categoria : Attualità
File : piwi-9-12-97710-20150311-1956037249.pdf
Audience :

<http://espresso.repubblica.it/food/dettaglio/vegetariana-mediterranea-culturale-le-diete-amiche-del-cervello/2227919>

di fibre, vitamine e antiossidanti presenti in frutta e verdura e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva, viene collegata da studi di popolazione a una ridotta incidenza anche della malattia di Alzheimer () Pagina 1 di 2

<http://www.focus.it/scienza/salute/lo-scudo-anti-invecchiamento-hobby-stimolanti-vita-attiva-e-lavoro-impegnativo-monito-su-estremi->

Lo 'scudo' anti-invecchiamento, hobby stimolanti, vita attiva e lavoro impegnativo Monito su estremi come veganesimo, rischio carenze fu evidente nella Cuba anni '90

Adn Kronos

Effetti preventivi e terapeutici, da neurologi menu a misura di malattia senza dimenticare attività 'cibo per la mente'

| ADN Kronos Milano, 11 mar.

(AdnKronos Salute) - Prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico per chi soffre di Parkinson, mediterranea anti-Alzheimer, mirata a diminuire l'attività infiammatoria per i pazienti con sclerosi multipla, con meno sale per ridurre il rischio di ictus.

Sono le 'cinquanta sfumature' della dieta amica del cervello.



The screenshot shows the Focus.it website interface. At the top, there's the Focus.it logo and social media icons for Facebook, Twitter, and Google+. Below the logo, there are navigation tabs for SCIENZA, AMBIENTE, TECNOLOGIA, CULTURA, COMPORAMENTO, FOTO, and VIDEO. A row of featured articles is visible, including 'Philae potrebbe rievolvere domani', 'Chi l'ha detto? Einstein, o qualcun altro?', 'L'avanzata dell'HIV riservata in tempo reale', and 'La temperatura della Terra rinvierà a crescere'. The main article is titled 'Lo 'scudo' anti-invecchiamento, hobby stimolanti, vita attiva e lavoro impegnativo Monito su estremi come veganesimo, rischio carenze fu evidente nella Cuba anni '90'. Below the title, there's a sub-headline: 'Effetti preventivi e terapeutici, da neurologi menu a misura di malattia senza dimenticare attività 'cibo per la mente''. A large photo of fresh vegetables (green peppers and tomatoes) is displayed below the text.

Con l'Expo all'orizzonte e la Settimana mondiale del cervello dietro l'angolo - si celebrerà dal 16 al 22 marzo in tutta Italia - i neurologi accendono i riflettori sull'importanza dell'alimentazione nella prevenzione e cura delle malattie che colpiscono la mente.

Se lo slogan dell'Esposizione universale che aprirà i battenti a maggio è 'nutrire il pianeta', gli specialisti della Sin (Società italiana di neurologia) lo declinano in 'nutrire il cervello'.

Precisando, durante un incontro oggi a Milano, che nel piatto deve finire anche la cultura in senso lato e l'attività fisica.

Per i 200 mila italiani con Parkinson, il presidente della Sin Aldo Quattrone, rettore dell'università degli Studi 'Magna Graecia' di Catanzaro, elenca "almeno 5 buone ragioni a supporto della scelta di una dieta ad alto contenuto 'verde'.

Su tutte "la possibile interazione delle proteine con l'assorbimento e l'ingresso nel cervello del



Più : www.alexa.com/siteinfo/focus.it

Estrazione : 11/03/2015 17:34:08
Categoria : Scienza e Tecnica
File : piwi-9-12-137264-20150311-1955444158.pdf
Audience :

<http://www.focus.it/scienza/salute/lo-scudo-anti-invecchiamento-hobby-stimolanti-vita-attiva-e-lavoro-impegnativo-monito-su-estremi->

farmaco di riferimento per questa patologia, la levodopa".

Per contrastare poi la perdita di peso legata agli importanti movimenti involontari cui vanno incontro i pazienti e alle difficoltà di deglutizione, "una dieta vegetariana è idonea perché ad alto contenuto di carboidrati e basso di grassi".

E aiuta anche contro le fluttuazioni motorie, specie post-prandiali, e le carenze di alcuni minerali e vitamine.

Non esiste un menu universale, precisa Quattrone, ma "la via da seguire è quella di una dieta personalizzata" da impostare caso per caso.

Se gli specialisti spezzano una lancia a favore della tavola 'green', lanciano invece un monito sulle scelte alimentari più estreme.

In una fase in cui in Italia (dati Eurispes) si contano 3,8 milioni di vegetariani e 400 mila vegani.

"Il rischio di regimi così stretti come quello vegano che esclude anche uova e latte è che portino a carenze di alcuni nutrienti essenziali - rileva Mario Zappia, direttore della Clinica neurologica del Policlinico dell'università di Catania - Circa il 50% dei vegani ha bassi livelli plasmatici di vitamina B12.

Disfunzioni neurologiche si manifestano quando, in seguito al diminuito introito alimentare di questa vitamina, i depositi corporei si esauriscono.

Un ritardo di 5-10 anni può separare l'inizio di una dieta estrema dall'insorgenza dei disturbi neurologici".

Alcuni precedenti mostrano scenari pericolosi: "Nella Cuba anni '90, stretta fra il cessato sostegno dell'Unione Sovietica e l'embargo Usa, si verificò una sorta di epidemia di neurite ottica che si risolse solo integrando la dieta con vitamine B1, B2, B6 e B12".

In considerazione "delle attuali condizioni geo-politiche planetarie e di tendenze culturali sempre più diffuse tendenti al veganesimo, è possibile che nei prossimi anni si assista a un incremento di deficit neurologici dovuti a condizioni carenziali".

Intanto, "si parla di dieta per il diabete o per le malattie cardiovascolari, meno per le malattie neurologiche", fa notare Quattrone.

Ma la storia dell'Olio di Lorenzo - miscela di trigliceridi monoinsaturi cruciale contro una malattia genetica rara - docet.

E se la letteratura scientifica ancora non ha messo sul tavolo degli esperti la 'pistola fumante' per tutti i meccanismi con cui il cibo influenza la salute del cervello, "ci sono indizi da non sottovalutare", precisano gli specialisti.

Indizi che in generale promuovono la filosofia mediterranea a tavola.

Carlo Ferrarese, direttore scientifico del Centro di neuroscienze di Milano (università di Milano-Bicocca, ospedale San Gerardo di Monza) spiega che un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine e antiossidanti presenti in frutta e verdura e di grassi insaturi contenuti nell'olio di



Più : www.alexa.com/siteinfo/focus.it

Estrazione : 11/03/2015 17:34:08
Categoria : Scienza e Tecnica
File : piwi-9-12-137264-20150311-1955444158.pdf
Audience :

<http://www.focus.it/scienza/salute/lo-scudo-anti-invecchiamento-hobby-stimolanti-vita-attiva-e-lavoro-impegnativo-monito-su-estremi->

oliva, viene collegata da studi di popolazione a una ridotta incidenza anche della malattia di Alzheimer, "che conta in Italia 700 mila pazienti, con numeri previsti in aumento".

Fuori dalla tavola non va trascurato "il sonno, che faciliterebbe la rimozione di proteine tossiche dal cervello riducendo l'accumulo di beta-amiloide".

E l'esercizio fisico che "può aumentare la produzione di fattori di crescita del cervello".

Più indizi che certezze al momento riguardano la lotta alla sclerosi multipla a colpi di coltello e forchetta: la via che si delinea, spiega Giovanni Luigi Mancardi, direttore della Clinica neurologica dell'università di Genova, è una dieta "ricca di grassi insaturi - più pesce, frutta e verdura - che sembra in grado di modulare e diminuire l'attività infiammatoria.

Quanto al legame fra flora intestinale e autoimmunità la ricerca è al lavoro per far luce sui meccanismi con cui la dieta possa influenzarla".

Nel mirino c'è anche la vitamina D con le sue importanti funzioni immunomodulatorie.

Il cervello va nutrito anche di cibo 'immateriale'.

"La densità dei contatti sinaptici in grado di generare network cerebrali alternativi, la cosiddetta 'riserva cognitiva', dipende da istruzione, rapporti sociali e attività lavorative - spiega Gioacchino Tedeschi, ordinario di Neurologia alla II università di Napoli - E sembra che tutto ciò sia funzionale a mantenere il cervello attivo e a controbilanciare, nelle neurodegenerazioni, la perdita progressiva di neuroni".

L'esperto cita due studi su tutti: un lavoro condotto sui tassisti londinesi, che scarrozzano i clienti in giro per la metropoli senza neanche l'aiuto del navigatore.

Dopo un corso di formazione di due anni, quelli con l'esame superato in tasca mostravano un aumento del volume dell'ippocampo.

Il secondo è uno studio sui bilingue che, dopo una vita a cavallo fra due idiomi, mostravano differenze nel danno microstrutturale causato dall'invecchiamento nella materia bianca e grigia.

"L'impegno in attività ludiche e fisiche - ballo, hobby di vario genere, persino le parole crociate - e un lavoro complesso e stimolante, variabile e innovativo possono avere un effetto protettivo.

In altre parole - conclude Tedeschi - è la noia che fa invecchiare".

<http://www.iltempo.it/adn-kronos/2015/03/11/lo-scudo-anti-invecchiamento-hobby-stimolanti-vita-attiva-e-lavoro-impegnativo-monito-su->

Lo 'scudo' anti-invecchiamento, hobby stimolanti, vita attiva e lavoro impegnativo Monito su estremi come veganesimo, rischio carenze fu evidente nella Cuba anni '90

Effetti preventivi e terapeutici, da neurologi menu a misura di malattia senza dimenticare attività 'cibo per la mente'

Milano, 11 mar.

(AdnKronos Salute) - Prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico per chi soffre di Parkinson, mediterranea anti-Alzheimer, mirata a diminuire l'attività infiammatoria per i pazienti con sclerosi multipla, con meno sale per ridurre il rischio di ictus.

Sono le 'cinquanta sfumature' della dieta amica del cervello.

Con l'Expo all'orizzonte e la Settimana mondiale del cervello dietro l'angolo - si celebrerà dal 16 al 22 marzo in tutta Italia - i neurologi accendono i riflettori sull'importanza dell'alimentazione nella prevenzione e cura delle malattie che colpiscono la mente.

Se lo slogan dell'Esposizione universale che aprirà i battenti a maggio è 'nutrire il pianeta', gli specialisti della Sin (Società italiana di neurologia) lo declinano in 'nutrire il cervello'.

Precisando, durante un incontro oggi a Milano, che nel piatto deve finire anche la cultura in senso lato e l'attività fisica. Per i 200 mila italiani con Parkinson, il presidente della Sin Aldo Quattrone, rettore dell'università degli Studi 'Magna Graecia' di Catanzaro, elenca "almeno 5 buone ragioni a supporto della scelta di una dieta ad alto contenuto 'verde'.

Su tutte "la possibile interazione delle proteine con l'assorbimento e l'ingresso nel cervello del farmaco di riferimento per questa patologia, la levodopa".

Per contrastare poi la perdita di peso legata agli importanti movimenti involontari cui vanno incontro i pazienti e alle difficoltà di deglutizione, "una dieta vegetariana è idonea perché ad alto contenuto



<http://www.iltempo.it/adn-kronos/2015/03/11/lo-scudo-anti-invecchiamento-hobby-stimolanti-vita-attiva-e-lavoro-impegnativo-monito-su->

di carboidrati e basso di grassi".

E aiuta anche contro le fluttuazioni motorie, specie post-prandiali, e le carenze di alcuni minerali e vitamine.

Non esiste un menu universale, precisa Quattrone, ma "la via da seguire è quella di una dieta personalizzata" da impostare caso per caso. Se gli specialisti spezzano una lancia a favore della tavola 'green', lanciano invece un monito sulle scelte alimentari più estreme.

In una fase in cui in Italia (dati Eurispes) si contano 3,8 milioni di vegetariani e 400 mila vegani.

"Il rischio di regimi così stretti come quello vegano che esclude anche uova e latte è che portino a carenze di alcuni nutrienti essenziali - rileva Mario Zappia, direttore della Clinica neurologica del Policlinico dell'università di Catania - Circa il 50% dei vegani ha bassi livelli plasmatici di vitamina B12.

Disfunzioni neurologiche si manifestano quando, in seguito al diminuito introito alimentare di questa vitamina, i depositi corporei si esauriscono.

Un ritardo di 5-10 anni può separare l'inizio di una dieta estrema dall'insorgenza dei disturbi neurologici".

Alcuni precedenti mostrano scenari pericolosi: "Nella Cuba anni '90, stretta fra il cessato sostegno dell'Unione Sovietica e l'embargo Usa, si verificò una sorta di epidemia di neurite ottica che si risolse solo integrando la dieta con vitamine B1, B2, B6 e B12".

In considerazione "delle attuali condizioni geo-politiche planetarie e di tendenze culturali sempre più diffuse tendenti al veganesimo, è possibile che nei prossimi anni si assista a un incremento di deficit neurologici dovuti a condizioni carenziali".

Intanto, "si parla di dieta per il diabete o per le malattie cardiovascolari, meno per le malattie neurologiche", fa notare Quattrone.

Ma la storia dell'Olio di Lorenzo - miscela di trigliceridi monoinsaturi cruciale contro una malattia genetica rara - docet. E se la letteratura scientifica ancora non ha messo sul tavolo degli esperti la 'pistola fumante' per tutti i meccanismi con cui il cibo influenza la salute del cervello, "ci sono indizi da non sottovalutare", precisano gli specialisti.

Indizi che in generale promuovono la filosofia mediterranea a tavola.

Carlo Ferrarese, direttore scientifico del Centro di neuroscienze di Milano (università di Milano-Bicocca, ospedale San Gerardo di Monza) spiega che un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine e antiossidanti presenti in frutta e verdura e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva, viene collegata da studi di popolazione a una ridotta incidenza anche della malattia di Alzheimer, "che conta in Italia 700 mila pazienti, con numeri previsti in aumento". Fuori dalla tavola non va trascurato "il sonno, che faciliterebbe la rimozione di proteine tossiche dal cervello riducendo l'accumulo di beta-amiloide".

E l'esercizio fisico che "può aumentare la produzione di fattori di crescita del cervello".

Più indizi che certezze al momento riguardano la lotta alla sclerosi multipla a colpi di coltello e

<http://www.iltempo.it/adn-kronos/2015/03/11/lo-scudo-anti-invecchiamento-hobby-stimolanti-vita-attiva-e-lavoro-impegnativo-monito-su->

forchetta: la via che si delinea, spiega Giovanni Luigi Mancardi, direttore della Clinica neurologica dell'università di Genova, è una dieta "ricca di grassi insaturi - più pesce, frutta e verdura - che sembra in grado di modulare e diminuire l'attività infiammatoria.

Quanto al legame fra flora intestinale e autoimmunità la ricerca è al lavoro per far luce sui meccanismi con cui la dieta possa influenzarla".

Nel mirino c'è anche la vitamina D con le sue importanti funzioni immunomodulatorie.

Il cervello va nutrito anche di cibo 'immateriale'.

"La densità dei contatti sinaptici in grado di generare network cerebrali alternativi, la cosiddetta 'riserva cognitiva', dipende da istruzione, rapporti sociali e attività lavorative - spiega Gioacchino Tedeschi, ordinario di Neurologia alla II università di Napoli - E sembra che tutto ciò sia funzionale a mantenere il cervello attivo e a controbilanciare, nelle neurodegenerazioni, la perdita progressiva di neuroni".

L'esperto cita due studi su tutti: un lavoro condotto sui tassisti londinesi, che scarrozzano i clienti in giro per la metropoli senza neanche l'aiuto del navigatore.

Dopo un corso di formazione di due anni, quelli con l'esame superato in tasca mostravano un aumento del volume dell'ippocampo.

Il secondo è uno studio sui bilingue che, dopo una vita a cavallo fra due idiomi, mostravano differenze nel danno microstrutturale causato dall'invecchiamento nella materia bianca e grigia.

"L'impegno in attività ludiche e fisiche - ballo, hobby di vario genere, persino le parole crociate - e un lavoro complesso e stimolante, variabile e innovativo possono avere un effetto protettivo.

In altre parole - conclude Tedeschi - è la noia che fa invecchiare".

libero-news.it.feedsportal.com

Più : www.alexa.com/siteinfo/libero-news.it.feedsportal.com

Ranking



Popolarità



Estrazione : 11/03/2015 12:41:00

Categoria : Attualità

File : piwi-3-2-222280-20150311-1954831348.pdf

Audience :

http://ct.moreover.com/?a=20693011054&p=20s&v=1&x=-tai2CdpSmlpC_6djBEnFA

Nutrire i cervello: dieta 'ok' per le malattie neurologiche

La Società Italiana di Neurologia Sin scende in campo, in occasione della V° edizione della Settimana Mondiale del Cervello dal 16 al 22 marzo 2015 in tutta Italia, e detta i principi base della nutrizione per proteggere il nostro cervello dall'insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze.

Se infatti fino a non molto tempo fa si riteneva che il funzionamento della mente dipendesse unicamente dalla dotazione genetica, oggi si può affermare che non solo non è così, ma che al contrario fattori ambientali di tipo alimentare, fisico e cognitivo rivestono un ruolo fondamentale.

“Il ruolo della prevenzione – sostiene il Prof.

Aldo Quattrone , Presidente della SIN – è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative; in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e allenamento intellettuale, entrambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale”.

Gli esperti puntano poi il dito su quegli alimenti che possono avere un ruolo nella genesi dei disturbi neurologici o che possono incidere negativamente su condizioni preesistenti.

La Settimana Mondiale del Cervello fa il punto sulle raccomandazioni alimentari e sui nutrienti con valore terapeutico in presenza di determinate patologie del sistema nervoso.

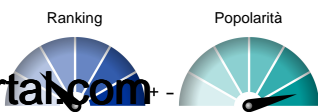
La levodopa è il più importante farmaco utilizzato per la cura della Malattia di Parkinson.

I pasti, specie se ricchi di proteine, possono interferire sia con l'assorbimento della levodopa, sia con il suo ingresso nel cervello contribuendo alla diminuita efficacia del farmaco.

Vi sono numerose ragioni per ritenere importante l'uso di una dieta prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico nella Malattia di Parkinson.

La ragione più importante è quella di facilitare l'assorbimento della levodopa contrastando così la diminuita efficacia post-prandiale che si osserva specie nelle fasi avanzate della malattia, causa di disabilità e rischio di cadute.

I prodotti vegetali, inoltre, garantiscono un ricco apporto di fibre e l'elevato contenuto di carboidrati tipico di questo regime alimentare contrasta la perdita di peso corporeo che spesso affligge i

 <p>Ranking</p> <p>Popolarità</p>	<p>libero-news.it.feedsportal.com</p> <p>Più : www.alexa.com/siteinfo/libero-news.it.feedsportal.com</p>	<p>Estrazione : 11/03/2015 12:41:00 Categoria : Attualità File : piwi-3-2-222280-20150311-1954831348.pdf Audience :</p>
--	--	---

http://ct.moreover.com/?a=20693011054&p=20s&v=1&x=-tai2CdpSmlpC_6djBEnFA

pazienti con MP a causa dell'effetto combinato dei movimenti involontari e della difficoltà nella deglutizione.

I cibi vegetali sono inoltre più facili da masticare, caratteristica fondamentale per pazienti nello stadio medio-avanzato del parkinsonismo, che presentano problemi di deglutizione.

Infine, i minerali e le vitamine di cui i cibi vegetali sono ricchi, sono fondamentali per soddisfare il maggior fabbisogno di tali micronutrienti (soprattutto Vitamina C, D, E, ferro, calcio e magnesio) dei pazienti con MP.

Da queste considerazioni nascono alcune indicazioni dietetiche per migliorare la motilità dei malati parkinsoniani in terapia con levodopa seguendo una dieta bilanciata e caloricamente adeguata al mantenimento del "peso salute".

Un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine ed antiossidanti presenti in frutta e verdura e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva (la cosiddetta dieta mediterranea) riducono l'incidenza anche della malattia di Alzheimer come dimostrato in studi di popolazione su ampie casistiche.

Alcune carenze vitaminiche, in particolare di folati e vitamina B12, possono facilitare l'insorgenza di demenza, e questo appare mediato da un aumento di omocisteina, sostanza che risulta tossica per i vasi ed i neuroni.

Gli antiossidanti presenti nella dieta ricca di frutta e verdura (vitamine C ed E, licopeni, antocianine) contrastano l'accumulo di "radicali liberi" prodotti dalle interazioni della proteina beta amiloide con le strutture cellulari.

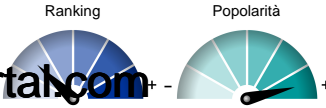
Anche un moderato consumo di caffè e di vino rosso, con le numerose sostanze antiossidanti contenute, sembrerebbero avere un ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo della demenza e sono in corso attualmente degli studi di popolazione destinati a confermare tali ipotesi.

Oltre ad una dieta sana, un ulteriore meccanismo naturale di protezione è il sonno, che, come recentemente scoperto, faciliterebbe la rimozione di proteine tossiche dal cervello riducendo l'accumulo di beta-amiloide e i suoi meccanismi di tossicità.

Benché il beneficio di una dieta ipocalorica nella prevenzione della Sclerosi Multipla, ipotizzato in passato senza solide basi scientifiche, sia stato smentito, sembra ormai dimostrato come una dieta ricca di grassi insaturi sia in grado di modulare e diminuire l'attività infiammatoria legata a questa patologia, svolgendo una funzione neuro-protettiva.

Inoltre, se si considera che uno dei meccanismi causali della SM è il danno ossidativo, appare fondamentale prediligere una dieta ricca di alimenti con proprietà anti-ossidanti, contenenti vitamina A, E, C, e acido lipoico.

Un ruolo di particolare importanza nella SM è svolto dalla vitamina D, con le sue importanti funzioni immunomodulatorie: la patologia sembra infatti più frequente in aree a minore esposizione ai raggi solari.



http://ct.moreover.com/?a=20693011054&p=20s&v=1&x=-tai2CdpSmlpC_6djBEnFA

A questo proposito, sono in corso trial randomizzati verso placebo per rispondere al quesito sul possibile effetto benefico della integrazione di vitamina D nella dieta.

Va comunque sottolineato che in genere le persone con SM soffrono di osteoporosi, per la immobilità, la frequente terapia con steroidi e la scarsa esposizione ai raggi solari, per cui una terapia con vitamina D e calcio può trovare, in alcuni casi, una sua giustificazione come terapia preventiva del rischio di fratture.

Per quanto riguarda le patologie cerebrovascolari, un'alimentazione ispirata alla dieta mediterranea e con un basso contenuto di sodio è un elemento cardine della prevenzione primaria dell'ictus, dato sottolineato da tutte le più recenti linee guida.

Se da un lato vi sono nutrienti da consumare moderatamente, sodio, alcol e grassi saturi, poiché associati a un maggiore rischio vascolare, per altri nutrienti è stato riscontrato un effetto protettivo: Omega -3, fibre, Vitamina B6 e B12, così come l'assunzione di Calcio e Potassio, attraverso la mediazione della pressione arteriosa diminuiscono il rischio di ictus cerebrale.

La carenza di determinati macronutrienti e micronutrienti, tra cui soprattutto vitamine del gruppo B e proteine, può provocare danni a carico delle strutture nervose.

Basti pensare al caso dell'epidemia di neurite ottica che colpì la popolazione cubana agli inizi degli anni Novanta, quando, a causa delle restrizioni alimentari imposte dall'embargo statunitense, fu impossibile assumere livelli adeguati di proteine, vitamine e minerali.

Ma è quanto si può verificare anche nel caso di un regime alimentare vegetariano seguito da quasi 4 milioni di italiani, che se da un lato si è dimostrato in grado di prevenire patologie cardiovascolari o diabete, dall'altro rischia, soprattutto nella sua declinazione vegana (400.000 persone in tutta Italia), di determinare serie carenze di alcuni nutrienti essenziali, come oligoelementi e vitamine.

In particolare, la carenza di vitamina B12 determina sia un aumento dei livelli plasmatici di omocisteina, sostanza associata all'incremento del rischio di demenza e di malattie cerebrovascolari, sia un aumento dei livelli di S-adenosil-metionina, che favorisce l'insorgenza di disturbi di tipo mielopatico e neuropatico.

Altro tema di rilievo, oltre alla nutrizione stricto sensu, è quello dei fattori ambientali di tipo cognitivo, sociale e affettivo intesi come fattori "nutritivi" del cervello durante il corso dell'intera vita.

Appare sempre più evidente come la densità dei contatti sinaptici in grado di generare network cerebrali alternativi, ovvero la cosiddetta Riserva Cognitiva, che dipende da istruzione, rapporti sociali e attività lavorative, sia funzionale a mantenere il cervello attivo e controilanciare, nel caso delle neurodegenerazioni, la perdita progressiva dei neuroni.

Si può mantenere o addirittura migliorare il proprio attuale livello di prestazioni intellettuali attraverso

libero-news.it.feedsportal.com

Più : www.alexa.com/siteinfo/libero-news.it.feedsportal.com

Ranking



Popolarità



Estrazione : 11/03/2015 12:41:00

Categoria : Attualità

File : piwi-3-2-222280-20150311-1954831348.pdf

Audience :

http://ct.moreover.com/?a=20693011054&p=20s&v=1&x=-tai2CdpSmlpC_6djBEnFA

il lifelong learning, il processo di apprendimento permanente, che ha come scopo quello di modificare o sostituire un apprendimento non più adeguato rispetto ai nuovi bisogni sociali o lavorativi, in campo professionale o personale.

In occasione della Settimana Mondiale del Cervello, la Società Italiana di Neurologia prevede, anche per questa edizione, l'organizzazione sul territorio nazionale di incontri divulgativi, convegni scientifici, attività per gli studenti delle scuole elementari e medie, oltre all'iniziativa "Neurologia a porte aperte", che prevede visite guidate dei reparti e dei laboratori ospedalieri.

La Settimana Mondiale del Cervello (Brain Awareness Week, BAW) è promossa a livello internazionale dalla European Dana Alliance for the Brain in Europa e dalla Dana Alliance for the Brain Initiatives e dalla Society for Neuroscience negli Stati Uniti.

Ad essa aderiscono ogni anno Società Neuroscientifiche di tutto il mondo – tra cui, dal 2010, anche la Società Italiana di Neurologia – oltre a numerosissimi enti, associazioni di pazienti, agenzie governative, gruppi di servizio ed organizzazioni professionali di oltre 82 Paesi.

(EUGENIA SERMONTI)

Il dettaglio delle iniziative italiane della Settimana Mondiale del Cervello è consultabili online, all'indirizzo www.neuro.it

Lo 'scudo' anti-invecchiamento, hobby stimolanti, vita attiva e lavoro impegnativo

11 marzo 2015

Milano, 11 mar. (AdnKronos Salute) - Prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico per chi soffre di Parkinson, mediterranea anti-Alzheimer, mirata a diminuire l'attività infiammatoria per i pazienti con sclerosi multipla, con meno sale per ridurre il rischio di ictus. Sono le 'cinquanta sfumature' della dieta amica del cervello. Con l'Expo all'orizzonte e la Settimana mondiale del cervello dietro l'angolo - si celebrerà dal 16 al 22 marzo in tutta Italia - i neurologi accendono i riflettori sull'importanza dell'alimentazione nella prevenzione e cura delle malattie che colpiscono la mente. Se lo slogan dell'Esposizione universale che aprirà i battenti a maggio è 'nutrire il pianeta', gli specialisti della Sin (Società italiana di neurologia) lo declinano in 'nutrire il cervello'. Precisando, durante un incontro oggi a Milano, che nel piatto deve finire anche la cultura in senso lato e l'attività fisica.

Per i 200 mila italiani con Parkinson, il presidente della Sin Aldo Quattrone, rettore dell'università degli Studi 'Magna Graecia' di Catanzaro, elenca "almeno 5 buone ragioni a supporto della scelta di una dieta ad alto contenuto 'verde'. Su tutte "la possibile interazione delle proteine con l'assorbimento e l'ingresso nel cervello del farmaco di riferimento per questa patologia, la levodopa". Per contrastare poi la perdita di peso legata agli importanti movimenti involontari cui vanno incontro i pazienti e alle difficoltà di deglutizione, "una dieta vegetariana è idonea perché ad alto contenuto di carboidrati e basso di grassi". E aiuta anche contro le fluttuazioni motorie, specie post-prandiali, e le carenze di alcuni minerali e vitamine. Non esiste

un menu universale, precisa Quattrone, ma "la via da seguire è quella di una dieta personalizzata" da impostare caso per caso.

Se gli specialisti spezzano una lancia a favore della tavola 'green', lanciano invece un monito sulle scelte alimentari più estreme. In una fase in cui in Italia (dati Eurispes) si contano 3,8 milioni di vegetariani e 400 mila vegani. "Il rischio di regimi così stretti come quello vegano che esclude anche uova e latte è che portino a carenze di alcuni nutrienti essenziali - rileva Mario Zappia, direttore della Clinica neurologica del Policlinico dell'università di Catania - Circa il 50% dei vegani ha bassi livelli plasmatici di vitamina B12. Disfunzioni neurologiche si manifestano quando, in seguito al diminuito introito alimentare di questa vitamina, i depositi corporei si esauriscono. Un ritardo di 5-10 anni può separare l'inizio di una dieta estrema dall'insorgenza dei disturbi neurologici".

Alcuni precedenti mostrano scenari pericolosi: "Nella Cuba anni '90, stretta fra il cessato sostegno dell'Unione Sovietica e l'embargo Usa, si verificò una sorta di epidemia di neurite ottica che si risolse solo integrando la dieta con vitamine B1, B2, B6 e B12". In considerazione "delle attuali condizioni geo-politiche planetarie e di tendenze culturali sempre più diffuse tendenti al veganesimo, è possibile che nei prossimi anni si assista a un incremento di deficit neurologici dovuti a condizioni carenziali". Intanto, "si parla di dieta per il diabete o per le malattie cardiovascolari, meno per le malattie neurologiche", fa notare Quattrone. Ma la storia dell'Olio di Lorenzo - miscela di trigliceridi monoinsaturi cruciale contro una malattia genetica rara - docet.

E se la letteratura scientifica ancora non ha messo sul tavolo degli esperti la 'pistola fumante' per tutti i meccanismi con cui il cibo influenza la salute del cervello, "ci sono indizi da non sottovalutare", precisano gli specialisti. Indizi che in generale promuovono la filosofia mediterranea a tavola. Carlo Ferrarese, direttore scientifico del Centro di neuroscienze di Milano (università di Milano-Bicocca, ospedale San Gerardo di Monza) spiega che un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine e antiossidanti presenti in frutta e verdura e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva, viene collegata da studi di popolazione a una ridotta incidenza anche della malattia di Alzheimer, "che conta in Italia 700 mila pazienti, con numeri previsti in aumento".

Fuori dalla tavola non va trascurato "il sonno, che faciliterebbe la rimozione di proteine tossiche dal cervello riducendo l'accumulo di beta-amiloide". E l'esercizio fisico che "può aumentare la produzione di fattori di crescita del cervello". Più indizi che certezze al momento riguardano la lotta alla sclerosi multipla a colpi di coltello e forchetta: la via che si delinea, spiega Giovanni Luigi Mancardi, direttore della Clinica neurologica dell'università di Genova, è una dieta "ricca di grassi insaturi - più pesce, frutta e verdura - che sembra in grado di modulare e diminuire l'attività infiammatoria. Quanto al legame fra flora intestinale e autoimmunità la ricerca è al lavoro per far luce sui meccanismi con cui la dieta possa influenzarla". Nel mirino c'è anche la vitamina D con le sue importanti funzioni immunomodulatorie.

Il cervello va nutrito anche di cibo 'immateriale'. "La densità dei contatti sinaptici in grado di generare network cerebrali alternativi, la cosiddetta 'riserva cognitiva', dipende da istruzione, rapporti sociali e attività lavorative - spiega Gioacchino Tedeschi, ordinario di Neurologia alla II università di Napoli - E sembra che tutto ciò sia funzionale a mantenere il cervello attivo e a controbilanciare, nelle neurodegenerazioni, la perdita progressiva di neuroni". L'esperto cita due studi su tutti: un lavoro condotto sui tassisti londinesi, che scarrozzano i clienti in giro per la metropoli senza neanche l'aiuto del navigatore. Dopo un corso di formazione di due anni, quelli con l'esame superato in tasca mostravano un aumento del volume dell'ippocampo.

Il secondo è uno studio sui bilingue che, dopo una vita a cavallo fra due idiomi, mostravano differenze nel danno microstrutturale causato dall'invecchiamento nella materia bianca e grigia. "L'impegno in attività ludiche e fisiche - ballo, hobby di vario genere, persino le parole crociate - e un lavoro complesso e stimolante, variabile e innovativo possono avere un effetto protettivo. In altre parole - conclude Tedeschi - è la noia che fa invecchiare".

http://www.ilsecoloxix.it/p/magazine/2015/03/12/ARylyQnD-vegetariana_esercizio_cervello.shtml

Cosa serve al cervello? Dieta vegetariana, esercizio e stimoli

Nicla Panciera

Cibo per il nostro cervello.

L'attenzione al rapporto tra alimentazione e cervello potrebbe sembrare secondaria rispetto al ruolo fondamentale che la dieta assume in presenza di alcune patologie come quelle cronico-metaboliche e cardiovascolari.

Tuttavia, l'emergenza sanitaria ed economica costituita dalle malattie neurodegenerative ha spinto sempre più i neurologi ad occuparsi di un argomento tradizionalmente di competenza prevalentemente di altri specialisti, la relazione appunto tra cibo e cervello,

concludendone che un certo stile alimentare non solo svolge un ruolo protettivo contro i disturbi cognitivi e neurodegenerativi, ma può aiutarci a limitarne la progressione e finanche curarli.

E proprio questo sarà il tema della ventesima edizione della Settimana Mondiale del Cervello (Brain Awareness Week), promossa in Italia dalla Società di Neurologia SIN .

dal 16 al 22 marzo con il titolo "Nutrire il cervello.

Dieta e malattie neurologiche".

Sono noti i benefici dell'adozione di uno stile di vita sano, che comprende l'abolizione del fumo e dell'alcol e della sedentarietà, e di un'alimentazione vegetariana, ricca di micronutrienti come minerali e vitamine della frutta e verdura, priva di un eccessivo carico glicemico e di grassi animali.

Ora si vanno accumulando evidenze scientifiche del fatto che queste raccomandazioni sono utili anche per il mantenimento in salute del nostro cervello, nel suo stato fisiologico e patologico.



http://www.ilsecoloxix.it/p/magazine/2015/03/12/ARylyQnD-vegetariana_esercizio_cervello.shtml

MALATTIA DI PARKINSON Nel caso del Parkinson, una delle più frequenti malattie neurodegenerative che colpisce nel nostro paese circa 200mila persone, la dieta ha effetto terapeutico e di prevenzione.

Il regime da adottare è quello vegetariano e a basso contenuto proteico per evitare ogni interferenza con il farmaco in uso più potente, la levodopa.

«La presenza di aminoacidi, frutto della scissione delle proteine, limita l'assorbimento duodenale del farmaco, riducendone così il livello ematico.

La risultante diminuzione di efficacia della levodopa causa il peggioramento postprandiale che si osserva nei pazienti con il progredire della malattia», ha spiegato il professor Aldo Quattrone, Presidente della SIN.

«Invece di modificare il trattamento, andrebbero date indicazioni alimentari».

La dieta vegetariana viene in soccorso ai parkinsoniani anche perché fornisce minerali, come il calcio e il ferro, e vitamine di cui sono questi pazienti sono spesso carenti.

ALZHEIMER È la causa più comune di demenza, che colpisce attualmente più di 700.000 italiani.

L'incidenza aumenta progressivamente con l'età, tanto che superati gli 80 anni una persona su 5 ne risulta affetta.

Con l'invecchiamento della popolazione, si stima che nel 2020 i nuovi casi di demenza raddoppieranno, con i relativi costi umani e sociali.

La mancanza di trattamenti farmacologici spingono i ricercatori a concentrarsi sulle sue fasi precliniche per prevenire e rallentarne la comparsa.

In quest'ottica, l'alimentazione assume una particolare importanza.

La proteina β -amiloide, il cui accumulo in aggregati è alla base della formazione delle celebri placche, è anche causa dell'infiammazione che porta alla degenerazione neurale.

«È possibile contrastare i radicali liberi prodotti dall'infiammazione attraverso l'assunzione di antiossidanti presenti nella dieta ricca di frutta e verdura (vitamine C ed E, licopeni, antocianine)» ha spiegato Carlo Ferraresi, direttore della clinica neurologica del San Gerardo di Monza e direttore di NeuroMi dell'Università Milano Bicocca.

Inoltre, «alcune carenze vitaminiche, in particolare di folati e vitamina B12, possono facilitare l'insorgenza di demenza, e questo appare mediato da un aumento di omocisteina, che risulta tossica per i vasi ed i neuroni».

Senza dimenticare l'importanza dell'attività fisica non per il corpo ma per il cervello: «Sollecitare il muscolo scheletrico è importante poiché produce una serie di sostanze trofiche per i neuroni, come, per esempio, il BDNF».

SCLEROSI MULTIPLA La SM è una malattia autoimmune del sistema nervoso centrale.

Da tempo, gli scienziati sospettano che un ruolo chiave nella sua insorgenza possa essere svolto

http://www.ilsecoloxix.it/p/magazine/2015/03/12/ARylyQnD-vegetariana_esercizio_cervello.shtml

dagli acidi grassi animali.

La letteratura scientifica conferma il ruolo dei grassi insaturi nel modulare e diminuire l'infiammazione svolgendo una funzione neuro-protettiva e la dieta è anche in grado di modificare la flora intestinale, il legame con il sistema immunitario è noto.

Per quanto non vi siano ancora evidenze di una relazione causale tra patologia e alimentazione, una recente revisione Cochrane , condotta dal Besta con l'obiettivo di capire se e quanto degli accorgimenti alimentari possano migliorare gli esiti della malattia o interagire con i trattamenti farmacologici, ha parlato a questo proposito di "indizi" che confermano la necessità di approfondire.

«Sarebbe quindi necessario, anche secondo gli stessi autori della meta-analisi, organizzare ampi studi su una popolazione numerosa di pazienti» ha spiegato Luigi Mancardi direttore della clinica neurologica dell'Università di Genova.

«Inoltre, se si considera che uno dei meccanismi causali della SM è il danno ossidativo, appare fondamentale prediligere una dieta ricca di alimenti con proprietà anti-ossidanti, contenenti vitamina A, E, C, e acido lipoico».

PATOLOGIE CEREBROVASCOLARI Prima causa di morte e invalidità nel mondo sviluppato, colpiscono quasi una persona su due.

Alcune condizioni che aumentano il rischio cardiovascolare sono pesantemente influenzate dalla dieta, come il diabete, che quadruplica il rischio, e la pressione arteriosa che aumenta di sei volte il rischio di ictus.

«Se da un lato alcuni nutrienti sono associati a un maggiore rischio vascolare e vanno consumati moderatamente, come sodio, alcol e grassi saturi» ha spiegato Bruno Giometto direttore della Neurologia dell'Ospedale Sant'Antonio di Padova, aggiungendo che una dieta ispirata a quella mediterranea e con un basso contenuto di sodio è importante nella prevenzione primaria dell'ictus, come sottolineano le moderne linee guida, anche quelle italiane SPREAD .

«Per alcuni nutrienti è stato riscontrato un effetto protettivo: Omega -3, fibre, Vitamina B6 e B12, così come l'assunzione di calcio e potassio, attraverso la mediazione della pressione arteriosa diminuiscono il rischio di ictus cerebrale».

LA RISERVA COGNITIVA La parola d'ordine è, quindi, dieta vegetariana, regime in grado di proteggere l'organismo da molte patologie, ma sempre prestando la dovuta attenzione alle eventuali carenze in agguato con l'adozione di uno stile vegano. Tuttavia, sono molte le attività che costituiscono cibo per la mente.

Uno stile di vita attivo e fisicamente e mentalmente stimolante permette di non esaurire la nostra "riserva cognitiva ", quel bagaglio di risorse che secondo i ricercatori ci metterebbe al riparo, ritardandolo, dal decadimento fisiologico dovuto all'età e anche dagli effetti delle malattie neurodegenerative, quando ormai diagnosticate.

«Il cervello di un individuo con alta riserva cognitiva contiene un'elevata densità di contatti sinaptici, tali da generare networks cerebrali alternativi e facilmente utilizzabili in condizioni di difficoltà » ha spiegato il professor Gioacchino Tedeschi direttore del Dipartimento assistenziale di medicina polispecialistica dell'università di Napoli.

http://www.ilsecoloxix.it/p/magazine/2015/03/12/ARylyQnD-vegetariana_esercizio_cervello.shtml

Molti studi dimostrano ormai che adottare ad ogni età una vita fisicamente attiva e intellettualmente impegnata, che includa attività sempre nuove, stimola la plasticità cerebrale, allontana il rischio di malattia e aumenta la nostra resilienza.

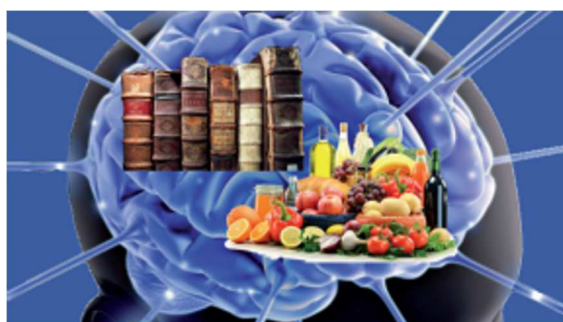
«A nutrire il cervello e mantenerlo letteralmente attivo e in forma concorrono l'attività fisica e l'attività mentale.

Quest'ultima, sia essa lavorativa o ludica, deve essere il più possibile interessante, coinvolgente e stimolante, in grado di aumentare continuamente le nostre conoscenze e competenze».

© Riproduzione riservata Questa notizia mi lascia

Cosa serve al cervello? Dieta vegetariana, esercizio e stimoli

Dal 16 al 22 marzo a ventesima Brain Awareness Week. Il punto dei neurologi italiani: alimentazione fondamentale per prevenire e trattare le malattie neurodegenerative



NICLA PANCIERA

MILANO

Cibo per il nostro cervello. L'attenzione al rapporto tra alimentazione e cervello potrebbe sembrare secondaria rispetto al ruolo fondamentale che la dieta assume in presenza di alcune patologie come quelle

cronico-metaboliche e cardiovascolari. Tuttavia, l'emergenza sanitaria ed economica costituita dalle malattie neurodegenerative ha spinto sempre più i neurologi ad occuparsi di un argomento tradizionalmente di competenza prevalentemente di altri specialisti, la relazione appunto tra cibo e cervello, concludendone che un certo stile alimentare non solo svolge un ruolo protettivo contro i disturbi cognitivi e neurodegenerativi, ma può aiutarci a limitarne la progressione e finanche curarli.

E proprio questo sarà il tema della ventesima edizione della Settimana Mondiale del Cervello (Brain Awareness Week), promossa in Italia dalla Società di Neurologia [SIN](#), dal 16 al 22 marzo con il titolo "Nutrire il cervello. Dieta e malattie neurologiche". Sono noti i benefici dell'adozione di uno stile di vita sano, che comprende l'abolizione del fumo e dell'alcol e della sedentarietà, e di un'alimentazione vegetariana, ricca di micronutrienti come minerali e vitamine della frutta e verdura, priva di un eccessivo carico glicemico e di grassi animali. Ora si vanno accumulando evidenze scientifiche

del fatto che queste raccomandazioni sono utili anche per il mantenimento in salute del nostro cervello, nel suo stato fisiologico e patologico.

MALATTIA DI PARKINSON

Nel caso del Parkinson, una delle più frequenti malattie neurodegenerative che colpisce nel nostro paese circa 200mila persone, la dieta ha effetto terapeutico e di prevenzione. Il regime da adottare è quello vegetariano e a basso contenuto proteico per evitare ogni interferenza con il farmaco in uso più potente, la levodopa. «La presenza di aminoacidi, frutto della scissione delle proteine, limita l'assorbimento duodenale del farmaco, riducendone così il livello ematico.

La risultante diminuzione di efficacia della levodopa causa il peggioramento postprandiale che si osserva nei pazienti con il progredire della malattia», ha spiegato il professor Aldo Quattrone, Presidente della SIN. «Invece di modificare il trattamento, andrebbero date indicazioni alimentari». La dieta vegetariana viene in soccorso ai parkinsoniani anche perché fornisce minerali, come il calcio e il ferro, e vitamine di cui sono questi pazienti sono spesso carenti.

ALZHEIMER

È la causa più comune di demenza, che colpisce attualmente più di 700.000 italiani. L'incidenza aumenta progressivamente con l'età, tanto che superati gli 80 anni una persona su 5 ne risulta affetta. Con l'invecchiamento della popolazione, si stima che nel 2020 i nuovi casi di demenza raddoppieranno, con i relativi costi umani e sociali. La mancanza di trattamenti farmacologici spingono i ricercatori a concentrarsi sulle sue fasi precliniche per prevenire e rallentarne la comparsa. In quest'ottica, l'alimentazione assume una particolare importanza.

La [proteina \$\beta\$ -amiloide](#), il cui accumulo in aggregati è alla base della formazione delle celebri placche, è anche causa dell'infiammazione che porta alla degenerazione neurale. «È possibile contrastare i radicali liberi prodotti l'infiammazione attraverso l'assunzione di antiossidanti presenti nella dieta ricca di frutta e verdura (vitamine C ed E, licopeni, antocianine)» ha spiegato Carlo Ferraresi, direttore della clinica neurologica del San Gerardo di Monza e direttore di NeuroMi dell'Università Milano Bicocca. Inoltre, «alcune carenze vitaminiche, in particolare di folati e vitamina B12, possono facilitare l'insorgenza di demenza, e questo appare mediato da un aumento di omocisteina, che risulta tossica per i vasi ed i neuroni». Senza dimenticare l'importanza dell'attività fisica non per il corpo ma per il cervello: «Sollecitare il muscolo scheletrico è importante poiché produce una serie di sostanze trofiche per i neuroni, come, per esempio, il BDNF».

SCLEROSI MULTIPLA

La SM è una malattia autoimmune del sistema nervoso centrale. Da tempo, gli scienziati sospettano che un ruolo chiave nella sua insorgenza possa essere svolto dagli acidi grassi animali. La letteratura scientifica conferma il ruolo dei grassi insaturi nel modulare e diminuire l'infiammazione svolgendo una funzione neuro-protettiva e la dieta è anche in grado di modificare la flora intestinale, il legame con il sistema immunitario è noto. Per quanto non vi siano ancora evidenze di una relazione causale tra patologia e alimentazione, una [recente revisione Cochraine](#), condotta dal Besta con l'obiettivo di capire se e quanto degli accorgimenti alimentari possano migliorare gli esiti della malattia o interagire con i trattamenti farmacologici, ha parlato a questo proposito di "indizi" che confermano la necessità di approfondire.

«Sarebbe quindi necessario, anche secondo gli stessi autori della meta-analisi, organizzare ampi studi su una popolazione numerosa di pazienti» ha spiegato Luigi Mancardi direttore della clinica neurologica dell'Università di Genova. «Inoltre, se si considera che uno dei meccanismi causali della SM è il danno ossidativo, appare fondamentale prediligere una dieta ricca di alimenti con proprietà anti-ossidanti, contenenti vitamina A, E, C, e acido lipoico».

PATOLOGIE CEREBROVASCOLARI

Prima causa di morte e invalidità nel mondo sviluppato, colpiscono quasi una persona su due. Alcune condizioni che aumentano il rischio cardiovascolare sono pesantemente influenzate dalla dieta, come il diabete, che quadruplica il rischio, e la pressione arteriosa che aumenta di sei volte il rischio di ictus. «Se da un lato alcuni nutrienti sono associati a un maggiore rischio vascolare e vanno consumati moderatamente, come sodio, alcol e grassi saturi» ha spiegato Bruno Giometto direttore della Neurologia dell'Ospedale Sant'Antonio di Padova, aggiungendo che una dieta ispirata a quella mediterranea e con un basso contenuto di sodio è importante nella prevenzione primaria dell'ictus, come sottolineano le moderne linee guida, anche quelle italiane [SPREAD](#). «Per alcuni nutrienti è stato riscontrato un effetto protettivo: Omega-3, fibre, Vitamina B6 e B12, così come l'assunzione di calcio e potassio, attraverso la mediazione della pressione arteriosa diminuiscono il rischio di ictus cerebrale».

LA RISERVA COGNITIVA

La parola d'ordine è, quindi, dieta vegetariana, regime in grado di proteggere l'organismo da molte patologie, ma sempre prestando la dovuta attenzione alle eventuali carenze in agguato con l'adozione di uno stile vegano. Tuttavia, sono molte le attività che costituiscono cibo per la mente. Uno stile di vita attivo e fisicamente e mentalmente stimolante permette di non esaurire la nostra "[riserva cognitiva](#)", quel bagaglio di risorse che secondo i ricercatori ci metterebbe al riparo, ritardandolo, dal decadimento fisiologico dovuto all'età e anche dagli effetti delle malattie neurodegenerative, quando ormai diagnosticate. «Il cervello di un individuo con alta

riserva cognitiva contiene un'elevata densità di contatti sinaptici, tali da generare networks cerebrali alternativi e facilmente utilizzabili in condizioni di difficoltà » ha spiegato il professor Gioacchino Tedeschi direttore del Dipartimento assistenziale di medicina polispecialistica dell'università di Napoli.

Molti studi dimostrano ormai che adottare ad ogni età una vita fisicamente attiva e intellettualmente impegnata, che includa attività sempre nuove, stimola la plasticità cerebrale, allontana il rischio di malattia e aumenta la nostra resilienza. «A nutrire il cervello e mantenerlo letteralmente attivo e in forma concorrono l'attività fisica e l'attività mentale. Quest'ultima, sia essa lavorativa o ludica, deve essere il più possibile interessante, coinvolgente e stimolante, in grado di aumentare continuamente le nostre conoscenze e competenze».

<http://www.iodonna.it/attualita/vivere-meglio/2015/neurologia-12-50298646817.shtml>

Cervello: le regole per tenerlo attivo

Elena Meli

A cominciare dalla tavola, per passare all'esercizio fisico e alla costante attività intellettuale.

Le elenca la Società di Neurologia

di Elena Meli - Foto di Getty Images Mangiare sano "salva" il cervello: secondo i dati diffusi dalla Società di Neurologia , in occasione della Settimana Mondiale del Cervello, dal 16 al 22 marzo , ciò che portiamo in tavola aiuta a tenere alla larga malattie neurodegenerative come l'Alzheimer.

«La comparsa dell'Alzheimer dipende dall'interazione dei geni con l'ambiente» spiega Aldo Quattrone, presidente Sin.

«Contro una predisposizione "scritta" nel Dna non possiamo fare molto.

Ma la prevenzione è perseguibile con l'esercizio fisico, che protegge dal declino cerebrale; con l'attività intellettuale, che mantiene la mente scattante a lungo, aumentando la riserva cognitiva, ovvero il numero di connessioni fra cellule cerebrali; con il buon cibo, ottima arma contro l'Alzheimer e le demenze ».

L'alimentazione salva-cervello è la classica dieta mediterranea che abbonda di frutta, verdura e olio d'oliva, senza dimenticare un po' di pesce e di frutta secca.

«Le vitamine e gli antiossidanti dei vegetali contrastano l'accumulo dei radicali liberi, quindi la deposizione di amiloide (la "proteina-veleno" responsabile dell'Alzheimer, ndr); i grassi polinsaturi sono altrettanto utili, mentre è bene ridurre il sodio limitando il sale ; caffè e vino, invece, con moderazione, sembrano contrastare i deficit cognitivi.

I cibi possono anche essere "curativi".

Nel Parkinson, un'alimentazione adeguata è necessaria perché la terapia funzioni: le proteine interferiscono con i farmaci , provocando crisi motorie.

In questi malati, sì allora a una dieta vegetariana con piatti proteici solo alla sera».

{ Commenta per primo! } { 365 }

<http://www.padovaoggi.it/eventi/settimana-mondiale-del-cervello-padova-16-22-marzo-2015.html>

Settimana Mondiale del Cervello 2015 a Padova

Settimana Mondiale del Cervello 2015 a Padova

Settimana Mondiale del Cervello 2015 a Padova dal 16 al 22 marzo 2015 Nutrire il Cervello: Dieta e Malattie Neurologiche Anche a Padova la Settimana Mondiale del Cervello " Nutrire il cervello.

Dieta e malattie neurologiche" al centro della V° edizione della Settimana Mondiale del Cervello dal 16 al 22 marzo 2015 in tutta Italia .

Locandina Settimana A Padova la Settimana Mondiale del Cervello, tra dieta, piacere, amore e social network: Iris - un amore vero.

Film del 2001 diretto da Richard Eyre.

Una storia sull'Alzheimer Aula Magna della Clinica Neurologica Università - Azienda Ospedaliera di Padova 16 marzo ore 17.30 #instabrainwash - Il cervello social spiegato agli adolescenti Aula Magna della Clinica Neurologica Università - Azienda Ospedaliera di Padova 17 marzo ore 9.30 Nutrire il cervello: dieta e malattie neurologiche Auditorium Banca Antonveneta 18 marzo ore 16.30 I meccanismi del piacere: da Platone ai videogiochi Auditorium San Gaetano 21 marzo ore 18.00 L'altro volto della neurologia.

Ritratti della clinica neurologica di Padova 2011 - 2015 Clinica Neurologica Università - Azienda Ospedaliera di Padova 16-22 marzo Il dettaglio delle iniziative italiane della Settimana Mondiale del Cervello è consultabili online, all'indirizzo www.neuro.it .

Edizione 2015: "Nutrire il cervello" In un momento in cui, grazie anche a Expo Milano 2015, l'opinione pubblica è particolarmente sensibile alle questioni concernenti l'alimentazione, la SIN ,

The screenshot shows the PadovaOggi website interface. At the top, it displays the date 'VENERDI, 13 MARZO' and the temperature '11°C'. The main header features the 'PADOVAOGGI' logo. Below the header, there is a navigation menu with options like 'Cronaca', 'Eventi', 'Zone', 'Segnalazioni', and 'Sezioni'. The article title is 'Settimana Mondiale del Cervello Padova'. The author is listed as 'Redazione' and the date as '13 marzo 2015'. The article is categorized under 'Vari Luoghi' and covers the dates 'Dal 16/03/2015 Al 22/03/2015'. A thumbnail image for the event is shown, featuring a brain and food. Below the thumbnail, there is an 'Informazioni' section with the text 'DOVE Vari Luoghi Padova'.

<http://www.padovaoggi.it/eventi/settimana-mondiale-del-cervello-padova-16-22-marzo-2015.html>

Società Italiana di Neurologia, intende sottolineare l'importanza della nutrizione nel proteggere il nostro cervello dall'insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze.

Se infatti fino a non molto tempo fa si riteneva che il funzionamento della mente dipendesse unicamente dalla dotazione genetica, oggi si può affermare che non solo non è così, ma che al contrario fattori ambientali di tipo alimentare, fisico e cognitivo rivestono un ruolo fondamentale.

Prof.

Aldo Quattrone, Presidente SIN "Il ruolo della prevenzione - sostiene il Prof.

Aldo Quattrone , Presidente della SIN - è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative; in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello , da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione , quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e allenamento intellettuale , entrambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale".

Alimenti e disturbi neurologici Gli esperti puntano poi il dito su quegli alimenti che possono avere un ruolo nella genesi dei disturbi neurologici o che possono incidere negativamente su condizioni preesistenti.

La Settimana Mondiale del Cervello fa il punto sulle raccomandazioni alimentari e sui nutrienti con valore terapeutico in presenza di determinate patologie del sistema nervoso.

Di seguito i temi affrontati quest'anno dagli esperti della Società Italiana di Neurologia in occasione della Settimana Mondiale del Cervello.

Dieta e Malattia di Parkinson Prof.

Aldo Quattrone La levodopa è il più importante farmaco utilizzato per la cura della Malattia di Parkinson.

I pasti, specie se ricchi di proteine, possono interferire sia con l'assorbimento della levodopa, sia con il suo ingresso nel cervello contribuendo alla diminuita efficacia del farmaco.

Vi sono numerose ragioni per ritenere importante l'uso di una dieta prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico nella Malattia di Parkinson.

La ragione più importante è quella di facilitare l'assorbimento della levodopa contrastando così la diminuita efficacia post-prandiale che si osserva specie nelle fasi avanzate della malattia, causa di disabilità e rischio di cadute.

I prodotti vegetali, inoltre, garantiscono un ricco apporto di fibre e l'elevato contenuto di carboidrati tipico di questo regime alimentare contrasta la perdita di peso corporeo che spesso affligge i pazienti con MP a causa dell'effetto combinato dei movimenti involontari e della difficoltà nella deglutizione.

I cibi vegetali sono inoltre più facili da masticare , caratteristica fondamentale per pazienti nello stadio medio-avanzato del parkinsonismo, che presentano problemi di deglutizione.

Infine, i minerali e le vitamine di cui i cibi vegetali sono ricchi, sono fondamentali per soddisfare il maggior fabbisogno di tali micronutrienti (soprattutto Vitamina C, D, E, ferro, calcio e magnesio) dei

<http://www.padovaoggi.it/eventi/settimana-mondiale-del-cervello-padova-16-22-marzo-2015.html>

pazienti con MP.

Da queste considerazioni nascono alcune indicazioni dietetiche per migliorare la motilità dei malati parkinsoniani in terapia con levodopa seguendo una dieta Dieta e Malattia di Alzheimer Prof.

Carlo Ferrarese Un' alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine ed antiossidanti presenti in frutta e verdura e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva (la cosiddetta dieta mediterranea) riducono l'incidenza anche della malattia di Alzheimer come dimostrato in studi di popolazione su ampie casistiche.

Alcune carenze vitaminiche, in particolare di folati e vitamina B12, possono facilitare l'insorgenza di demenza, e questo appare mediato da un aumento di omocisteina, sostanza che risulta tossica per i vasi ed i neuroni.

Gli antiossidanti presenti nella dieta ricca di frutta e verdura (vitamine C ed E, licopeni, antocianine) contrastano l'accumulo di " radicali liberi " prodotti dalle interazioni della proteina beta amiloide con le strutture cellulari .

Anche un moderato consumo di caffè e di vino rosso , con le numerose sostanze antiossidanti contenute, sembrerebbero avere un ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo della demenza e sono in corso attualmente degli studi di popolazione destinati a confermare tali ipotesi.

Oltre ad una dieta sana, un ulteriore meccanismo naturale di protezione è il sonno , che, come recentemente scoperto, faciliterebbe la rimozione di proteine tossiche dal cervello riducendo l'accumulo di beta-amiloide e i suoi meccanismi di tossicità.

Dieta e Sclerosi Multipla Prof.

Giovanni Luigi Mancardi Benché il beneficio di una dieta ipocalorica nella prevenzione della Sclerosi Multipla , ipotizzato in passato senza solide basi scientifiche, sia stato smentito, sembra ormai dimostrato come una dieta ricca di grassi insaturi sia in grado di modulare e diminuire l'attività infiammatoria legata a questa patologia, svolgendo una funzione neuro-protettiva.

Inoltre, se si considera che uno dei meccanismi causali della SM è il danno ossidativo, appare fondamentale prediligere una dieta ricca di alimenti con proprietà anti-ossidanti, contenenti vitamina A, E, C, e acido lipoico.

Un ruolo di particolare importanza nella SM è svolto dalla vitamina D, con le sue importanti funzioni immunomodulatorie: la patologia sembra infatti più frequente in aree a minore esposizione ai raggi solari.

A questo proposito, sono in corso trial randomizzati verso placebo per rispondere al quesito sul possibile effetto benefico della integrazione di vitamina D nella dieta.

Va comunque sottolineato che in genere le persone con SM soffrono di osteoporosi , per la immobilità, la frequente terapia con steroidi e la scarsa esposizione ai raggi solari, per cui una terapia con vitamina D e calcio può trovare, in alcuni casi, una sua giustificazione come terapia preventiva del rischio di fratture.

Dieta e ictus Prof.

<http://www.padovaoggi.it/eventi/settimana-mondiale-del-cervello-padova-16-22-marzo-2015.html>

Bruno Giometto Per quanto riguarda le patologie cerebrovascolari , un'alimentazione ispirata alla dieta mediterranea e con un basso contenuto di sodio è un elemento cardine della prevenzione primaria dell'ictus, dato sottolineato da tutte le più recenti linee guida.

Se da un lato vi sono nutrienti da consumare moderatamente, sodio, alcol e grassi saturi, poiché associati a un maggiore rischio vascolare, per altri nutrienti è stato riscontrato un effetto protettivo : Omega -3, fibre, Vitamina B6 e B12, così come l'assunzione di Calcio e Potassio , attraverso la mediazione della pressione arteriosa diminuiscono il rischio di ictus cerebrale.

Carenze alimentari e danni neurologici Prof.

Mario Zappia La carenza di determinati macronutrienti e micronutrienti , tra cui soprattutto vitamine del gruppo B e proteine, può provocare danni a carico delle strutture nervose.

Basti pensare al caso dell'epidemia di neurite ottica che colpì la popolazione cubana agli inizi degli anni Novanta, quando, a causa delle restrizioni alimentari imposte dall'embargo statunitense, fu impossibile assumere livelli adeguati di proteine, vitamine e minerali .

Ma è quanto si può verificare anche nel caso di un regime alimentare vegetariano seguito da quasi 4 milioni di italiani , che se da un lato si è dimostrato in grado di prevenire patologie cardiovascolari o diabete , dall'altro rischia, soprattutto nella sua declinazione vegana (400.000 persone in tutta Italia), di determinare serie carenze di alcuni nutrienti essenziali, come oligoelementi e vitamine.

In particolare, la carenza di vitamina B12 determina sia un aumento dei livelli plasmatici di omocisteina , sostanza associata all'incremento del rischio di demenza e di malattie cerebrovascolari, sia un aumento dei livelli di S-adenosil-metionina , che favorisce l'insorgenza di disturbi di tipo mielopatico e neuropatico .

Cervello e riserva cognitiva Prof.

Gioacchino Tedeschi Altro tema di rilievo, oltre alla nutrizione stricto sensu , è quello dei fattori ambientali di tipo cognitivo, sociale e affettivo intesi come fattori "nutritivi" del cervello durante il corso dell'intera vita.

Appare sempre più evidente come la densità dei contatti sinaptici in grado di generare network cerebrali alternativi, ovvero la cosiddetta Riserva Cognitiva , che dipende da istruzione, rapporti sociali e attività lavorative, sia funzionale a mantenere il cervello attivo e controbilanciare, nel caso delle neurodegenerazioni, la perdita progressiva dei neuroni.

Si può mantenere o addirittura migliorare il proprio attuale livello di prestazioni intellettuali attraverso il lifelong learning , il processo di apprendimento permanente, che ha come scopo quello di modificare o sostituire un apprendimento non più adeguato rispetto ai nuovi bisogni sociali o lavorativi, in campo professionale o personale.

Le iniziative In occasione della Settimana Mondiale del Cervello, la Società Italiana di Neurologia prevede, anche per questa edizione, l'organizzazione sul territorio nazionale di incontri divulgativi, convegni scientifici, attività per gli studenti delle scuole elementari e medie, oltre all'iniziativa " Neurologia a porte aperte " , che prevede visite guidate dei reparti e dei laboratori ospedalieri.

La Settimana Mondiale del Cervello (Brain Awareness Week, BAW) è promossa a livello internazionale dalla European Dana Alliance for the Brain in Europa e dalla Dana Alliance for the

<http://www.padovaoggi.it/eventi/settimana-mondiale-del-cervello-padova-16-22-marzo-2015.html>

Brain Initiatives e dalla Society for Neuroscience negli Stati Uniti.

Ad essa aderiscono ogni anno Società Neuroscientifiche di tutto il mondo - tra cui, dal 2010, anche la Società Italiana di Neurologia - oltre a numerosissimi enti, associazioni di pazienti, agenzie governative, gruppi di servizio ed organizzazioni professionali di oltre 82 Paesi.

La Società Italiana di Neurologia conta tra i suoi soci circa 3000 specialisti neurologi ed ha lo scopo istituzionale di promuovere in Italia gli studi neurologici, finalizzati allo sviluppo della ricerca scientifica, alla formazione, all'aggiornamento degli specialisti e al miglioramento della qualità professionale nell'assistenza alle persone con malattie del sistema nervoso.



La musica classica fa danzare i geni del cervello

16 mar 2015, 18:42



Musica classica, dieta mediterranea e prevenzione. Tre temi per una settimana - dal 16 al 22 marzo - che, a livello mondiale, è dedicata al cervello umano.

Partiamo dalla musica classica. Essa fa «danzare» alcuni dei geni più importanti per la salute del cervello, accendendo quelli legati a memoria e benessere e spegnendo quelli associati alle malattie

neurodegenerative come il Parkinson. Lo dimostra uno studio finlandese dell'Università di Helsinki che, per primo, svela i meccanismi molecolari alla base delle modificazioni fisiologiche che l'ascolto della musica induce nel cervello.

La ricerca è stata condotta su una cinquantina di persone, tra esperti appassionati di classica e novizi del genere: a ciascuno è stato chiesto di ascoltare un concerto per violino di Mozart della durata di 20 minuti. Al termine dell'ascolto, è stato prelevato un campione di sangue per analizzare le proteine prodotte dall'espressione del Dna. I risultati dimostrano che la musica aumenta l'attività dei geni coinvolti nell'apprendimento, nella memoria e nella produzione dell'ormone del piacere, la dopamina. Uno dei geni più attivi, quello della

proteina alfa-sinucleina, è noto per essere legato al Parkinson ed è particolarmente espresso in una regione del cervello dove si ritiene sia localizzata l'attitudine per la musica. Sempre lo stesso gene è noto per il suo ruolo cruciale nell'apprendimento delle melodie negli uccelli. Lo studio dimostra anche che l'ascolto delle note di Mozart induce una riduzione dell'attività di geni associati alle malattie neurodegenerative: questo spiegherebbe il ruolo neuroprotettivo della musica, capace di mantenere il cervello in salute come un vero elisir di giovinezza. Tutti questi effetti, però, sono stati riscontrati solo negli esperti di musica classica: secondo i ricercatori, questo dimostrerebbe l'importanza di esercitare il proprio orecchio acquisendo una maggiore familiarità con le note.

Poi, la dieta mediterranea che avrebbe il «merito» di proteggere dalle malattie neurologiche. «La dieta mediterranea non serve solo per il corpo, ma anche per la mente»: in un momento in cui, grazie anche a Expo Milano 2015, l'opinione pubblica è sensibile alle questioni concernenti l'alimentazione, la Società Italiana di Neurologia sottolinea l'importanza della nutrizione nel proteggere il cervello dai precoci disturbi cognitivi.

Aldo Quattrone, presidente della Società scientifica, ricorda come nella malattia di Parkinson, i pasti, specie se ricchi di proteine, possono interferire nell'assorbimento della levodopa, mentre una dieta mediterranea, ricca di fibre e carboidrati contrasta la perdita di peso corporeo che spesso affligge i pazienti con Parkinson.

Per Carlo Ferrarese (Università di Milano-Bicocca) «un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine e antiossidanti (presenti in frutta e verdura) e di grassi insaturi (olio d'oliva) riduce l'incidenza della malattia di Alzheimer». Ma la dieta mediterranea è protagonista anche nella sclerosi multipla per Giovanni Luigi Mancardi (Università di Genova), «perché diminuisce l'attività infiammatoria legata alla malattia».

Infine, la prevenzione. Il cervello, come ogni altro organo, va protetto dalle malattie ma anche dagli agenti esterni, come l'alcol o le droghe. Lo ha sottolineato Giulio Maira, senior consultant all'Unità operativa di Neurochirurgia all'Istituto Humanitas di Rozzano (Milano) e al Campus Biomedico di Roma, nella sua relazione alla conferenza «Neurochirurgia e Ricerca» all'Accademia dei Lincei a Roma. Tema dell'incontro, l'avvicinarsi del medico alla complessità del cervello non solo come «motore» sovrano dei nostri gesti e dei nostri sensi, non solo bersaglio di malattie degenerative come l'Alzheimer o il Parkinson o «vittima» del cancro dall'infanzia alla senilità, ma come specchio etico, sede del ragionamento come della fede.

«Ho concentrato la mia attività di studio sugli aneurismi intracranici, la demenza idrocefalica e la fisiopatologia del sistema intracranico, l'uso del laser e i tumori cerebrali maligni - ha spiegato -. Proprio questa mia continua attenzione a riparare il cervello anche quando la situazione è particolarmente complessa mi fa preoccupare in quest'epoca. In cui, a mio avviso, non si lavora abbastanza per comunicare quanto si debba proteggere questo organo. Dagli attacchi interni all'organismo, con la prevenzione e i controlli su testa e cuore, e da quelli esterni come l'alcol e la droga. Questo mi preoccupa, mi fa temere che i comportamenti e la non sufficiente attenzione ai corretti stili di vita, diventino veri pericoli, oltre che per l'uomo, anche per la ricerca. Un appello, si continui ad insegnare come proteggere il cervello. Per continuare la ricerca, per elaborare il pensiero, per elevare la condizione umana».

Anna Della Moretta

http://www.repubblica.it/salute/interattivi/2015/03/13/news/la_settimana_per_la_salute_del_cervello-109451536/

La settimana per la salute del cervello

Irma D Aria

Anche il cervello ha bisogno di essere nutrito nel modo giusto.

La ricerca ha ormai dimostrato che il funzionamento della mente non dipende solo dalla dotazione genetica, ma che da fattori ambientali di tipo alimentare, fisico e cognitivo.

Così, la Società Italiana di Neurologia ha messo al centro della V° edizione della Settimana mondiale del cervello (16-22 marzo) il tema "Nutrire il cervello.

Dieta e malattie neurologiche".

Alcuni alimenti, infatti, possono avere un ruolo nella genesi dei disturbi neurologici o possono incidere negativamente su condizioni preesistenti.

Abbiamo chiesto agli esperti di fare il punto sulle raccomandazioni alimentari e sui nutrienti che possono avere un valore terapeutico per alcune patologie del sistema nervoso come il Parkinson, l'Alzheimer e la sclerosi multipla a cura di IRMA D'ARIA

Come prevenire le malattie del cervello

Cinque consigli per evitare l'insorgenza di patologie neurologiche.

Mangiare sano e tenere la memoria allenata sono i due punti cardine stilati dalla SIN - Società Italiana di Neurologia in occasione della Settimana Mondiale del Cervello 2015 (16-22 marzo) per prevenire le malattie neurologiche.

Eccoli tutti qui sotto.

1.

Poco colesterolo, tante fibre.

Vitamine e antiossidanti e fibre - presenti soprattutto in frutta e verdura - e grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva riducono l'incidenza anche di patologie neurologiche.

Alcune carenze vitaminiche , in particolare di folati e vitamina B12, possono facilitare l'insorgenza di demenza.

2.

Poco vino e caffè.

Anche un moderato consumo di caffè e di vino rosso, con le numerose sostanze antiossidanti contenute, sembrerebbero avere un ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo della demenza e sono in corso attualmente degli studi di popolazione destinati a confermare tali ipotesi.

3.

Attenzione al sonno.

Dormire bene (leggi anche *Le dieci regole del dormire bene e Quante ore bisogna dormire?*), come recentemente scoperto, faciliterebbe la rimozione di proteine tossiche dal cervello riducendo l'accumulo di beta-amiloide e i suoi meccanismi di tossicità che causano l' Alzheimer .

4.

Poco sodio, tanti Omega 3.

Un'alimentazione a basso contenuto di sodio previene l'ictus.

Se da un lato vi sono nutrienti da consumare moderatamente - sodio, alcol e grassi saturi - poiché

<http://www.marieclaire.it/Benessere/salute/Come-prevenire-le-malattie-del-cervello>

associati a un maggiore rischio vascolare, dall'altro altri nutrienti diminuiscono il rischio di ictus cerebrale: Omega 3, fibre, Vitamina B6, B12, calcio e potassio.

5.

Allenare la mente.

Si può mantenere e/o migliorare il proprio livello di prestazioni intellettuali attraverso il lifelong learning , il processo di apprendimento permanente, che ha come scopo quello di modificare o sostituire un apprendimento non più adeguato rispetto ai nuovi bisogni sociali o lavorativi, in campo professionale o personale.

Miniguia sugli ingredienti e sulle loro proprietà.

Il metodo olistico che sfrutta l...

Miniguia sugli ingredienti e su...

Prevenire le patologie renali in...

Un ripasso in occasione della Gi...

<http://www.pisanipiubelli.it/salute-cervello-come-prevenire-malattie-neurologiche-con-dieta.htm>

Cervello: come prevenire le malattie neurologiche con la dieta

In occasione della Settimana Mondiale del Cervello, dal 16 al 22 marzo 2015, la Società Italiana di Neurologia sottolinea l'importanza della nutrizione nel proteggere dall'insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze.

Promossa a livello internazionale dalla European Dana Alliance for the Brain in Europa, dalla Dana Alliance for the Brain Initiatives e dalla Society for Neuroscience negli Stati Uniti, torna da oggi, lunedì 16 marzo 2015, fino al 22 la Settimana Mondiale del Cervello, il cui tema quest'anno è " Nutrire il cervello. Dieta e malattie neurologiche".

The screenshot shows the homepage of the 'più Sani più Belli' website. The main article is titled 'Cervello: la dieta contro l'invecchiamento cerebrale'. The article text reads: 'In occasione della Settimana Mondiale del Cervello, dal 16 al 22 marzo 2015, la Società Italiana di Neurologia sottolinea l'importanza della corretta alimentazione per proteggere dall'insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze.' The website header includes navigation links like NEWS, SALUTE, BELLEZZA, ALIMENTAZIONE, etc. There are also social media icons and a search bar.

All'iniziativa aderiscono ogni anno società neuroscientifiche di tutto il mondo, tra cui anche la Società Italiana di Neurologia, oltre a numerosissimi enti, associazioni di pazienti, agenzie governative, gruppi di servizio ed organizzazioni professionali di oltre 82 Paesi.

Tema centrale della campagna, sostenuto a gran voce dalla SIN, riguarda la nutrizione e la sua importanza nel proteggere il cervello dall'insorgenza precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze.

Gli specialisti SIN affermano che fattori ambientali di tipo alimentare, fisico e cognitivo rivestono un ruolo fondamentale per il sano e corretto funzionamento della mente.

"Il ruolo della prevenzione - sostiene il Prof.

Aldo Quattrone, Presidente SIN - è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative; in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio,



Più : www.alexa.com/siteinfo/pisanipiubelli.it

Estrazione : 16/03/2015 10:06:50
Categoria : Femminili
File : piwi-9-12-200377-20150316-1962735044.pdf
Audience :

<http://www.pisanipiubelli.it/salute-cervello-come-prevenire-malattie-neurologiche-con-dieta.htm>

come esercizio fisico e allenamento intellettuale, entrambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale".

In occasione della Settimana Mondiale del Cervello, la Società Italiana di Neurologia prevede, anche per questa edizione, l'organizzazione sul territorio nazionale d'incontri divulgativi, convegni scientifici, attività per gli studenti delle scuole elementari e medie, oltre all'iniziativa " Neurologia a porte aperte ", che prevede visite guidate dei reparti e dei laboratori ospedalieri.

Il dettaglio delle iniziative italiane della Settimana Mondiale del Cervello è consultabili online, all'indirizzo www.neuro.it .

Gli esperti puntano il dito sugli alimenti che possono avere un ruolo nella genesi dei disturbi neurologici o che incidono negativamente su condizioni preesistenti, raccomandando particolari cibi e nutrienti con valore terapeutico per determinate patologie del sistema nervoso.

Eccone alcune.

Per la Malattia di Parkinson , ad esempio, è importante sapere che i pasti, specie se ricchi di proteine, possono interferire con l'assorbimento della levodopa, il più importante farmaco utilizzato per la cura della patologia, causandone la sua diminuita efficacia.

I prodotti vegetali, invece, garantiscono un ricco apporto di fibre e sono più facili da masticare, caratteristica fondamentale per pazienti nello stadio medio-avanzato del parkinsonismo, che presentano problemi di deglutizione.

Inoltre, i minerali e le vitamine di cui i cibi vegetali sono ricchi, soddisfano il maggior fabbisogno di tali micronutrienti dei pazienti con MP.

Un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine ed antiossidanti e di grassi insaturi riduce l'incidenza anche della malattia di Alzheimer , come dimostrato in studi di popolazione su ampie casistiche.

Alcune carenze vitaminiche, in particolare di folati e vitamina B12, possono facilitare l'insorgenza di demenza.

Anche un moderato consumo di caffè e di vino rosso sembrerebbero avere un ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo della demenza e sono in corso attualmente degli studi di popolazione destinati a confermare tali ipotesi.

Benché il beneficio di una dieta ipocalorica nella prevenzione della Sclerosi Multipla , ipotizzato in passato senza solide basi scientifiche, sia stato smentito, sembra ormai dimostrato come una dieta ricca di grassi insaturi sia in grado di modulare e diminuire l'attività infiammatoria legata a questa patologia, svolgendo una funzione neuro-protettiva.

Inoltre, se si considera che uno dei meccanismi causali della SM è il danno ossidativo, appare fondamentale prediligere una dieta ricca di alimenti con proprietà anti-ossidanti, contenenti vitamina A, E, C, e acido lipoico.

Un ruolo di particolare importanza nella SM è svolto dalla vitamina D: la patologia sembra infatti più frequente in aree a minore esposizione ai raggi solari.



Più : www.alexa.com/siteinfo/pisanipiubelli.it

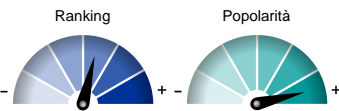
Estrazione : 16/03/2015 10:06:50
Categoria : Femminili
File : piwi-9-12-200377-20150316-1962735044.pdf
Audience :

<http://www.pisanipiubelli.it/salute-cervello-come-prevenire-malattie-neurologiche-con-dieta.htm>

E poiché persone con SM soffrono generalmente di osteoporosi, una terapia con vitamina D e calcio può trovare, in alcuni casi, una sua giustificazione come terapia preventiva del rischio di fratture.

È inoltre necessario sottolineare come la carenza di determinati macronutrienti e micronutrienti, tra cui soprattutto vitamine del gruppo B e proteine, possa provocare danni a carico delle strutture nervose.

Un regime alimentare vegetariano seguito da quasi 4 milioni di italiani, se da un lato si è dimostrato in grado di prevenire patologie cardiovascolari o diabete, dall'altro rischia, soprattutto nella sua declinazione vegana (400.000 persone in tutta Italia), sembrerebbe determinare serie carenze di alcuni nutrienti essenziali, provocando sia un aumento dei livelli plasmatici di omocisteina, sostanza associata all'incremento del rischio di demenza e di malattie cerebro-vascolari, sia un aumento dei livelli di S-adenosil-metionina, che favorisce l'insorgenza di disturbi di tipo mielopatico e neuropatico.



<http://ct.moreover.com/?a=20739071662&p=20s&v=1&x=cDjMVfgehTYxxUW47kM4rw>

Tutti gli eventi sulla settimana del cervello

Publicato marzo

Abbonati subito a Wired .

Offerta limitata

Dal 16 al 22 marzo l'edizione annuale della settimana che mette al centro del dibattito l'organo più misterioso

Publicato

marzo 16, 2015

Happy neuro Hour! ...

spuntini di divulgazione scientifica e arte

L'Istituto nazionale tumori Regina Elena promuove anche quest'anno l'appuntamento con Happy neuro Hour!- Spuntini di

divulgazione per parlare di cervello in senso scientifico e artistico con Marta Maschio, Responsabile del Centro per la cura dell'epilessia tumorale(CET) del dipartimento di Neuroscienze Ire.

Venerdì 20 marzo dalle ore 20.00 a Roma, presso il Teatro Alba

Nutrire il cervello: dieta e malattie neurologiche

La settimana italiana del cervello affronta il tema del nutrimento come strumento di prevenzione delle malattie neurologiche.

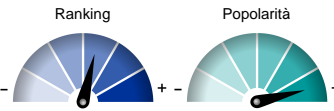
Proprio come questo evento, a Padova, promosso dalla Neurologia dell'ospedale Sant'Antonio.

Il 18 marzo 2015, alle ore 16.30 presso Auditorium

Banca Antonveneta (foto: AFP/)

Frontiere delle neuroscienze verso la connettomica cerebrale





<http://ct.moreover.com/?a=20739071662&p=20s&v=1&x=cDjMVfgehTYxxUW47kM4rw>

Già nel 2012 la rivista statunitense New Scientist l'ha collocata tra gli indirizzi scientifici più interessanti del momento: parliamo della visualizzazione delle connessioni nervose e della rappresentazione dettagliata del cervello.

Se ne discute a Pavia,

il 16 marzo alle ore 14.30 presso l'Aula Berluschi dell'Irccs Mondino (foto: AFP/)

Le neuroscienze alla ricerca dell'anima

Per appassionati di cervello, ma anche di letture, appuntamento il 19 marzo 2015 alle ore 18.30 presso Libreria Ubik

di Foggia per il primo incontro Letture di Neuroscienze 2015: "Le neuroscienze alla ricerca dell'anima" per un approccio interculturale alla materia (foto: Corbis)

Brain Computer Interface

A Trieste, un workshop in inglese per indagare le possibili applicazioni della brain computer interface, la tecnologia che utilizza i segnali cerebrali per controllare, attraverso un computer, dispositivi esterni specifici.

Bisogna prenotarsi per l'appuntamento di lunedì 16 marzo, al Centro di formazione aziendale AAS1 (sala A), Parco di San Giovanni (foto: AFP)

Neurocomic: "Il cervello a fumetti"

Scoprire un organo complesso attraverso il racconto fumettistico: sabato 21 marzo, presso Libreria Lovat a Trieste, Matteo Farinella, autore dell'opera con la neuroscienziata Hana Ros, ne parla grazie alle avventure del protagonista di Neurocomic (Rizzoli Lizard 2014)

"Neurogastronomia: come il cervello crea i sapori"

Un seminario laboratorio per un'esplorazione multisensoriale per capire, attraverso la prova empirica, le dinamiche dell'interazione tra senso e cervello nella ricezione del gusto.

Martedì 17 marzo al Caffè Tommaseo di Trieste, dalle 17:30 alle 19 per chi si prenota (foto: AFP)

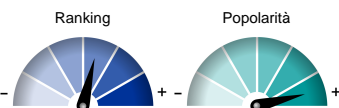
Intestino, alimentazione e cervello

L'intestino è spesso descritto come il luogo del secondo cervello: per chi vuole approfondire il perché, se ne parla il 16 marzo - alle 15:00 - presso l' Aula Eugenio Ferrari del Policlinico universitario di Bari

Cervello, internet e social network

Al Circolo dei Lettori di Torino il 18 marzo si parla di similitudini tra rete neurale e struttura del web, con Franco Cauda, dipartimento Psicologia - Università di Torino.

Alle 18:00 (foto:)



<http://ct.moreover.com/?a=20739071662&p=20s&v=1&x=cDjMVfgehTYxxUW47kM4rw>

Cervello ed emozioni

A Biella, che partecipa alla settimana del cervello per la prima volta, il 17 marzo è in programma l'incontro titolo "Cervello ed emozioni", con Ruggero Poi, vicepresidente della Fondazione Montessori, e Valentina Carelli, neuropsichiatra infantile dell'Ospedale di Biella, per discutere di plasticità del cervello infantile rispetto agli stimoli creativi e alle emozioni (foto: News)

Il Cervello inForma

Sabato 21 marzo, a Biella alle ore 10.30 nella sala conferenze del nuovo Ospedale di Biella, appuntamento per scoprire i progressi della ricerca nel campo delle neuroscienze e i vantaggi della diagnostica

(foto: wired.com/Getty)

Cervell..a..Mente

Cervell..a..Mente è il ciclo di seminari sulle neuroscienze organizzato dal Centro Interdipartimentale Cend (Center of Excellence on Neurodegenerative Diseases) dell'Università degli studi di Milano: si approfondiranno i temi delle implicazioni neurologiche dei comportamenti alimentari, ma anche dell'impatto della musica e della matematica del cervello .

Le conferenze di martedì 17 e giovedì 19 mattina saranno proiettate in diretta streaming all'indirizzo portalevideo.unimi.it/ (foto: Corbis)

#instabrainwash.

Il cervello social spiegato dagli adolescenti

Anche i ragazzi devono maturare consapevolezza sul funzionamento di un organo che ha ancora molti segreti: appuntamento a Padova, il 17 marzo alle ore 9.30 nell'aula magna dell'azienda

ospedaliera

“ L'altro volto della Neurologia”

L'altro volto della neurologia.

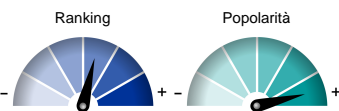
Ritratti della clinica neurologica di Padova 2011 - 2015

è la mostra fotografica in programma dal 16 al 22 marzo (foto: Corbis)

Tra le braccia di Morfeo

Come funziona il cervello quando siamo tra le braccia di Morfeo e cosa influenza a livello cerebrale le dinamiche del sonno? La risposta in un convegno a Bergamo, il 19 marzo alle 17:30, all'Humanitas Gavazzeni

Dal 16 al 22 marzo con l'edizione 2015 della Settimana mondiale del cervello , si rinnova



<http://ct.moreover.com/?a=20739071662&p=20s&v=1&x=cDjMVfgehTYxxUW47kM4rw>

l'appuntamento della Brain Awareness Week , promossa a livello internazionale dalla European Dana Alliance for the Brain in Europa e in Italia, dal 2010, dalla Società italiana di neurologia : un evento che interessa enti, associazioni di malati, agenzie governative ed organizzazioni professionali ma anche e soprattutto comunità scientifica e cittadini.

Il cervello ci affascina da sempre e il desiderio di capire meglio come funziona e come conservarlo giovane e perfettamente funzionante è uno stimolo a comprendere anche quali misure servono per la prevenzione delle malattie neurodegenerative : in Italia, la settimana del cervello si declina all'insegna del tema Nutrire il cervello.

Dieta e malattie neurologiche .

Un aggancio certamente interessante e ben contestualizzato nell'anno dell' Expo ma soprattutto un chiaro richiamo al ruolo della prevenzione che passa anche da un corretto nutrimento a livello alimentare e più in generale a livello intellettuale.

Vuoi ricevere aggiornamenti su questo argomento? Segui

<http://salute.ilgiornale.it/news/21705/cervello--parkinson-antiossidanti-dieta/1.html>

Nutrire il cervello: i consigli degli esperti

Scegliere con cura gli alimenti che portiamo in tavola ogni giorno, può aiutarci a prevenire alcune tra le malattie neurodegenerative più diffuse, quali il morbo di Parkinson e l'Alzheimer

Ciò che mangiamo influisce non solo sul benessere fisico, ma anche sulla salute della nostra mente: a sottolinearlo sono gli esperti della SIN, Società Italiana di Neurologia, che in occasione della Settimana Mondiale del Cervello, che si celebra dal 16 al 22 marzo, hanno voluto portare all'attenzione dell'opinione pubblica quanto il funzionamento della mente non dipenda

unicamente dalla dotazione genetica, ma al contrario anche da fattori ambientali di tipo alimentare, fisico e cognitivo, che rivestono un ruolo fondamentale.

«Il ruolo della prevenzione - sostiene il professor Aldo Quattrone, Presidente della SIN - è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative; in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e allenamento intellettuale, entrambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale».

Un aiuto per coloro che sono affetti dalla Malattia di Parkinson arriva ad esempio da una dieta povera di proteine, che potrebbero interferire - sostengono i medici - sia con l'assorbimento della levodopa (il più importante farmaco utilizzato per la cura di questa patologia), sia con il suo ingresso nel cervello contribuendo alla diminuita efficacia del farmaco.

«I prodotti vegetali garantiscono inoltre un ricco apporto di fibre - continua il professore - e l'elevato contenuto di carboidrati tipico di questo regime alimentare contrasta la perdita di peso corporeo che spesso affligge i pazienti affetti dal Parkinson, a causa dell'effetto combinato dei movimenti

Salute
il Giornale.it

Expo 2015
Speciale nutrire il
Pianeta
Vai allo speciale

MILANO 2015

Provato x voi
Style book
Trackers

Terme di Comano
Comano: valle della
salute
Vai allo speciale

Salute
Tuttoscienza
Dieta
Forma fisica
No Profit
Focus

Home | News

Dieta Alimentazione e benessere psico-fisico

Nutrire il cervello: i consigli degli esperti

Scegliere con cura gli alimenti che portiamo in tavola ogni giorno, può aiutarci a prevenire alcune tra le malattie neurodegenerative più diffuse, quali il morbo di Parkinson e l'Alzheimer

3.5 di 5

★★★★☆

<http://salute.ilgiornale.it/news/21705/cervello--parkinson-antiossidanti-dieta/1.html>

involontari e della difficoltà nella deglutizione .

I minerali e le vitamine di cui i cibi vegetali sono ricchi, sono inoltre fondamentali per soddisfare il maggior fabbisogno di tali micronutrienti (soprattutto Vitamina C, D, E, ferro, calcio e magnesio)».

Un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine ed antiossidanti presenti in frutta e verdura e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva (la cosiddetta dieta mediterranea) sarebbe anche in grado di ridurre l'incidenza della malattia di Alzheimer , come dimostrato in studi di popolazione su ampie casistiche.

«Alcune carenze vitaminiche, in particolare di folati e vitamina B12 , possono facilitare l'insorgenza di demenza, e questo appare mediato da un aumento di omocisteina , sostanza che risulta tossica per i vasi ed i neuroni - afferma il professor Carlo Ferrarese , professore ordinario di Neurologia e Direttore Scientifico del Centro di Neuroscienze di Milano, Università Milano Bicocca, Ospedale san Gerardo di Monza - Gli antiossidanti presenti nella dieta ricca di frutta e verdura (vitamine C ed E, licopeni, antocianine) contrastano l'accumulo di radicali liberi , prodotti dalle interazioni della proteina beta amiloide con le strutture cellulari.

Anche un moderato consumo di caffè e di vino rosso , con le numerose sostanze antiossidanti contenute, sembrerebbero avere un ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo della demenza e sono in corso attualmente degli studi di popolazione destinati a confermare tali ipotesi».

Il dettaglio delle iniziative italiane della Settimana Mondiale del Cervello è consultabili online, sul sito www.neuro.it.

Publicato il: 18-03-2015 Di: Redazione Salute FONTE: da una nota diffusa dalla SIN, Società Italia di Neurologia, in occasione della Settimana Mondiale del Cervello

<http://www.lastampa.it/2015/03/18/scienza/tuttoscienze/le-due-grandi-sfide-al-parkinson-prevenzione-e-diagnosi-pi-accurate->

Le due grandi sfide al Parkinson: prevenzione e diagnosi più accurate

Nicla Panciera

Un cervello colpito dal Parkinson: in evidenza le fibre bianche e il nucleo caudato, due strutture chiave coinvolte nei processi cognitivi che vengono alterate dal morbo (Immagine realizzata dalla University of Florida Health)

Di fronte alle malattie neurodegenerative, con le quali ancora non ci resta che convivere per la mancanza di cure, il segreto è intervenire precocemente.

Solo così si può rallentare l'avanzata di tante patologie.

Questo vale anche per il Parkinson, vera emergenza che in Italia colpisce 200 mila persone e 10 milioni nel mondo.

Contro questo disturbo progressivo - che causa la distruzione dei neuroni che producono dopamina, il neurotrasmettitore coinvolto anche nei circuiti cerebrali deputati al movimento - la ricerca procede in più direzioni, dalla genetica alle staminali: e ora di Parkinson si torna a parlare in occasione della «Settimana del Cervello», in programma fino al 22 marzo.

«Il 90% dei casi è sporadico.

Non conosciamo le cause della malattia, la cui comparsa dipende da una complessa interazione tra predisposizioni genetiche e fattori ambientali, in equilibrio come braccia di una bilancia», ammette Aldo Quattrone, presidente della Società italiana di neurologia e rettore dell'Università della Magna Graecia di Catanzaro.

«Quel che è certo è che, una volta comparso, il Parkinson non si può fermare».

Settimana del cervello L'incidenza cresce con l'aumentare dell'età: è quindi fondamentale saper distinguere i cambiamenti fisiologici dovuti all'invecchiamento dalla vera patologia neurologica.

«La risonanza magnetica non ci aiuta: i cervelli parkinsoniani sono spesso indistinguibili dai sani.

Bisogna invece osservare i disturbi non motori, come la riduzione dell'olfatto, la depressione, la stitichezza e i disturbi urogenitali - aggiunge -.

Ma il fattore predittivo più importante è il disturbo del sonno Rem, individuabile con un test elettroencefalografico mentre si dorme: è quello che causa un'agitazione anche violenta.

Il 50% di chi ne soffre svilupperà il Parkinson entro 13 anni».

Nel Parkinson rimangono intatte il 20% delle cellule dopaminergiche.

<http://www.lastampa.it/2015/03/18/scienza/tuttoscienze/le-due-grandi-sfide-al-parkinson-prevenzione-e-diagnosi-pi-accurate->

«La diagnosi, quindi, non è banale.

L'osservazione clinica non è sufficiente, perchè può essere confuso con patologie simili, ma diverse, i "parkinsonismi"».

Gli esami per la diagnosi certa sono perciò due: la scintigrafia cerebrale DatScan, con cui misurare il danno dei nuclei dalle base, e «la scintigrafia miocardica Migb per indagare lo stato dell'innervazione simpatica del cuore», dice il neurologo, il cui contributo a questa tecnica è stato decisivo.

Mentre la sostanza nera cerebrale degenera, si determina un'alterazione funzionale del circuito dei nuclei della base che produce tremori e rigidità muscolari; questi, in fase avanzata, sono talmente invalidanti da impedire le azioni più semplici.

Oggi il farmaco antiparkinsoniano più efficace in uso è la levodopa, ma alcuni pazienti, nelle fasi avanzate, sviluppano una forma di farmacoresistenza.

Alleviare i sintomi è allora possibile solo ricorrendo alla stimolazione cerebrale profonda, la Dbs: attraverso un intervento neurochirurgico due elettrodi sono impiantati in una zona profonda del cervello e l'accensione del neurostimolatore provoca la decontrazione muscolare, restituendo così al paziente l'autonomia perduta.

Stimolazione wireless «Oggi, però, le aspettative nei confronti della "Dbs" sono state in parte ridimensionate: oltre ad essere un trattamento invasivo, aumenta il rischio di demenza».

Tuttavia, uno studio appena pubblicato sulla rivista «Science», condotto sui topi dai ricercatori del Mit di Boston, ha ideato una forma wireless, senza elettrodi, attraverso l'iniezione nelle aree da stimolare di nanoparticelle magnetiche: queste, reagendo all'applicazione di campi variabili, riescono ad attivare i neuroni.

La strada per le cure, perciò, è ancora lunga.

Intanto Quattrone ribadisce il ruolo terapeutico della prevenzione: «Una dieta vegetariana e ipoproteica è fondamentale».

Insieme con l'esercizio fisico sembra svolgere un ruolo protettivo.

Anti-Parkinson.

<http://www.lastampa.it/2015/03/18/scienza/tuttoscienze/contro-ossidazione-il-cervello-ha-fame-di-dieta->

Contro l'ossidazione il cervello ha fame di dieta mediterranea

Dall'Alzheimer alla sclerosi multipla: gli effetti della neuroprotezione

Se ne parla sempre per gli effetti protettivi nei confronti del cuore e di alcune condizioni - come ipertensione, ipercolesterolemia e diabete - coinvolte nell'insorgenza di diversi tumori.

Ma non è da escludere l'ipotesi che la dieta mediterranea funga da scudo per diverse malattie neurodegenerative.

Alcune evidenze già ci sono, ma fanno riferimento a ricerche epidemiologiche.

Serviranno ora studi di tipo «caso-controllo» per mettere nero su bianco la dieta che previene il decadimento cognitivo.

La linea generale, però, è condivisa dagli studiosi: se gli effetti della genetica sono inevitabili, il cervello deve essere difeso dall'azione dell'ambiente e quindi l'alimentazione gioca un ruolo chiave.

È per questo motivo, oltre che per l'imminente avvio di Expo, che il tema della Settimana mondiale del cervello mette assieme la nutrizione con la salute neurologica: «Nutrire il cervello.

dieta e malattie neurologiche».

Tutte questioni che non passano soltanto dalla tavola.

«Il cervello ha prima di tutto fame di conoscenza: chi ha infatti un tasso di scolarizzazione elevato ha meno probabilità di sviluppare la malattia di Alzheimer», spiega Aldo Quattrone, rettore dell'Università Magna Graecia di Catanzaro e presidente della Società Italiana di Neurologia.

The screenshot shows the LA STAMPA website interface. At the top, the logo 'LA STAMPA' is displayed in large, bold letters. Below it, the section 'TUTTOSCIENZE' is highlighted. A search bar with the placeholder text 'Cerca...' is visible. To the right of the search bar, there are social media icons for Twitter, Facebook, and LinkedIn. Below the search bar, a list of navigation links is provided, including 'seguici su', 'tutte le sezioni', and various categories like 'mondo', 'europa', 'cronache', 'politica', 'economia', 'LAVORO', 'FINANZA', 'BORSA ITALIANA', 'ESTERO', 'FONDI', 'OBBLIGAZIONI', 'VALUTE', 'TUTTOSOLDI', 'MARE', 'sport', 'CALCIO', 'serie a', 'serie b', 'champions league', 'europa league', and a list of football clubs: 'qui juve', 'qui torino', 'qui milan', 'qui inter', 'qui novara', and 'qui pro vercelli'.

<http://www.lastampa.it/2015/03/18/scienza/tuttoscienze/contro-ossidazione-il-cervello-ha-fame-di-dieta->

Ritorna così il tema della «riserva cognitiva», quell'insieme di competenze e conoscenze che ogni individuo acquisisce durante la vita: attraverso l'istruzione, le attività lavorative e le relazioni sociali.

Chi ce l'ha elevata può contare su una rete di contatti sinaptici articolata e più difficile da scalfire.

Ma a proteggerla è anche una dieta corretta? I primi studi al riguardo stanno evidenziando un effetto protettivo svolto da un'alimentazione ricca in acidi grassi polinsaturi e sostanze antiossidanti.

Un messaggio che, riportato sulla tavola, vuol dire ampio spazio per pesce, frutta secca, olio di oliva, semi oleaginosi, verdura e ortaggi.

Prudenza, invece, con carne, formaggi, dolci, farine raffinate, sale e alcol.

In sintesi: è proprio questa la quintessenza della dieta mediterranea.

«Mangiando in questo modo e facendo attività fisica si previene lo sviluppo dell'ipertensione, del diabete e dell'obesità.

Tutti questi fattori contribuiscono all'accumulo della proteina beta amiloide nei vasi cerebrali e nel tessuto nervoso: da qui il rischio più alto di contrarre la malattia di Alzheimer», afferma Carlo Ferrarese, direttore scientifico del centro di neuroscienze dell'Università Bicocca di Milano.

Qualche evidenza preliminare comincia a emergere anche per la sclerosi multipla.

Come chiarisce Gianluigi Mancardi, direttore della seconda clinica neurologica del dipartimento di neuroscienze dell'Università di Genova, «uno dei meccanismi che causano la malattia è il danno ossidativo.

Ecco perché chi segue una dieta ricca in frutta e in verdura protegge i neuroni dal danno».

Di particolare interesse, in questo ambito, è il ruolo svolto dalla vitamina D: meno se ne ha - sottolinea l'epidemiologia - e più alta è la frequenza della malattia.

Ma altri micronutrienti verso cui si presta particolare attenzione sono anche l'omocisteina, l'acido folico e la vitamina B12: tutti coinvolti in vario modo nei meccanismi di danno cerebrovascolare.

Molta prevenzione, dunque, ma anche qualche accenno alle terapie.

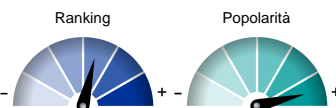
Che cosa e come si mangia non è influente per i malati di Parkinson.

«La levodopa, il farmaco più utilizzato, non va assunto dopo un pasto ricco in proteine e in grassi», chiosa Leandro Provinciali, ordinario di neurologia all'Università Politecnica delle Marche.

Il suo assorbimento, infatti, va in competizione con le molecole tratte dalla dieta.

Meglio, dunque, prediligere una dieta «verde» nel corso della giornata e relegare le proteine all'ora di cena.

Twitter @fabioditodaro



http://ct.moreover.com/?a=20824679579&p=20s&v=1&x=2F8_hPIKB7NDzI2CecNitg

Ti senti sempre stanco e affaticato? Mangia così

La quinta edizione della Settimana mondiale del cervello, che si terrà dal 16 al 22 marzo, sarà interamente dedicata alla corretta alimentazione, il fattore fondamentale per una vita sana e in salute.

Sarà intitolata "Nutrire il cervello".

Perché è così importante una giusta alimentazione? Perché mangiare male comporta danni ai neuroni e il cervello è l'organo più importante del nostro corpo: organizza, classifica, smista e archivia informazione, per cui è necessario osservare delle accortezze per prevenire qualsiasi tipo di problema.

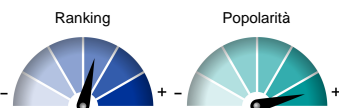
Il presidente della Società Italiana di neurologia, Aldo Quattrone, ha spiegato alla Repubblica che:

"I geni oggi contano molto ma i fattori ambientali quali alimentazione, attività fisica e attività ludica, hanno un ruolo chiave.

La prevenzione passa per una corretta alimentazione".

Quindi, oltre a stare ben attenti a ciò che mangiamo, è importante stimolare il cervello con nuove attività, incontri e relazioni perché aiutano a difendere l'invecchiamento e la degenerazione patologica.

Gioacchino Tedeschi, ordinario di Neurologia alla seconda Università di Napoli alla Repubblica ha sottolineato che:



http://ct.moreover.com/?a=20824679579&p=20s&v=1&x=2F8_hPIKB7NDzI2CecNitg

"Entra in gioco anche la riserva cognitiva individuale, in parte geneticamente determinata, in parte dovuta a istruzione, tipo di lavoro, attività fisica, interessi".

Ecco le linee guide di una corretta alimentazione consigliate dalla Società italiana di neurologia:

PROTEINE

AGF Evitare carne rossa e salumi.

Statisticamente mangiamo molta più carne di quella che ci farebbe bene.

Circa 7 volte di più, come afferma Carlo Petrini , il fondatore dell'associazione Slow Food.

AGF

E' consigliato mangiare almeno tre volte a settimane pesce.

Importante integrare anche legumi come fagioli, ceci, piselli, fave o lenticchie.

Importante per un alimentazione sana è anche il pollo.

CEREALI

AGF

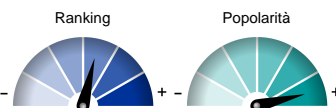
Sconsigliato mangiare alimenti con farina come cornetti, panini e pasta.

AGF

Bisogna mangiare , invece, riso integrale, mais, farro, orzo, miglio, grano saraceno, segale e quinoa.

VERDURE COTTE O CRUDE

AGF



http://ct.moreover.com/?a=20824679579&p=20s&v=1&x=2F8_hPIKB7NDzI2CecNitg

Consumare verdure come broccoli, melanzane, carote, spinaci, bietole, cetrioli, sedano o anche passati di verdure.

Tutti ne conosciamo l'importanza perché sono ricche di acqua e aiuta a mantenere l'equilibrio di liquidi nell'organismo e a regolare la pressione, oltre a possedere un provato effetto antitumorale.

FRUTTA

AGF

Necessaria per una dieta sana è la frutta.

Ricca di vitamine indispensabili al funzionamento fisiologico delle cellule nervose.

Un deficit di vitamina D potrebbe farti incorrere nel rischio di ictus.

CIBI RICCHI DI CALCIO

AGF

E' consigliabile consumare formaggi freschi, yogurt, ricotta e mozzarella.

AGF

Da consumare in piccole dosi sono, invece, i formaggi stagionati

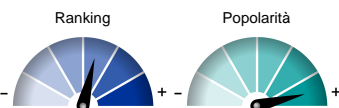
FRUTTA SECCA

AGF

E' raccomandato un consumo giornaliero di frutta secca come noci, pinoli.

nocciole, pistacchi e mandorle.

Sono alimenti ricchi di fibre, proteine, vitamine B e E e sali minerali, quindi, hanno elevato potere energetico e hanno la capacità di abbassare il colesterolo.



http://ct.moreover.com/?a=20824679579&p=20s&v=1&x=2F8_hPIKB7NDzI2CecNitg

CONDIMENTI

AGF

E' suggerito condire gli alimento con olio d'oliva, cipolla, aglio e spezie

AGF

Invece, è sconsigliato aggiungere burro e molto sale.

Bisogna evitare di superare i 5 mg di sale al giorno perché causa gravi problemi cardiovascolari.

E' importante controllare anche le quantità negli elementi confezionati.

LIQUIDI

AGF

Fondamentale bere tra i 1200 ml (6 bicchieri da acqua) e i 2000 ml (10 bicchieri da acqua) al giorno.

Associare anche tisane, tè verde, orzo e succhi di frutta naturali.

AGF

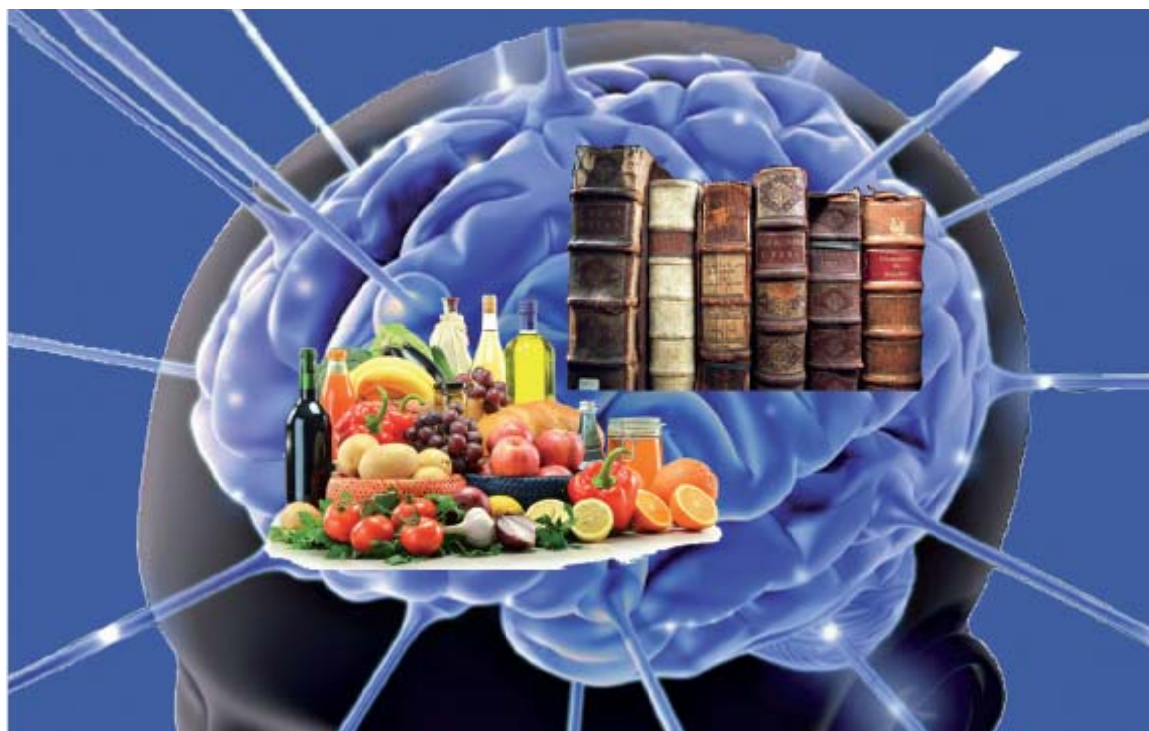
Evitare e limitare l'alcol e bevande zuccherate perchè innalzano bruscamente la glicemia.

L'alcol è correlato al rischio ictus e ad aumento di colesterolo e trigliceridi.

L'effetto tossico uccide in particolare le cellule del cervelletto.

Settimana Mondiale del Cervello

16-22 Marzo 2015



RASSEGNA STAMPA

Volume III

SITI WEB



Più : www.alexa.com/siteinfo/clicmedicina.it

Estrazione : 25/02/2015 10:37:45
Categoria : Salute e Sanità
File : piwi-9-12-116201-20150225-1929961080.pdf
Audience :

<http://www.clicmedicina.it/pagine-n-60/settimana-mondiale-del-cervello-10597.htm>

Nutrire il Cervello: Dieta e Malattie Neurologiche

Segnala clicMedicina, Pagine Nazionali, Malattie Neurologiche

Anche quest'anno la Società Italiana di Neurologia (SIN) celebrerà, dal 16 al 22 marzo, la Settimana Mondiale del Cervello, ricorrenza dedicata a sollecitare la pubblica consapevolezza nei confronti della ricerca su questo organo affascinante e ancora in parte misterioso e a mostrare i progressi della neurologia e le patologie delle quali essa si occupa.

"Nutrire il cervello.

Dieta e malattie neurologiche" al centro dell'edizione 2015.

In un momento in cui, grazie anche a Expo Milano 2015, l'opinione pubblica è particolarmente sensibile alle questioni relative all'alimentazione, la SIN intende sottolineare il ruolo della nutrizione nella protezione del nostro cervello dall'insorgenza di gravi malattie neurologiche.

"Il ruolo della prevenzione - sostiene il Prof.

Aldo Quattrone, Presidente della SIN - è cruciale in medicina; in ambito neurologico la prevenzione si basa anche su un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e allenamento intellettuale.

Entrambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale e la comparsa di malattie neurologiche degenerative e vascolari".

In occasione della Settimana Mondiale del Cervello, la Società Italiana di Neurologia prevede come per ogni edizione l'organizzazione, sul territorio nazionale, di incontri divulgativi, convegni scientifici, attività per gli studenti delle scuole elementari e medie oltre all'iniziativa "Neurologia a porte aperte", che prevede visite guidate dei reparti e dei laboratori ospedalieri.

Il dettaglio delle iniziative italiane della Settimana Mondiale del Cervello è consultabile on line, all'indirizzo www.neuro.it.

La Settimana Mondiale del Cervello (Brain Awareness Week, BAW) è promossa a livello internazionale dalla European Dana Alliance for the Brain in Europa e dalla Dana Alliance for the Brain Initiatives e dalla Society for Neuroscience negli Stati Uniti.

Ad essa aderiscono ogni anno Società Neuroscientifiche di tutto il mondo - tra cui, dal 2010, anche la Società Italiana di Neurologia - oltre a numerosissimi enti, associazioni di malati, agenzie governative, gruppi di servizio ed organizzazioni professionali di oltre 82 Paesi.

La Società Italiana di Neurologia conta tra i suoi soci circa 3000 specialisti neurologi ed ha lo scopo istituzionale di promuovere in Italia gli studi neurologici, finalizzati allo sviluppo della ricerca



Più : www.alexa.com/siteinfo/clicmedicina.it

Estrazione : 25/02/2015 10:37:45
Categoria : Salute e Sanità
File : piwi-9-12-116201-20150225-1929961080.pdf
Audience :

<http://www.clicmedicina.it/pagine-n-60/settimana-mondiale-del-cervello-10597.htm>

scientifica, alla formazione, all'aggiornamento degli specialisti e al miglioramento della qualità professionale nell'assistenza alle persone con malattie del sistema nervoso.



Più: 247.libero.it

Estrazione: 11/03/2015

Categoria: Salute

Salute: Sin, corretta alimentazione contro malattie neurologiche

AGI | 1 | Crea Alert | 11-3-2015

Economia - 12:58 11 MAR 2015 (AGI) - Milano, 11 mar. - L'importanza della nutrizione nel proteggere il cervello dall'insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze. Questo il tema centrale della V...

[Leggi la notizia](#)

twitter

Federica @alwouis assolutamente no. Almeno io frequento l'Università degli studi di milano ed è senza test d'ingresso

Persone: universita
aldo quattrone
Organizzazioni: societa expo
Luoghi: milano genova
Tags: cervello neurologia

ALTRE FONTI (12)

Lo 'scudo' anti-invecchiamento, hobby stimolanti, vita attiva e lavoro impegnativo

Milano, 11 mar. (AdnKronos Salute) - Prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico per chi soffre di Parkinson, mediterranea anti-Alzheimer, mirata a diminuire l'attività infiammatoria per i ...

Panorama - 11-3-2015

Persone: aldo quattrone
giacchino tedeschi
Organizzazioni:
clinica neurologica eurispes
Luoghi: milano cuba
Tags: dieta cervello

Alzheimer: i cibi si e quelli no



Il cervello ha bisogno dei cibi giusti. Non c'è nulla da fare. "Il ruolo della prevenzione sostiene il Prof. Aldo Quattrone, Presidente della Società Italiana di Neurologia (SIN) è cruciale nel ...

Il Tempo - 11-3-2015

Persone: presidente
aldo quattrone
Organizzazioni: società
Tags: cervello dieta

Vegetariana, mediterranea e 'culturale', ecco le diete amiche del cervello



Prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico per chi soffre di Parkinson, mediterranea anti-Alzheimer, mirata a diminuire l'attività infiammatoria per i pazienti con sclerosi multipla, con ...

Adnkronos - 11-3-2015

Persone: aldo quattrone
giacchino tedeschi
Organizzazioni:
clinica neurologica eurispes
Luoghi: milano cuba
Tags: cervello dieta

http://www.agi.it/research-e-sviluppo/notizie/salute_sin_corretta_alimentazione_contro_malattie_neurologiche-201503111258-eco-

Salute: Sin, corretta alimentazione contro malattie neurologiche

(AGI) - Milano, 11 mar.

- L'importanza della nutrizione nel proteggere il cervello dall'insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze.

Questo il tema centrale della V edizione della 'Settimana mondiale del cervello', che si svolgerà dal 16 al 22 marzo e la cui tematica è legata a quella dell'Expo di Milano ('Nutrire il pianeta, energia per la vita').

L'iniziativa è stata presentata questa mattina al Circolo della Stampa di Milano.

Nei corso dei loro interventi diversi esperti hanno mostrato la correlazione che c'è tra alcuni cibi e il contrasto a malattie come il Parkinson, la sclerosi multipla, l'Alzheimer e l'ictus.

In occasione della 'Settimana mondiale del cervello', la Società italiana di neurologia prevede l'organizzazione di incontri divulgativi, convegni scientifici, attività per gli studenti delle scuole e l'iniziativa 'Neurologia a porte aperte', che prevede visite guidate dei reparti e dei laboratori ospedalieri.

Il presidente della Società italiana di neurologia, Aldo Quattrone, ha sottolineato che "il ruolo della prevenzione è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative" e "in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio come esercizio fisico e allenamento intellettuale".

Quattrone ha poi aggiunto che esistono numerose ragioni per ritenere importante l'uso di una dieta prevalentemente vegetariana, a basso contenuto proteico, nel Parkinson.

The screenshot shows the AGI website interface. At the top, the logo 'agi.it' is visible. Below it, there is a navigation menu with categories like Home, Cronaca, Politica, Economia, Estero, Spettacolo, Sport, Salute, Food, Ricerca e sviluppo, News in English, Portali agi, and Regionali agi. A search bar and social media icons are also present. The main content area features a news article titled 'Salute: Sin, corretta alimentazione contro malattie neurologiche' dated 12:58 11 MAR 2015. The article text discusses the importance of nutrition in preventing cognitive disorders and dementia, mentioning the 5th edition of the 'World Week of the Brain' and the 'Neurology a porte aperte' initiative. A stock market table (BORSA) is displayed on the right, showing values for FTSE MIB, FTSE Italia All-Share, FTSE Italia Mid Cap, and FTSE Italia STAR. Below the table is a line graph for 'Spread BTP-Bund' and a logo for 'ASSOCIAZIONE NAZIONALE FRA LE BANCHE POPOLARI'. At the bottom, there is a 'NEWS' section for 'PEI NEWS'.

http://www.agi.it/research-e-sviluppo/notizie/salute_sin_corretta_alimentazione_contro_malattie_neurologiche-201503111258-eco-

La ragione principale e' quella di facilitare l'assorbimento della levodopa (il farmaco piu' importante utilizzato per la cura della malattia).

I cibi vegetali, inoltre, garantiscono un ricco apporto di fibre e l'elevato contenuto di carboidrati contrasta la perdita di peso che spesso affligge i malati di Parkinson.

Nel suo intervento il direttore scientifico del Centro di Neuroscienze di Milano, Carlo Ferrarese, ha sottolineato che l'Alzheimer e' "la causa piu' comune di demenza, colpisce piu' di 700mila italiani".

E un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine e antiossidanti (presenti in frutta e verdura) e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva "riducono l'incidenza dell'Alzheimer".

Invece alcune carenze vitaminiche, in particolare folati e vitamina B12, possono facilitare l'insorgenza di demenza.

Anche un moderato consumo di caffe' e di vino rosso sembrerebbero avere un ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo della demenza.

Oltre a una dieta sana, un'ulteriore meccanismo di protezione e' il sonno che facilita la rimozione di proteine tossiche dal cervello, riducendo l'accumulo di beta-amiloide.

Da parte sua il direttore della Clinica neurologica dell'Universita' di Genova, Luigi Mancardi, ha spiegato come una dieta ricca di grassi insaturi sia in grado di modulare e diminuire l'attivita' infiammatoria legata alla sclerosi multipla.

Uno dei meccanismi causali della sclerosi multipla e' il danno ossidativo e, dunque, appare fondamentale prediligere una dieta ricca di alimenti con proprieta' antiossidanti, contenenti vitamina A, E, C e acido lipoico.

Per quanto riguarda le patologie cerebrovascolari, invece, il direttore del reparto di Neurologia dell'Ospedale Sant'Antonio di Padova, Bruno Giometto, ha detto che un'alimentazione ispirata alla dieta mediterranea e con un basso contenuto di sodio e' un elemento cardine della prevenzione primaria dell'ictus.

Se da un lato vi sono alimenti da consumare moderatamente come sodio, alcol e grassi saturi, perche' associati a un maggiore rischio vascolare; dall'altro per altri nutrienti e' stato riscontrato un effetto 'protettivo' di contrasto all'ictus cerebrale come nel caso di Omega-3, fibre, vitamina B6 e B12, calcio e potassio.

Poi il direttore di Clinica neurologia del Policlinico dell'Universita' di Catania, Mario Zappia, ha illustrato come la carenza di determinati macro e micronutrienti, tra cui soprattutto vitamine del gruppo B e proteine, puo' provocare danni alle strutture nervose.

Ad esempio un regime alimentare vegetariano (seguito da quasi 4 milioni di italiani) se da un lato si e' dimostrato in grado di prevenire patologie cardiovascolari e diabete, dall'altro rischia, soprattutto nella sua declinazione vegana (400mila persone in tutta Italia), di determinare serie carenze di alcuni nutrienti essenziali, come oligoelementi e vitamine.

E la carenza di vitamina B12 determina un aumento dei livelli plasmatici di omocisteina, sostanza associata sia all'incremento del rischio di demenza e di malattie cerebro-vascolari.

http://www.agi.it/research-e-sviluppo/notizie/salute_sin_corretta_alimentazione_contro_malattie_neurologiche-201503111258-eco-

Infine il direttore del dipartimento Assistenziale di medicina polispecialistica II dell'Università di Napoli, Giocchino Tedeschi, ha parlato dei fattori ambientali di tipo cognitivo, sociale e affettivo intesi come "fattori nutritivi del cervello" durante il corso dell'intera vita.

Infatti appare evidente come la cosiddetta "riserva cognitiva", che dipende da istruzione, rapporti sociali e attività lavorative, sia funzionale a mantenere il cervello attivo e a controbilanciare, nel caso delle neurodegenerazioni, la perdita progressiva dei neuroni.

(AGI).

http://www.agi.it/salute/notizie/malattie_neurologiche_sin_prevenzione_con_corretta_alimentazione-201503111323-hpg-rsa1014

Malattie neurologiche: Sin, prevenzione con corretta alimentazione

(AGI) - Milano, 11 mar.

- L'importanza della nutrizione nel proteggere il cervello dall'insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze.

Questo il tema centrale della V edizione della 'Settimana mondiale del cervello', che si svolgerà dal 16 al 22 marzo e la cui tematica è legata a quella dell'Expo di Milano ('Nutrire il pianeta, energia per la vita').

L'iniziativa è stata presentata questa mattina al Circolo della Stampa di Milano.

Nei corso dei loro interventi diversi esperti hanno mostrato la correlazione che c'è tra alcuni cibi e il contrasto a malattie come il Parkinson, la sclerosi multipla, l'Alzheimer e l'ictus.

In occasione della 'Settimana mondiale del cervello', la Società italiana di neurologia prevede l'organizzazione di incontri divulgativi, convegni scientifici, attività per gli studenti delle scuole e l'iniziativa 'Neurologia a porte aperte', che prevede visite guidate dei reparti e dei laboratori ospedalieri. Il presidente della Società italiana di neurologia, Aldo Quattrone, ha sottolineato che "il ruolo della prevenzione è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative" e "in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio come esercizio fisico e allenamento intellettuale".

Quattrone ha poi aggiunto che esistono numerose ragioni per ritenere importante l'uso di una dieta prevalentemente vegetariana, a basso contenuto proteico, nel Parkinson.

La ragione principale è quella di facilitare l'assorbimento della levodopa (il farmaco più importante utilizzato per la cura della malattia).

I cibi vegetali, inoltre, garantiscono un ricco apporto di fibre e l'elevato contenuto di carboidrati contrasta la perdita di peso che spesso affligge i malati di Parkinson.

Nel suo intervento il direttore scientifico del Centro di Neuroscienze di Milano, Carlo Ferrarese, ha sottolineato che l'Alzheimer è "la causa più comune di demenza, colpisce più di 700mila italiani".

E un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine e antiossidanti (presenti in frutta e verdura) e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva "riducono l'incidenza dell'Alzheimer".

Invece alcune carenze vitaminiche, in particolare folati e vitamina B12, possono facilitare l'insorgenza di demenza.

http://www.agi.it/salute/notizie/malattie_neurologiche_sin_prevenzione_con_corretta_alimentazione-201503111323-hpg-rsa1014

Anche un moderato consumo di caffè e di vino rosso sembrerebbero avere un ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo della demenza.

Oltre a una dieta sana, un'ulteriore meccanismo di protezione è il sonno che facilita la rimozione di proteine tossiche dal cervello, riducendo l'accumulo di beta-amiloide. Da parte sua il direttore della Clinica neurologica dell'Università di Genova, Luigi Mancardi, ha spiegato come una dieta ricca di grassi insaturi sia in grado di modulare e diminuire l'attività infiammatoria legata alla sclerosi multipla.

Uno dei meccanismi causali della sclerosi multipla è il danno ossidativo e, dunque, appare fondamentale prediligere una dieta ricca di alimenti con proprietà antiossidanti, contenenti vitamina A, E, C e acido lipoico.

Per quanto riguarda le patologie cerebrovascolari, invece, il direttore del reparto di Neurologia dell'Ospedale Sant'Antonio di Padova, Bruno Giometto, ha detto che un'alimentazione ispirata alla dieta mediterranea e con un basso contenuto di sodio è un elemento cardine della prevenzione primaria dell'ictus.

Se da un lato vi sono alimenti da consumare moderatamente come sodio, alcol e grassi saturi, perché associati a un maggiore rischio vascolare; dall'altro per altri nutrienti è stato riscontrato un effetto 'protettivo' di contrasto all'ictus cerebrale come nel caso di Omega-3, fibre, vitamina B6 e B12, calcio e potassio.

Poi il direttore di Clinica neurologia del Policlinico dell'Università di Catania, Mario Zappia, ha illustrato come la carenza di determinati macro e micronutrienti, tra cui soprattutto vitamine del gruppo B e proteine, può provocare danni alle strutture nervose.

Ad esempio un regime alimentare vegetariano (seguito da quasi 4 milioni di italiani) se da un lato si è dimostrato in grado di prevenire patologie cardiovascolari e diabete, dall'altro rischia, soprattutto nella sua declinazione vegana (400mila persone in tutta Italia), di determinare serie carenze di alcuni nutrienti essenziali, come oligoelementi e vitamine.

E la carenza di vitamina B12 determina un aumento dei livelli plasmatici di omocisteina, sostanza associata sia all'incremento del rischio di demenza e di malattie cerebro-vascolari.

Infine il direttore del dipartimento Assistenziale di medicina polispecialistica II dell'Università di Napoli, Gioacchino Tedeschi, ha parlato dei fattori ambientali di tipo cognitivo, sociale e affettivo intesi come "fattori nutritivi del cervello" durante il corso dell'intera vita.

Infatti appare evidente come la cosiddetta "riserva cognitiva", che dipende da istruzione, rapporti sociali e attività lavorative, sia funzionale a mantenere il cervello attivo e a controbilanciare, nel caso delle neurodegenerazioni, la perdita progressiva dei neuroni.

SIN, contro malattie neurologiche sì a corretta alimentazione.

Al via la Settimana Mondiale del Cervello

Roma, 11 mar. (askanews) - La carenza di determinati macronutrienti e micronutrienti, tra cui soprattutto vitamine del gruppo B e proteine, può provocare danni a carico delle strutture nervose. Basti pensare al caso dell'epidemia di neurite ottica che colpì la popolazione cubana agli inizi degli anni Novanta, quando, a causa delle restrizioni alimentari imposte dall'embargo statunitense, fu impossibile assumere livelli adeguati di proteine, vitamine e minerali. Di corretta alimentazione per affrontare le malattie neurologiche si parla in occasione della Settimana Mondiale del Cervello, dal 16 al 22 marzo, la cui tematica è legata quest'anno a quella dell'Expo di Milano ('Nutrire il pianeta, energia per la vita'). Spiegano i neurologi SIN che per la Settimana hanno organizzato incontri e convegni: "anche il regime alimentare vegetariano seguito da quasi 4 milioni di italiani, se da un lato si è dimostrato in grado di prevenire patologie cardiovascolari o diabete, dall'altro rischia, soprattutto nella sua declinazione vegana (400.000 persone in tutta Italia), di determinare serie carenze di alcuni nutrienti essenziali, come oligoelementi e vitamine. In particolare, la carenza di vitamina B12 determina sia un aumento dei livelli plasmatici di omocisteina, sostanza associata all'incremento del rischio di demenza e di malattie cerebrovascolari, sia un aumento dei livelli di S-adenosil-metionina, che La carenza di determinati macronutrienti e micronutrienti, tra cui soprattutto vitamine del gruppo B e proteine, può provocare danni a carico delle strutture nervose. Basti pensare al caso dell'epidemia di neurite ottica che colpì la popolazione cubana agli inizi degli anni Novanta, quando, a causa delle restrizioni alimentari imposte dall'embargo statunitense, fu impossibile assumere livelli adeguati di proteine, vitamine e minerali. Ma è quanto si può verificare anche nel caso di un regime alimentare vegetariano seguito da quasi 4 milioni di italiani, che se da un lato si è dimostrato in grado di prevenire patologie cardiovascolari o diabete, dall'altro rischia, soprattutto nella sua declinazione vegana (400.000 persone in tutta Italia), di determinare serie carenze di alcuni nutrienti essenziali, come oligoelementi e vitamine". "Il ruolo della prevenzione - sostiene

il Aldo Quattrone, Presidente della SIN - è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative; in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e allenamento intellettuale, entrambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale".



Più : www.alex.com/siteinfo/brainfactor.it

Estrazione : 11/03/2015 15:37:52
Categoria : Scienza e Tecnica
File : piwi-9-12-217555-20150311-1955214130.pdf
Audience :

http://brainfactor.it/index.php?option=com_content&view=article&id=1023:neurologi-e-tempo-di-nutrire-il-cervello&catid=26:nutrizione-e

Neurologi: è tempo di nutrire il cervello

Mercoledì 11 Marzo 2015
15:04 Redazione News -
Nutrizione e cervello

MILANO - "Nutrire il cervello: dieta e malattie neurologiche" al centro della V edizione della Settimana Mondiale del Cervello (16-22 marzo).

Grazie a Expo 2015, l'opinione pubblica è sensibile all'alimentazione e la Società Italiana di Neurologia (SIN) sottolinea la sua importanza nella protezione del cervello da disturbi cognitivi e demenze.

"Il ruolo della prevenzione - sostiene il Prof.

The screenshot shows the article page on brainfactor.it. At the top left is the 'BRAIN FACTOR' logo. Below it, the text reads 'TESTATA REGISTRATA' with ISSN 2035-7109 and mentions the Tribunale di Milano. The article title is 'Neurologi: è tempo di nutrire il cervello' dated Wednesday, March 11, 2015, 15:04. The author is 'Redazione News - Nutrizione e cervello'. There are social media share buttons for SHARE, Facebook, and Twitter. The main text starts with 'MILANO - "Nutrire il cervello: dieta e malattie neurologiche" al centro della V edizione della Settimana Mondiale del Cervello (16-22 marzo). Grazie a Expo 2015, l'opinione pubblica è sensibile all'alimentazione e la Società Italiana di Neurologia (SIN) sottolinea la sua importanza nella protezione del cervello da disturbi cognitivi e demenze.' Below the text is a quote from Prof. Aldo Quattrone: '"Il ruolo della prevenzione - sostiene il Prof. Aldo Quattrone, Presidente della SIN - è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative; in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e allenamento intellettuale, entrambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale'."'. The article continues with 'Gli esperti puntano il dito su quegli alimenti che possono avere un ruolo nella genesi dei disturbi neurologici o che possono incidere negativamente su condizioni preesistenti. Ad esempio, la levodopa è il più importante farmaco utilizzato per la cura della Malattia di Parkinson (MP): i pasti, specie se ricchi di proteine, possono interferire sia con il suo assorbimento, sia con il suo ingresso nel cervello, contribuendo alla diminuita efficacia del farmaco. Importante allora l'uso di una dieta prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico nella Malattia di Parkinson.' and 'I prodotti vegetali garantiscono un ricco apporto di fibre e l'elevato contenuto di carboidrati tipico di questo regime alimentare contrasta la perdita di peso corporeo che spesso affligge i pazienti con MP a causa dell'effetto combinato dei movimenti involontari e della difficoltà nella deglutizione. I cibi vegetali sono inoltre più facili da masticare, caratteristica fondamentale per pazienti nello stadio medio-avanzato del parkinsonismo, che presentano problemi di deglutizione. Infine, i minerali e le vitamine di cui i cibi vegetali sono ricchi, sono fondamentali per soddisfare il maggior fabbisogno di tali micronutrienti, soprattutto Vitamina C, D, E, ferro, calcio e magnesio.' On the right side of the page, there are several widgets: 'SPECIALE SIT 2015' with a circular logo, 'INSIDE...' with a dropdown arrow, 'LABORATORIO DI COMUNICAZIONE GIORNALISTICA BICOCCA Marco Mozzoni' with a logo, 'FACOLTÀ DI PSICOLOGIA UNIVERSITÀ DI MILANO BICOCCA', 'new SELF' in a red circle, and 'BF 24 ALL NEWS' with a dropdown arrow. At the bottom left of the screenshot, there are logos for 'HONOR CODE' and 'DOAJ'.

Aldo Quattrone, Presidente della SIN - è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative; in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e allenamento intellettuale, entrambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale".

Gli esperti puntano il dito su quegli alimenti che possono avere un ruolo nella genesi dei disturbi neurologici o che possono incidere negativamente su condizioni preesistenti.

Ad esempio, la levodopa è il più importante farmaco utilizzato per la cura della Malattia di Parkinson (MP): i pasti, specie se ricchi di proteine, possono interferire sia con il suo assorbimento, sia con il suo ingresso nel cervello, contribuendo alla diminuita efficacia del farmaco.

Importante allora l'uso di una dieta prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico nella Malattia di Parkinson.

I prodotti vegetali garantiscono un ricco apporto di fibre e l'elevato contenuto di carboidrati tipico di



Più : www.alexa.com/siteinfo/brainfactor.it

Estrazione : 11/03/2015 15:37:52
Categoria : Scienza e Tecnica
File : piwi-9-12-217555-20150311-1955214130.pdf
Audience :

http://brainfactor.it/index.php?option=com_content&view=article&id=1023:neurologi-e-tempo-di-nutrire-il-cervello&catid=26:nutrizione-e

questo regime alimentare contrasta la perdita di peso corporeo che spesso affligge i pazienti con MP a causa dell'effetto combinato dei movimenti involontari e della difficoltà nella deglutizione.

I cibi vegetali sono inoltre più facili da masticare, caratteristica fondamentale per pazienti nello stadio medio-avanzato del parkinsonismo, che presentano problemi di deglutizione.

Infine, i minerali e le vitamine di cui i cibi vegetali sono ricchi, sono fondamentali per soddisfare il maggior fabbisogno di tali micronutrienti, soprattutto Vitamina C, D, E, ferro, calcio e magnesio.

Fresh fruits and vegetables (from Shutterstock) Un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine ed antiossidanti presenti in frutta e verdura e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva (la cosiddetta dieta mediterranea) riducono l'incidenza anche della malattia di Alzheimer, come dimostrato in studi di popolazione su ampie casistiche.

Alcune carenze vitaminiche, in particolare di folati e vitamina B12, possono facilitare l'insorgenza di demenza, e questo appare mediato da un aumento di omocisteina, sostanza che risulta tossica per i vasi ed i neuroni.

Gli antiossidanti presenti nella dieta ricca di frutta e verdura (vitamine C ed E, licopeni, antocianine) contrastano l'accumulo di "radicali liberi" prodotti dalle interazioni della proteina beta amiloide con le strutture cellulari.

Anche un moderato consumo di caffè e di vino rosso, con le numerose sostanze antiossidanti contenute, sembrerebbero avere un ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo della demenza e sono in corso attualmente degli studi di popolazione destinati a confermare tali ipotesi.

Benché il beneficio di una dieta ipocalorica nella prevenzione della Sclerosi Multipla (SM), ipotizzato in passato senza solide basi scientifiche, sia stato smentito, sembra ormai dimostrato come una dieta ricca di grassi insaturi sia in grado di modulare e diminuire l'attività infiammatoria legata a questa patologia, svolgendo una funzione neuro-protettiva.

Inoltre, se si considera che uno dei meccanismi causali della SM è il danno ossidativo, appare fondamentale prediligere una dieta ricca di alimenti con proprietà anti-ossidanti, contenenti vitamina A, E, C, e acido lipoico.

Un ruolo di particolare importanza nella SM è svolto dalla vitamina D, con le sue importanti funzioni immunomodulatorie: la patologia sembra infatti più frequente in aree a minore esposizione ai raggi solari.

A questo proposito, sono in corso trial randomizzati verso placebo per rispondere al quesito sul possibile effetto benefico della integrazione di vitamina D nella dieta.

Va comunque sottolineato che in genere le persone con SM soffrono di osteoporosi, per la immobilità, la frequente terapia con steroidi e la scarsa esposizione ai raggi solari, per cui una terapia con vitamina D e calcio può trovare, in alcuni casi, una sua giustificazione come terapia preventiva del rischio di fratture.

Per quanto riguarda le patologie cerebrovascolari, un'alimentazione ispirata alla dieta mediterranea e con un basso contenuto di sodio è un elemento cardine della prevenzione primaria dell'ictus, dato sottolineato da tutte le più recenti linee guida.



Più : www.alexa.com/siteinfo/brainfactor.it

Estrazione : 11/03/2015 15:37:52
Categoria : Scienza e Tecnica
File : piwi-9-12-217555-20150311-1955214130.pdf
Audience :

http://brainfactor.it/index.php?option=com_content&view=article&id=1023:neurologi-e-tempo-di-nutrire-il-cervello&catid=26:nutrizione-e

Se da un lato vi sono nutrienti da consumare moderatamente, sodio, alcol e grassi saturi, poiché associati a un maggiore rischio vascolare, per altri nutrienti è stato riscontrato un effetto protettivo: Omega -3, fibre, Vitamina B6 e B12, così come l'assunzione di Calcio e Potassio, attraverso la mediazione della pressione arteriosa diminuiscono il rischio di ictus cerebrale.

La carenza di determinati macronutrienti e micronutrienti, tra cui soprattutto vitamine del gruppo B e proteine, può provocare danni a carico delle strutture nervose.

Basti pensare al caso dell'epidemia di neurite ottica che colpì la popolazione cubana agli inizi degli anni Novanta, quando, a causa delle restrizioni alimentari imposte dall'embargo statunitense, fu impossibile assumere livelli adeguati di proteine, vitamine e minerali.

Businesswoman with green vegetable juice (from Shutterstock) Ma è quanto si può verificare anche nel caso di un regime alimentare vegetariano seguito da quasi 4 milioni di italiani, che se da un lato si è dimostrato in grado di prevenire patologie cardiovascolari o diabete, dall'altro rischia, soprattutto nella sua declinazione vegana (400.000 persone in tutta Italia), di determinare serie carenze di alcuni nutrienti essenziali, come oligoelementi e vitamine.

In particolare, la carenza di vitamina B12 determina sia un aumento dei livelli plasmatici di omocisteina, sostanza associata all'incremento del rischio di demenza e di malattie cerebrovascolari, sia un aumento dei livelli di S-adenosil-metionina, che favorisce l'insorgenza di disturbi di tipo mielopatico e neuropatico.

Altro tema di rilievo, oltre alla nutrizione stricto sensu, è quello dei fattori ambientali di tipo cognitivo, sociale e affettivo intesi come fattori "nutritivi" del cervello durante il corso dell'intera vita.

Appare sempre più evidente come la densità dei contatti sinaptici in grado di generare network cerebrali alternativi, ovvero la cosiddetta Riserva Cognitiva, che dipende da istruzione, rapporti sociali e attività lavorative, sia funzionale a mantenere il cervello attivo e controbilanciare, nel caso delle neurodegenerazioni, la perdita progressiva dei neuroni.

Si può mantenere o addirittura migliorare il proprio attuale livello di prestazioni intellettuali attraverso il lifelong learning, il processo di apprendimento permanente, che ha come scopo quello di modificare o sostituire un apprendimento non più adeguato rispetto ai nuovi bisogni sociali o lavorativi, in campo professionale o personale.

In occasione della Settimana Mondiale del Cervello, la Società Italiana di Neurologia prevede, anche per questa edizione, l'organizzazione sul territorio nazionale di incontri divulgativi, convegni scientifici, attività per gli studenti delle scuole elementari e medie, oltre all'iniziativa "Neurologia a porte aperte", che prevede visite guidate dei reparti e dei laboratori ospedalieri.

Il dettaglio delle iniziative italiane della Settimana Mondiale del Cervello è consultabili online, all'indirizzo www.neuro.it La Settimana Mondiale del Cervello (Brain Awareness Week, BAW) è promossa a livello internazionale dalla European Dana Alliance for the Brain in Europa e dalla Dana Alliance for the Brain Initiatives e dalla Society for Neuroscience negli Stati Uniti.

Ad essa aderiscono ogni anno Società Neuroscientifiche di tutto il mondo - tra cui, dal 2010, anche la Società Italiana di Neurologia - oltre a numerosissimi enti, associazioni di pazienti, agenzie governative, gruppi di servizio ed organizzazioni professionali di oltre 82 Paesi.

La Società Italiana di Neurologia conta tra i suoi soci circa 3000 specialisti neurologi ed ha lo scopo



Più : www.alexa.com/siteinfo/brainfactor.it

Estrazione : 11/03/2015 15:37:52
Categoria : Scienza e Tecnica
File : piwi-9-12-217555-20150311-1955214130.pdf
Audience :

http://brainfactor.it/index.php?option=com_content&view=article&id=1023:neurologi-e-tempo-di-nutrire-il-cervello&catid=26:nutrizione-e

istituzionale di promuovere in Italia gli studi neurologici, finalizzati allo sviluppo della ricerca scientifica, alla formazione, all'aggiornamento degli specialisti e al miglioramento della qualità professionale nell'assistenza alle persone con malattie del sistema nervoso.

<http://www.contattonews.it/2015/03/11/sin-contro-malattie-neurologiche-si-a-corretta-alimentazione/410418/>

SIN, contro malattie neurologiche sì a corretta alimentazione

Roma, 11 mar.

- La carenza di determinati macronutrienti e micronutrienti, tra cui soprattutto vitamine del gruppo B e proteine, può provocare danni a carico delle strutture nervose.

Basti pensare al caso dell'epidemia di neurite ottica che colpì la popolazione cubana agli inizi degli anni Novanta, quando, a causa delle restrizioni alimentari imposte dall'embargo statunitense, fu impossibile assumere livelli adeguati di proteine, vitamine e minerali.

Di corretta alimentazione per affrontare le malattie neurologiche si parla in occasione della Settimana Mondiale del Cervello, dal 16 al 22 marzo, la cui tematica è legata quest'anno a quella dell'Expo di Milano ('Nutrire il pianeta, energia per la vita').

Spiegano i neurologi SIN che per la Settimana hanno organizzato incontri e convegni: "anche il regime alimentare vegetariano seguito da quasi 4 milioni di italiani, se da un lato si è dimostrato in grado di prevenire patologie cardiovascolari o diabete, dall'altro rischia, soprattutto nella sua declinazione vegana (400.000 persone in tutta Italia), di determinare serie carenze di alcuni nutrienti essenziali, come oligoelementi e vitamine.

In particolare, la carenza di vitamina B12 determina sia un aumento dei livelli plasmatici di omocisteina, sostanza associata all'incremento del rischio di demenza e di malattie cerebrovascolari, sia un aumento dei livelli di S-adenosil-metionina, che La carenza di determinati macronutrienti e micronutrienti, tra cui soprattutto vitamine del gruppo B e proteine, può provocare danni a carico delle strutture nervose.

Basti pensare al caso dell'epidemia di neurite ottica che colpì la popolazione cubana agli inizi degli anni Novanta, quando, a causa delle restrizioni alimentari imposte dall'embargo statunitense, fu impossibile assumere livelli adeguati di proteine, vitamine e minerali.

Ma è quanto si può verificare anche nel caso di un regime alimentare vegetariano seguito da quasi 4 milioni di italiani, che se da un lato si è dimostrato in grado di prevenire patologie cardiovascolari o diabete, dall'altro rischia, soprattutto nella sua declinazione vegana (400.000 persone in tutta Italia), di determinare serie carenze di alcuni nutrienti essenziali, come oligoelementi e vitamine".

"Il ruolo della prevenzione - sostiene il Aldo Quattrone, Presidente della SIN - è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative; in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e allenamento intellettuale, entrambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale".

<http://www.dottorsalute.info/2015/03/11/nutrire-il-cervello-dieta-e-malattie-neurologiche/>

Nutrire il cervello: dieta e malattie neurologiche

"Nutrire il cervello.

Dieta e malattie neurologiche" al centro della V° edizione della Settimana Mondiale del Cervello dal 16 al 22 marzo 2015 in tutta Italia.

16-22 marzo Settimana Mondiale del Cervello In un momento in cui, grazie anche a Expo Milano 2015, l'opinione pubblica è particolarmente sensibile alle questioni concernenti l'alimentazione, la SIN, Società Italiana di Neurologia, intende sottolineare l'importanza della nutrizione nel proteggere il nostro cervello dall'insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze.

Se infatti fino a non molto tempo fa si riteneva che il funzionamento della mente dipendesse unicamente dalla dotazione genetica, oggi si può affermare che non solo non è così, ma che al contrario fattori ambientali di tipo alimentare, fisico e cognitivo rivestono un ruolo fondamentale.

Edizione 2015: "Nutrire il cervello" "Il ruolo della prevenzione - sostiene il Prof.

Aldo Quattrone, Presidente della SIN - è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative; in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e allenamento intellettuale, entrambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale".

Prof.

Aldo Quattrone, Presidente SIN Gli esperti puntano poi il dito su quegli alimenti che possono avere un ruolo nella genesi dei disturbi neurologici o che possono incidere negativamente su condizioni preesistenti.

La Settimana Mondiale del Cervello fa il punto sulle raccomandazioni alimentari e sui nutrienti con valore terapeutico in presenza di determinate patologie del sistema nervoso.

Alimenti e disturbi neurologici Di seguito i temi affrontati quest'anno dagli esperti della Società Italiana di Neurologia in occasione della Settimana Mondiale del Cervello.

La levodopa è il più importante farmaco utilizzato per la cura della Malattia di Parkinson.

I pasti, specie se ricchi di proteine, possono interferire sia con l'assorbimento della levodopa, sia con il suo ingresso nel cervello contribuendo alla diminuita efficacia del farmaco.

Vi sono numerose ragioni per ritenere importante l'uso di una dieta prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico nella Malattia di Parkinson.

<http://www.dottorsalute.info/2015/03/11/nutrire-il-cervello-dieta-e-malattie-neurologiche/>

La ragione più importante è quella di facilitare l'assorbimento della levodopa contrastando così la diminuita efficacia post-prandiale che si osserva specie nelle fasi avanzate della malattia, causa di disabilità e rischio di cadute.

I prodotti vegetali, inoltre, garantiscono un ricco apporto di fibre e l'elevato contenuto di carboidrati tipico di questo regime alimentare contrasta la perdita di peso corporeo che spesso affligge i pazienti con MP a causa dell'effetto combinato dei movimenti involontari e della difficoltà nella deglutizione.

I cibi vegetali sono inoltre più facili da masticare, caratteristica fondamentale per pazienti nello stadio medio-avanzato del parkinsonismo, che presentano problemi di deglutizione.

Infine, i minerali e le vitamine di cui i cibi vegetali sono ricchi, sono fondamentali per soddisfare il maggior fabbisogno di tali micronutrienti (soprattutto Vitamina C, D, E, ferro, calcio e magnesio) dei pazienti con MP.

Da queste considerazioni nascono alcune indicazioni dietetiche per migliorare la motilità dei malati parkinsoniani in terapia con levodopa seguendo una dieta bilanciata e caloricamente adeguata al mantenimento del "peso salute".

Dieta e Malattia di Parkinson Prof.

Aldo Quattrone Un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine ed antiossidanti presenti in frutta e verdura e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva (la cosiddetta dieta mediterranea) riducono l'incidenza anche della malattia di Alzheimer come dimostrato in studi di popolazione su ampie casistiche.

Alcune carenze vitaminiche, in particolare di folati e vitamina B12, possono facilitare l'insorgenza di demenza, e questo appare mediato da un aumento di omocisteina, sostanza che risulta tossica per i vasi ed i neuroni.

Gli antiossidanti presenti nella dieta ricca di frutta e verdura (vitamine C ed E, licopeni, antocianine) contrastano l'accumulo di "radicali liberi" prodotti dalle interazioni della proteina beta amiloide con le strutture cellulari.

Anche un moderato consumo di caffè e di vino rosso, con le numerose sostanze antiossidanti contenute, sembrerebbero avere un ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo della demenza e sono in corso attualmente degli studi di popolazione destinati a confermare tali ipotesi.

Oltre ad una dieta sana, un ulteriore meccanismo naturale di protezione è il sonno, che, come recentemente scoperto, faciliterebbe la rimozione di proteine tossiche dal cervello riducendo l'accumulo di beta-amiloide e i suoi meccanismi di tossicità.

Dieta e Malattia di Alzheimer Prof.

Carlo Ferrarese Benché il beneficio di una dieta ipocalorica nella prevenzione della Sclerosi Multipla, ipotizzato in passato senza solide basi scientifiche, sia stato smentito, sembra ormai dimostrato come una dieta ricca di grassi insaturi sia in grado di modulare e diminuire l'attività infiammatoria legata a questa patologia, svolgendo una funzione neuro-protettiva.

Inoltre, se si considera che uno dei meccanismi causali della SM è il danno ossidativo, appare fondamentale prediligere una dieta ricca di alimenti con proprietà anti-ossidanti, contenenti vitamina

<http://www.dottorsalute.info/2015/03/11/nutrire-il-cervello-dieta-e-malattie-neurologiche/>

A, E, C, e acido lipoico.

Un ruolo di particolare importanza nella SM è svolto dalla vitamina D, con le sue importanti funzioni immunomodulatorie: la patologia sembra infatti più frequente in aree a minore esposizione ai raggi solari.

A questo proposito, sono in corso trial randomizzati verso placebo per rispondere al quesito sul possibile effetto benefico della integrazione di vitamina D nella dieta.

Va comunque sottolineato che in genere le persone con SM soffrono di osteoporosi, per la immobilità, la frequente terapia con steroidi e la scarsa esposizione ai raggi solari, per cui una terapia con vitamina D e calcio può trovare, in alcuni casi, una sua giustificazione come terapia preventiva del rischio di fratture.

Dieta e Sclerosi Multipla Prof.

Giovanni Luigi Mancardi Per quanto riguarda le patologie cerebrovascolari, un'alimentazione ispirata alla dieta mediterranea e con un basso contenuto di sodio è un elemento cardine della prevenzione primaria dell'ictus, dato sottolineato da tutte le più recenti linee guida.

Se da un lato vi sono nutrienti da consumare moderatamente, sodio, alcol e grassi saturi, poiché associati a un maggiore rischio vascolare, per altri nutrienti è stato riscontrato un effetto protettivo: Omega -3, fibre, Vitamina B6 e B12, così come l'assunzione di Calcio e Potassio, attraverso la mediazione della pressione arteriosa diminuiscono il rischio di ictus cerebrale.

Dieta e ictus Prof.

Bruno Giometto La carenza di determinati macronutrienti e micronutrienti, tra cui soprattutto vitamine del gruppo B e proteine, può provocare danni a carico delle strutture nervose.

Basti pensare al caso dell'epidemia di neurite ottica che colpì la popolazione cubana agli inizi degli anni Novanta, quando, a causa delle restrizioni alimentari imposte dall'embargo statunitense, fu impossibile assumere livelli adeguati di proteine, vitamine e minerali.

Ma è quanto si può verificare anche nel caso di un regime alimentare vegetariano seguito da quasi 4 milioni di italiani, che se da un lato si è dimostrato in grado di prevenire patologie cardiovascolari o diabete, dall'altro rischia, soprattutto nella sua declinazione vegana (400.000 persone in tutta Italia), di determinare serie carenze di alcuni nutrienti essenziali, come oligoelementi e vitamine.

In particolare, la carenza di vitamina B12 determina sia un aumento dei livelli plasmatici di omocisteina, sostanza associata all'incremento del rischio di demenza e di malattie cerebrovascolari, sia un aumento dei livelli di S-adenosil-metionina, che favorisce l'insorgenza di disturbi di tipo mielopatico e neuropatico.

Carenze alimentari e danni neurologici Prof.

Mario Zappia Altro tema di rilievo, oltre alla nutrizione stricto sensu, è quello dei fattori ambientali di tipo cognitivo, sociale e affettivo intesi come fattori "nutritivi" del cervello durante il corso dell'intera vita.

Appare sempre più evidente come la densità dei contatti sinaptici in grado di generare network

<http://www.dottorsalute.info/2015/03/11/nutrire-il-cervello-dieta-e-malattie-neurologiche/>

cerebrali alternativi, ovvero la cosiddetta Riserva Cognitiva, che dipende da istruzione, rapporti sociali e attività lavorative, sia funzionale a mantenere il cervello attivo e controbilanciare, nel caso delle neurodegenerazioni, la perdita progressiva dei neuroni.

Si può mantenere o addirittura migliorare il proprio attuale livello di prestazioni intellettuali attraverso il lifelong learning, il processo di apprendimento permanente, che ha come scopo quello di modificare o sostituire un apprendimento non più adeguato rispetto ai nuovi bisogni sociali o lavorativi, in campo professionale o personale.

Cervello e riserva cognitiva Prof.

Gioacchino Tedeschi In occasione della Settimana Mondiale del Cervello, la Società Italiana di Neurologia prevede, anche per questa edizione, l'organizzazione sul territorio nazionale di incontri divulgativi, convegni scientifici, attività per gli studenti delle scuole elementari e medie, oltre all'iniziativa "Neurologia a porte aperte", che prevede visite guidate dei reparti e dei laboratori ospedalieri.

Il dettaglio delle iniziative italiane della Settimana Mondiale del Cervello è consultabili online, all'indirizzo www.neuro.it.

La Settimana Mondiale del Cervello (Brain Awareness Week, BAW) è promossa a livello internazionale dalla European Dana Alliance for the Brain in Europa e dalla Dana Alliance for the Brain Initiatives e dalla Society for Neuroscience negli Stati Uniti.

Ad essa aderiscono ogni anno Società Neuroscientifiche di tutto il mondo - tra cui, dal 2010, anche la Società Italiana di Neurologia - oltre a numerosissimi enti, associazioni di pazienti, agenzie governative, gruppi di servizio ed organizzazioni professionali di oltre 82 Paesi.

La Società Italiana di Neurologia conta tra i suoi soci circa 3000 specialisti neurologi ed ha lo scopo istituzionale di promuovere in Italia gli studi neurologici, finalizzati allo sviluppo della ricerca scientifica, alla formazione, all'aggiornamento degli specialisti e al miglioramento della qualità professionale nell'assistenza alle persone con malattie del sistema nervoso.

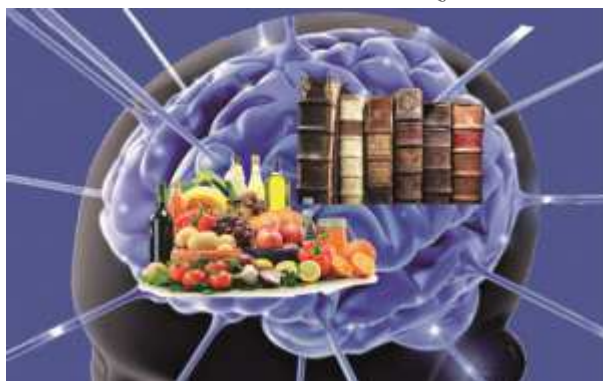
Nutrire il cervello. Dieta e malattie neurologiche

DI INSALUTENEWS · 11 MARZO 2015

Sin
SOCIETÀ ITALIANA DI NEUROLOGIA



Dal 16 al 22 marzo torna la Settimana Mondiale del Cervello



Milano, 11 marzo 2015 – “Nutrire il cervello. Dieta e malattie neurologiche” al centro della V edizione della Settimana Mondiale del Cervello dal 16 al 22 marzo 2015 in tutta Italia.

In un momento in cui, grazie anche a Expo Milano 2015, l’opinione pubblica è particolarmente sensibile alle questioni concernenti l’alimentazione, la SIN, Società Italiana di Neurologia, intende sottolineare l’importanza della nutrizione nel proteggere il nostro cervello dall’insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze. Se infatti fino a non molto tempo fa si riteneva che il funzionamento della mente dipendesse unicamente dalla dotazione genetica, oggi si può affermare che non solo non è così, ma che al contrario fattori ambientali di tipo alimentare, fisico e cognitivo rivestono un ruolo fondamentale.

“Il ruolo della prevenzione – sostiene il prof. Aldo Quattrone, Presidente della SIN – è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative; in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e allenamento intellettuale, entrambe buone pratiche per prevenire l’invecchiamento cerebrale”.

Gli esperti puntano poi il dito su quegli alimenti che possono avere un ruolo nella genesi dei disturbi neurologici o che possono incidere negativamente su condizioni preesistenti. La Settimana Mondiale del Cervello fa il punto sulle raccomandazioni alimentari e sui nutrienti con valore terapeutico in presenza di determinate patologie del sistema nervoso.

Di seguito i temi affrontati quest’anno dagli esperti della Società Italiana di Neurologia in occasione della Settimana Mondiale del Cervello.

La levodopa è il più importante farmaco utilizzato per la cura della Malattia di Parkinson. I pasti, specie se ricchi di proteine, possono interferire sia con l’assorbimento della levodopa, sia con il suo ingresso nel cervello contribuendo alla diminuita efficacia del farmaco.

Vi sono numerose ragioni per ritenere importante l’uso di una dieta prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico nella Malattia di Parkinson. La ragione più importante è quella di facilitare l’assorbimento della levodopa contrastando così la diminuita efficacia post-prandiale che si osserva specie nelle fasi avanzate della malattia, causa di disabilità e rischio di cadute.

I prodotti vegetali, inoltre, garantiscono un ricco apporto di fibre e l’elevato contenuto di carboidrati tipico di questo regime alimentare contrasta la perdita di peso corporeo che spesso affligge i pazienti con MP a causa dell’effetto combinato dei movimenti involontari e della difficoltà nella deglutizione. I cibi vegetali sono inoltre più facili da masticare, caratteristica fondamentale per pazienti nello stadio medio-avanzato del parkinsonismo, che presentano problemi di deglutizione. Infine, i minerali e le vitamine di cui i cibi vegetali sono ricchi, sono fondamentali per soddisfare il maggior fabbisogno di tali micronutrienti (soprattutto Vitamina C, D, E, ferro, calcio e magnesio) dei pazienti con MP. Da queste considerazioni nascono alcune indicazioni dietetiche per migliorare la motilità dei malati parkinsoniani in terapia con levodopa

seguendo una dieta bilanciata e caloricamente adeguata al mantenimento del “peso salute”.

Un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine ed antiossidanti presenti in frutta e verdura e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva (la cosiddetta dieta mediterranea) riducono l'incidenza anche della malattia di Alzheimer come dimostrato in studi di popolazione su ampie casistiche. Alcune carenze vitaminiche, in particolare di folati e vitamina B12, possono facilitare l'insorgenza di demenza, e questo appare mediato da un aumento di omocisteina, sostanza che risulta tossica per i vasi ed i neuroni. Gli antiossidanti presenti nella dieta ricca di frutta e verdura (vitamine C ed E, licopeni, antocianine) contrastano l'accumulo di “radicali liberi” prodotti dalle interazioni della proteina beta amiloide con le strutture cellulari. Anche un moderato consumo di caffè e di vino rosso, con le numerose sostanze antiossidanti contenute, sembrerebbero avere un ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo della demenza e sono in corso attualmente degli studi di popolazione destinati a confermare tali ipotesi.

Oltre ad una dieta sana, un ulteriore meccanismo naturale di protezione è il sonno, che, come recentemente scoperto, faciliterebbe la rimozione di proteine tossiche dal cervello riducendo l'accumulo di beta-amiloide e i suoi meccanismi di tossicità.

Benché il beneficio di una dieta ipocalorica nella prevenzione della Sclerosi Multipla, ipotizzato in passato senza solide basi scientifiche, sia stato smentito, sembra ormai dimostrato come una dieta ricca di grassi insaturi sia in grado di modulare e diminuire l'attività infiammatoria legata a questa patologia, svolgendo una funzione neuro-protettiva. Inoltre, se si considera che uno dei meccanismi causali della SM è il danno ossidativo, appare fondamentale prediligere una dieta ricca di alimenti con proprietà anti-ossidanti, contenenti vitamina A, E, C, e acido lipoico.

Un ruolo di particolare importanza nella SM è svolto dalla vitamina D, con le sue importanti funzioni immunomodulatorie: la patologia sembra infatti più frequente in aree a minore esposizione ai raggi solari. A questo proposito, sono in corso trial randomizzati verso placebo per rispondere al quesito sul possibile effetto benefico della integrazione di vitamina D nella dieta. Va comunque sottolineato che in genere le persone con SM soffrono di osteoporosi, per la immobilità, la frequente terapia con steroidi e la scarsa esposizione ai raggi solari, per cui una terapia con vitamina D e

calcio può trovare, in alcuni casi, una sua giustificazione come terapia preventiva del rischio di fratture.

Per quanto riguarda le patologie cerebrovascolari, un'alimentazione ispirata alla dieta mediterranea e con un basso contenuto di sodio è un elemento cardine della prevenzione primaria dell'ictus, dato sottolineato da tutte le più recenti linee guida. Se da un lato vi sono nutrienti da consumare moderatamente, sodio, alcol e grassi saturi, poiché associati a un maggiore rischio vascolare, per altri nutrienti è stato riscontrato un effetto protettivo: Omega 3, fibre, Vitamina B6 e B12, così come l'assunzione di Calcio e Potassio, attraverso la mediazione della pressione arteriosa diminuiscono il rischio di ictus cerebrale.

La carenza di determinati macronutrienti e micronutrienti, tra cui soprattutto vitamine del gruppo B e proteine, può provocare danni a carico delle strutture nervose. Basti pensare al caso dell'epidemia di neurite ottica che colpì la popolazione cubana agli inizi degli anni Novanta, quando, a causa delle restrizioni alimentari imposte dall'embargo statunitense, fu impossibile assumere livelli adeguati di proteine, vitamine e minerali. Ma è quanto si può verificare anche nel caso di un regime alimentare vegetariano seguito da quasi 4 milioni di italiani, che se da un lato si è dimostrato in grado di prevenire patologie cardiovascolari o diabete, dall'altro rischia, soprattutto nella sua declinazione vegana (400.000 persone in tutta Italia), di determinare serie carenze di alcuni nutrienti essenziali, come oligoelementi e vitamine. In particolare, la carenza di vitamina B12 determina sia un aumento dei livelli plasmatici di omocisteina, sostanza associata all'incremento del rischio di demenza e di malattie cerebro-vascolari, sia un aumento dei livelli di S-adenosil-metionina, che favorisce l'insorgenza di disturbi di tipo mielopatico e neuropatico.

Altro tema di rilievo, oltre alla nutrizione stricto sensu, è quello dei fattori ambientali di tipo cognitivo, sociale e affettivo intesi come fattori "nutritivi" del cervello durante il corso dell'intera vita.

Appare sempre più evidente come la densità dei contatti sinaptici in grado di generare network cerebrali alternativi, ovvero la cosiddetta Riserva Cognitiva, che dipende da istruzione, rapporti sociali e attività lavorative, sia funzionale a mantenere il cervello attivo e controbilanciare, nel caso delle neurodegenerazioni, la perdita progressiva dei neuroni. Si può mantenere o addirittura migliorare il proprio attuale livello di

prestazioni intellettuali attraverso il lifelong learning, il processo di apprendimento permanente, che ha come scopo quello di modificare o sostituire un apprendimento non più adeguato rispetto ai nuovi bisogni sociali o lavorativi, in campo professionale o personale.

In occasione della Settimana Mondiale del Cervello, la Società Italiana di Neurologia prevede, anche per questa edizione, l'organizzazione sul territorio nazionale di incontri divulgativi, convegni scientifici, attività per gli studenti delle scuole elementari e medie, oltre all'iniziativa "Neurologia a porte aperte", che prevede visite guidate dei reparti e dei laboratori ospedalieri.

Il dettaglio delle iniziative italiane della Settimana Mondiale del Cervello è consultabili online, all'indirizzo www.neuro.it

La Settimana Mondiale del Cervello (Brain Awareness Week, BAW) è promossa a livello internazionale dalla European Dana Alliance for the Brain in Europa e dalla Dana Alliance for the Brain Initiatives e dalla Society for Neuroscience negli Stati Uniti. Ad essa aderiscono ogni anno Società Neuroscientifiche di tutto il mondo – tra cui, dal 2010, anche la Società Italiana di Neurologia – oltre a numerosissimi enti, associazioni di pazienti, agenzie governative, gruppi di servizio ed organizzazioni professionali di oltre 82 Paesi.

<https://it.notizie.yahoo.com/sin-contro-malattie-neurologiche-s%C3%AC-corretta-alimentazione-135518019.html>

SIN, contro malattie neurologiche sì a corretta alimentazione

SIN, contro malattie neurologiche sì a corretta alimentazione Roma, 11 mar.

(askanews) - La carenza di determinati macronutrienti e micronutrienti, tra cui soprattutto vitamine del gruppo B e proteine, può provocare danni a carico delle strutture nervose.

Basti pensare al caso dell'epidemia di neurite ottica che colpì la popolazione cubana agli inizi degli anni Novanta, quando, a causa delle restrizioni alimentari imposte dall'embargo statunitense, fu impossibile assumere livelli adeguati di proteine, vitamine e minerali.

The screenshot shows the Yahoo! Italia news website. The main article is titled "SIN, contro malattie neurologiche sì a corretta alimentazione" and is attributed to Mpd | TMNews, published 8 minutes ago. The article text is partially visible, discussing the World Brain Week (Settimana Mondiale del Cervello) from March 16 to 22, which is linked to the Milan Expo 2015 theme "Nutrire il pianeta, energia per la vita". The article mentions that neurologists from SIN (Italian Society of Neurology) are organizing meetings and conferences, highlighting the benefits of a vegetarian diet for preventing cardiovascular diseases and diabetes, while also warning of the risks of a declining vegan diet (400,000 people in Italy) which can lead to deficiencies in essential nutrients like B12, increasing the risk of dementia through homocysteine levels.

SOLO SU YAHOO

- SAVIANO: "Ma come, a Roma c'è la mafia?"
- SAVIANO - Emigrazione: "Ecco la prova di quanto sia difficile essere felici in Italia"
- PIOVE - Panariello e Branciamore, intervista imperdibile (con battutaccia su Carlo Conti)

I VIDEO DI OGGI

- Le prostitute invadono Barcellona per il MWC Zoomin.tv

Di corretta alimentazione per affrontare le malattie neurologiche si parla in occasione della Settimana Mondiale del Cervello, dal 16 al 22 marzo, la cui tematica è legata quest'anno a quella dell'Expo di Milano ('Nutrire il pianeta, energia per la vita').

Spiegano i neurologi SIN che per la Settimana hanno organizzato incontri e convegni: "anche il regime alimentare vegetariano seguito da quasi 4 milioni di italiani, se da un lato si è dimostrato in grado di prevenire patologie cardiovascolari o diabete, dall'altro rischia, soprattutto nella sua declinazione vegana (400.000 persone in tutta Italia), di determinare serie carenze di alcuni nutrienti essenziali, come oligoelementi e vitamine.

In particolare, la carenza di vitamina B12 determina sia un aumento dei livelli plasmatici di omocisteina, sostanza associata all'incremento del rischio di demenza e di malattie cerebrovascolari, sia un aumento dei livelli di S-adenosil-metionina, che La carenza di determinati macronutrienti e micronutrienti, tra cui soprattutto vitamine del gruppo B e proteine, può provocare danni a carico delle strutture nervose.



Più : www.alexacom/siteinfo/it.notizie.yahoo.com

Estrazione : 11/03/2015 15:03:02
Categoria : Attualità
File : piwi-9-12-208815-20150311-1955152607.pdf
Audience :

<https://it.notizie.yahoo.com/sin-contro-malattie-neurologiche-s%C3%AC-corretta-alimentazione-135518019.html>

Basti pensare al caso dell'epidemia di neurite ottica che colpì la popolazione cubana agli inizi degli anni Novanta, quando, a causa delle restrizioni alimentari imposte dall'embargo statunitense, fu impossibile assumere livelli adeguati di proteine, vitamine e minerali.

Ma è quanto si può verificare anche nel caso di un regime alimentare vegetariano seguito da quasi 4 milioni di italiani, che se da un lato si è dimostrato in grado di prevenire patologie cardiovascolari o diabete, dall'altro rischia, soprattutto nella sua declinazione vegana (400.000 persone in tutta Italia), di determinare serie carenze di alcuni nutrienti essenziali, come oligoelementi e vitamine".

"Il ruolo della prevenzione - sostiene il Aldo Quattrone, Presidente della SIN - è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative; in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e allenamento intellettuale, entrambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale".

<https://it.notizie.yahoo.com/lo-scudo-anti-invecchiamento-hobby-stimolanti-vita-attiva-162600959.html>

Lo 'scudo' anti-invecchiamento, hobby stimolanti, vita attiva e lavoro impegnativo Monito su estremi come veganesimo, rischio carenze fu evidente nella Cuba anni '90

Milano, 11 mar.

(AdnKronos Salute) - Prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico per chi soffre di Parkinson, mediterranea anti-Alzheimer, mirata a diminuire l'attività infiammatoria per i pazienti con sclerosi multipla, con meno sale per ridurre il rischio di ictus.

Sono le 'cinquanta sfumature' della dieta amica del cervello.

Con l'Expo all'orizzonte e la Settimana mondiale del cervello dietro l'angolo - si celebrerà dal 16 al 22 marzo in tutta Italia - i neurologi accendono i riflettori sull'importanza dell'alimentazione nella prevenzione e cura delle malattie che colpiscono la mente.

Se lo slogan dell'Esposizione universale che aprirà i battenti a maggio è 'nutrire il pianeta', gli specialisti della Sin (Società italiana di neurologia) lo declinano in 'nutrire il cervello'.

Precisando, durante un incontro oggi a Milano, che nel piatto deve finire anche la cultura in senso lato e l'attività fisica.

Per i 200 mila italiani con Parkinson, il presidente della Sin Aldo Quattrone, rettore dell'università degli Studi 'Magna Graecia' di Catanzaro, elenca "almeno 5 buone ragioni a supporto della scelta di una dieta ad alto contenuto 'verde'.

Su tutte "la possibile interazione delle proteine con l'assorbimento e l'ingresso nel cervello del farmaco di riferimento per questa patologia, la levodopa".

Per contrastare poi la perdita di peso legata agli importanti movimenti involontari cui vanno incontro i pazienti e alle difficoltà di deglutizione, "una dieta vegetariana è idonea perché ad alto contenuto di carboidrati e basso di grassi".

E aiuta anche contro le fluttuazioni motorie, specie post-prandiali, e le carenze di alcuni minerali e vitamine.

Non esiste un menu universale, precisa Quattrone, ma "la via da seguire è quella di una dieta personalizzata" da impostare caso per caso.

Se gli specialisti spezzano una lancia a favore della tavola 'green', lanciano invece un monito sulle scelte alimentari più estreme.

In una fase in cui in Italia (dati Eurispes) si contano 3,8 milioni di vegetariani e 400 mila vegani.

"Il rischio di regimi così stretti come quello vegano che esclude anche uova e latte è che portino a



Più : www.alexa.com/siteinfo/it.notizie.yahoo.com

Estrazione : 11/03/2015 17:32:40
Categoria : Attualità
File : piwi-9-12-208815-20150311-1955443401.pdf
Audience :

<https://it.notizie.yahoo.com/lo-scudo-anti-invecchiamento-hobby-stimolanti-vita-attiva-162600959.html>

carenze di alcuni nutrienti essenziali - rileva Mario Zappia, direttore della Clinica neurologica del Policlinico dell'università di Catania - Circa il 50% dei vegani ha bassi livelli plasmatici di vitamina B12.

Disfunzioni neurologiche si manifestano quando, in seguito al diminuito introito alimentare di questa vitamina, i depositi corporei si esauriscono.

Un ritardo di 5-10 anni può separare l'inizio di una dieta estrema dall'insorgenza dei disturbi neurologici".

Alcuni precedenti mostrano scenari pericolosi: "Nella Cuba anni '90, stretta fra il cessato sostegno dell'Unione Sovietica e l'embargo Usa, si verificò una sorta di epidemia di neurite ottica che si risolse solo integrando la dieta con vitamine B1, B2, B6 e B12".

In considerazione "delle attuali condizioni geo-politiche planetarie e di tendenze culturali sempre più diffuse tendenti al veganesimo, è possibile che nei prossimi anni si assista a un incremento di deficit neurologici dovuti a condizioni carenziali".

Intanto, "si parla di dieta per il diabete o per le malattie cardiovascolari, meno per le malattie neurologiche", fa notare Quattrone.

Ma la storia dell'Olio di Lorenzo - miscela di trigliceridi monoinsaturi cruciale contro una malattia genetica rara - docet.

E se la letteratura scientifica ancora non ha messo sul tavolo degli esperti la 'pistola fumante' per tutti i meccanismi con cui il cibo influenza la salute del cervello, "ci sono indizi da non sottovalutare", precisano gli specialisti.

Indizi che in generale promuovono la filosofia mediterranea a tavola.

Carlo Ferrarese, direttore scientifico del Centro di neuroscienze di Milano (università di Milano-Bicocca, ospedale San Gerardo di Monza) spiega che un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine e antiossidanti presenti in frutta e verdura e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva, viene collegata da studi di popolazione a una ridotta incidenza anche della malattia di Alzheimer, "che conta in Italia 700 mila pazienti, con numeri previsti in aumento".

Fuori dalla tavola non va trascurato "il sonno, che faciliterebbe la rimozione di proteine tossiche dal cervello riducendo l'accumulo di beta-amiloide".

E l'esercizio fisico che "può aumentare la produzione di fattori di crescita del cervello".

Più indizi che certezze al momento riguardano la lotta alla sclerosi multipla a colpi di coltello e forchetta: la via che si delinea, spiega Giovanni Luigi Mancardi, direttore della Clinica neurologica dell'università di Genova, è una dieta "ricca di grassi insaturi - più pesce, frutta e verdura - che sembra in grado di modulare e diminuire l'attività infiammatoria.

Quanto al legame fra flora intestinale e autoimmunità la ricerca è al lavoro per far luce sui meccanismi con cui la dieta possa influenzarla".

Nel mirino c'è anche la vitamina D con le sue importanti funzioni immunomodulatorie.



Più : www.alexa.com/siteinfo/it.notizie.yahoo.com

Estrazione : 11/03/2015 17:32:40
Categoria : Attualità
File : piwi-9-12-208815-20150311-1955443401.pdf
Audience :

<https://it.notizie.yahoo.com/lo-scudo-anti-invecchiamento-hobby-stimolanti-vita-attiva-162600959.html>

Il cervello va nutrito anche di cibo 'immateriale'.

"La densità dei contatti sinaptici in grado di generare network cerebrali alternativi, la cosiddetta 'riserva cognitiva', dipende da istruzione, rapporti sociali e attività lavorative - spiega Gioacchino Tedeschi, ordinario di Neurologia alla II università di Napoli - E sembra che tutto ciò sia funzionale a mantenere il cervello attivo e a controbilanciare, nelle neurodegenerazioni, la perdita progressiva di neuroni".

L'esperto cita due studi su tutti: un lavoro condotto sui tassisti londinesi, che scarrozzano i clienti in giro per la metropoli senza neanche l'aiuto del navigatore.

Dopo un corso di formazione di due anni, quelli con l'esame superato in tasca mostravano un aumento del volume dell'ippocampo.

Il secondo è uno studio sui bilingue che, dopo una vita a cavallo fra due idiomi, mostravano differenze nel danno microstrutturale causato dall'invecchiamento nella materia bianca e grigia.

"L'impegno in attività ludiche e fisiche - ballo, hobby di vario genere, persino le parole crociate - e un lavoro complesso e stimolante, variabile e innovativo possono avere un effetto protettivo.

In altre parole - conclude Tedeschi - è la noia che fa invecchiare".



DIETA E MALATTIE NEUROLOGICHE: PARTE L'EDIZIONE 2015 DELLA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO

(11/03/2015) - In un momento in cui, grazie anche a Expo Milano 2015, l'opinione pubblica è particolarmente sensibile alle questioni concernenti l'alimentazione, la SIN, Società Italiana di Neurologia, intende



sottolineare l'importanza della nutrizione nel proteggere il nostro cervello dall'insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze. Se infatti fino a non molto tempo fa si riteneva che il funzionamento della mente dipendesse unicamente dalla dotazione genetica, oggi si può affermare che non solo non è così, ma che al contrario fattori ambientali di tipo alimentare, fisico e cognitivo rivestono un ruolo fondamentale.

“Il ruolo della prevenzione – sostiene il Prof. Aldo Quattrone, Presidente della SIN – è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative; in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e allenamento intellettuale, entrambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale”.

Gli esperti puntano poi il dito su quegli alimenti che possono avere un ruolo nella genesi dei disturbi neurologici o che possono incidere negativamente su condizioni preesistenti. La Settimana Mondiale del Cervello fa il punto sulle raccomandazioni alimentari e sui nutrienti con valore terapeutico in presenza di determinate patologie del sistema nervoso.

Di seguito i temi affrontati quest'anno dagli esperti della Società Italiana di Neurologia in occasione della Settimana Mondiale del Cervello.

La levodopa è il più importante farmaco utilizzato per la cura della Malattia di Parkinson. I pasti, specie se ricchi di proteine, possono interferire sia con l'assorbimento della levodopa, sia con il suo ingresso nel cervello contribuendo alla diminuita efficacia del farmaco.

Vi sono numerose ragioni per ritenere importante l'uso di una dieta prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico nella Malattia di Parkinson. La ragione più importante è quella di facilitare l'assorbimento della levodopa contrastando così la diminuita efficacia post-prandiale che si osserva specie nelle fasi avanzate della malattia, causa di disabilità e rischio di cadute.

I prodotti vegetali, inoltre, garantiscono un ricco apporto di fibre e l'elevato contenuto di carboidrati tipico di questo regime alimentare contrasta la perdita di peso corporeo che spesso affligge i pazienti con MP a causa dell'effetto combinato dei movimenti involontari e della difficoltà nella deglutizione. I cibi vegetali sono inoltre più facili da masticare, caratteristica fondamentale per pazienti nello stadio medio-avanzato del parkinsonismo, che presentano problemi di deglutizione. Infine, i minerali e le vitamine di cui i cibi vegetali sono ricchi, sono fondamentali per soddisfare il maggior fabbisogno di tali micronutrienti (soprattutto Vitamina C, D, E, ferro, calcio e magnesio) dei pazienti con MP. Da queste considerazioni nascono alcune indicazioni dietetiche per migliorare la motilità dei malati parkinsoniani in terapia con levodopa seguendo una dieta bilanciata e caloricamente adeguata al mantenimento del "peso salute".

Un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine ed antiossidanti presenti in frutta e verdura e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva (la cosiddetta dieta mediterranea) riducono l'incidenza anche della malattia di Alzheimer come dimostrato in studi di popolazione su ampie casistiche. Alcune carenze vitaminiche, in particolare di folati e vitamina B12, possono facilitare l'insorgenza di demenza, e questo appare mediato da un aumento di omocisteina, sostanza che risulta tossica per i vasi ed i neuroni. Gli antiossidanti

presenti nella dieta ricca di frutta e verdura (vitamine C ed E, licopeni, antocianine) contrastano l'accumulo di "radicali liberi" prodotti dalle interazioni della proteina beta amiloide con le strutture cellulari. Anche un moderato consumo di caffè e di vino rosso, con le numerose sostanze antiossidanti contenute, sembrerebbero avere un ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo della demenza e sono in corso attualmente degli studi di popolazione destinati a confermare tali ipotesi.

Oltre ad una dieta sana, un ulteriore meccanismo naturale di protezione è il sonno, che, come recentemente scoperto, faciliterebbe la rimozione di proteine tossiche dal cervello riducendo l'accumulo di beta-amiloide e i suoi meccanismi di tossicità.

Benché il beneficio di una dieta ipocalorica nella prevenzione della Sclerosi Multipla, ipotizzato in passato senza solide basi scientifiche, sia stato smentito, sembra ormai dimostrato come una dieta ricca di grassi insaturi sia in grado di modulare e diminuire l'attività infiammatoria legata a questa patologia, svolgendo una funzione neuro-protettiva. Inoltre, se si considera che uno dei meccanismi causali della SM è il danno ossidativo, appare fondamentale prediligere una dieta ricca di alimenti con proprietà anti-ossidanti, contenenti vitamina A, E, C, e acido lipoico.

Un ruolo di particolare importanza nella SM è svolto dalla vitamina D, con le sue importanti funzioni immunomodulatorie: la patologia sembra infatti più frequente in aree a minore esposizione ai raggi solari. A questo proposito, sono in corso trial randomizzati verso placebo per rispondere al quesito sul possibile effetto benefico della integrazione di vitamina D nella dieta. Va comunque sottolineato che in genere le persone con SM soffrono di osteoporosi, per la immobilità, la frequente terapia con steroidi e la scarsa esposizione ai raggi solari, per cui una terapia con vitamina D e calcio può trovare, in alcuni casi, una sua giustificazione come terapia preventiva del rischio di fratture.

Per quanto riguarda le patologie cerebrovascolari, un'alimentazione ispirata alla dieta mediterranea e con un basso contenuto di sodio è un elemento cardine della prevenzione primaria dell'ictus, dato sottolineato da tutte le più recenti linee guida. Se da un lato vi sono nutrienti da

consumare moderatamente, sodio, alcol e grassi saturi, poiché associati a un maggiore rischio vascolare, per altri nutrienti è stato riscontrato un effetto protettivo: Omega -3, fibre, Vitamina B6 e B12, così come l'assunzione di Calcio e Potassio, attraverso la mediazione della pressione arteriosa diminuiscono il rischio di ictus cerebrale.

La carenza di determinati macronutrienti e micronutrienti, tra cui soprattutto vitamine del gruppo B e proteine, può provocare danni a carico delle strutture nervose. Basti pensare al caso dell'epidemia di neurite ottica che colpì la popolazione cubana agli inizi degli anni Novanta, quando, a causa delle restrizioni alimentari imposte dall'embargo statunitense, fu impossibile assumere livelli adeguati di proteine, vitamine e minerali. Ma è quanto si può verificare anche nel caso di un regime alimentare vegetariano seguito da quasi 4 milioni di italiani, che se da un lato si è dimostrato in grado di prevenire patologie cardiovascolari o diabete, dall'altro rischia, soprattutto nella sua declinazione vegana (400.000 persone in tutta Italia), di determinare serie carenze di alcuni nutrienti essenziali, come oligoelementi e vitamine. In particolare, la carenza di vitamina B12 determina sia un aumento dei livelli plasmatici di omocisteina, sostanza associata all'incremento del rischio di demenza e di malattie cerebro-vascolari, sia un aumento dei livelli di S-adenosil-metionina, che favorisce l'insorgenza di disturbi di tipo mielopatico e neuropatico.

Altro tema di rilievo, oltre alla nutrizione stricto sensu, è quello dei fattori ambientali di tipo cognitivo, sociale e affettivo intesi come fattori "nutritivi" del cervello durante il corso dell'intera vita.

Appare sempre più evidente come la densità dei contatti sinaptici in grado di generare network cerebrali alternativi, ovvero la cosiddetta Riserva Cognitiva, che dipende da istruzione, rapporti sociali e attività lavorative, sia funzionale a mantenere il cervello attivo e controbilanciare, nel caso delle neurodegenerazioni, la perdita progressiva dei neuroni. Si può mantenere o addirittura migliorare il proprio attuale livello di prestazioni intellettuali attraverso il lifelong learning, il processo di apprendimento permanente, che ha come scopo quello di modificare o sostituire un apprendimento non più adeguato rispetto ai nuovi bisogni sociali o lavorativi, in campo professionale o personale.

In occasione della Settimana Mondiale del Cervello, la Società Italiana di Neurologia prevede, anche per questa edizione, l'organizzazione sul territorio nazionale di incontri divulgativi, convegni scientifici, attività per gli studenti delle scuole elementari e medie, oltre all'iniziativa "Neurologia a porte aperte", che prevede visite guidate dei reparti e dei laboratori ospedalieri.

Il dettaglio delle iniziative italiane della Settimana Mondiale del Cervello è consultabili online, all'indirizzo www.neuro.it.

La Settimana Mondiale del Cervello (Brain Awareness Week, BAW) è promossa a livello internazionale dalla European Dana Alliance for the Brain in Europa e dalla Dana Alliance for the Brain Initiatives e dalla Society for Neuroscience negli Stati Uniti. Ad essa aderiscono ogni anno Società Neuroscientifiche di tutto il mondo – tra cui, dal 2010, anche la Società Italiana di Neurologia – oltre a numerosissimi enti, associazioni di pazienti, agenzie governative, gruppi di servizio ed organizzazioni professionali di oltre 82 Paesi.

La Società Italiana di Neurologia conta tra i suoi soci circa 3000 specialisti neurologi ed ha lo scopo istituzionale di promuovere in Italia gli studi neurologici, finalizzati allo sviluppo della ricerca scientifica, alla formazione, all'aggiornamento degli specialisti e al miglioramento della qualità professionale nell'assistenza alle persone con malattie del sistema nervoso.

http://www.healthdesk.it/cronache/torna_la_settimana_mondiale_del_cervello/1426093284

Torna la settimana Mondiale del Cervello

Si celebrerà dal 16 al 22 marzo l'edizione 2015 della Settimana Mondiale del Cervello, ricorrenza dedicata a sollecitare la pubblica consapevolezza nei confronti della ricerca su questo organo affascinante e ancora in parte misterioso e a mostrare i progressi della neurologia e le patologie delle quali essa si occupa.

"Nutrire il cervello.

Dieta e malattie neurologiche", questo il tema al centro dell'edizione 2015 sostenuta, in Italia, dalla Società Italiana di Neurologia (SIN).

In un momento in cui, grazie anche a Expo Milano 2015, l'opinione pubblica è particolarmente sensibile alle questioni relative all'alimentazione, la SIN intende infatti sottolineare l'importanza della nutrizione nel proteggere il nostro cervello dall'insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze.

«Il ruolo della prevenzione - sostiene il presidente della SIN Aldo Quattrone - è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative; in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e dell'allenamento intellettuale.

Entrambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale».

In occasione della Settimana Mondiale del Cervello, la Società Italiana di Neurologia prevede, come per ogni edizione l'organizzazione, sul territorio nazionale, di incontri divulgativi, convegni scientifici, attività per gli studenti delle scuole elementari e medie oltre all'iniziativa "Neurologia a porte aperte", con visite guidate dei reparti e dei laboratori ospedalieri.

Sezioni = **healthdesk**

APPUNTAMENTI

Torna la Settimana mondiale del cervello

Si celebrerà dal 16 al 22 marzo l'edizione 2015 della Settimana mondiale del cervello, ricorrenza dedicata a sollecitare la pubblica consapevolezza nei confronti della ricerca su questo organo affascinante e ancora in parte misterioso e a mostrare i progressi della neurologia e le patologie delle quali essa si occupa.

"Nutrire il cervello. Dieta e malattie neurologiche", questo il tema al centro dell'edizione 2015 sostenuta, in Italia, dalla Società italiana di neurologia (Sin). In un momento in cui, grazie anche a Expo Milano 2015, l'opinione pubblica è particolarmente sensibile alle questioni relative all'alimentazione, la Sin intende infatti sottolineare l'importanza della nutrizione nel proteggere il nostro cervello dall'insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze. «Il ruolo della prevenzione - sostiene il presidente della Sin, Aldo Quattrone - è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative; in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e dell'allenamento intellettuale. Entrambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale».

In occasione della Settimana mondiale del cervello, la Società italiana di neurologia prevede, come per ogni edizione l'organizzazione, sul territorio nazionale, di incontri divulgativi, convegni scientifici, attività per gli studenti delle scuole elementari e medie oltre all'iniziativa "Neurologia a porte aperte", con visite guidate dei reparti e dei laboratori ospedalieri.

La Settimana mondiale del cervello (Brain Awareness Week, BAW) è promossa a livello internazionale dalla European Dana Alliance for the Brain in Europa e dalla Dana Alliance for the Brain Initiatives e dalla Society for Neuroscience negli Stati Uniti. Ad essa aderiscono ogni anno Società neuroscientifiche di tutto il mondo - tra cui, dal 2010, anche la Società italiana di neurologia - oltre a numerosissimi enti, associazioni di malati, agenzie governative, gruppi di servizio ed organizzazioni professionali di oltre 82 Paesi.

MERCOLEDÌ 11 MARZO 2015, 18:01

healthdesk.it

Più : www.alexa.com/siteinfo/healthdesk.it

Estrazione : 11/03/2015 18:37:22
Categoria : Attualità
File : piwi-9-12-217684-20150311-1955570931.pdf
Audience :

http://www.healthdesk.it/cronache/torna_la_settimana_mondiale_del_cervello/1426093284

La Settimana Mondiale del Cervello (Brain Awareness Week, BAW) è promossa a livello internazionale dalla European Dana Alliance for the Brain in Europa e dalla Dana Alliance for the Brain Initiatives e dalla Society for Neuroscience negli Stati Uniti.

Ad essa aderiscono ogni anno Società Neuroscientifiche di tutto il mondo - tra cui, dal 2010, anche la Società Italiana di Neurologia - oltre a numerosissimi enti, associazioni di malati, agenzie governative, gruppi di servizio ed organizzazioni professionali di oltre 82 Paesi.

Salute: contro le malattie neurologiche si a una corretta alimentazione

"Il ruolo della prevenzione - sostiene Aldo Quattrone, Presidente della SIN - è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative"

La carenza di determinati macronutrienti e micronutrienti, tra cui soprattutto vitamine del gruppo B e proteine, può provocare danni a carico delle strutture nervose.

Basti pensare al caso dell'epidemia di neurite ottica che colpì la popolazione cubana agli inizi degli anni Novanta, quando, a causa delle restrizioni alimentari imposte dall'embargo statunitense, fu impossibile assumere livelli adeguati di proteine, vitamine e minerali.

The screenshot shows the Meteoweb.eu website interface. At the top, there is a navigation menu with categories: HOME, METEO, DIRETTA METEO, GEO-VULCANOLOGIA, ASTRONOMIA, MEDICINA & SALUTE, TECNOLOGIA, VIAGGI & TURISMO, and ALTRE SCIENZE. The main content area features a large article titled "Salute: contro le malattie neurologiche si a una corretta alimentazione" dated "mercoledì 11 marzo 2015, 15:24 di F.F.". The article text is partially visible, starting with "Il ruolo della prevenzione - sostiene Aldo Quattrone, Presidente della SIN - è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative". Below the text, there is a small image of a human head with a glowing brain. To the right of the article, there are several weather-related thumbnails: "Etna: si sale sul vulcano tra due muri di neve", "Tutti i video", "Freddo e maltempo in Calabria: Sila sommersa dalla neve", and "Tanta neve in Sila". At the bottom right, there is a weather forecast section for "mercoledì 11 marzo" showing a map and temperature ranges for +24h, +48h, and +72h.

Di corretta alimentazione per affrontare le malattie neurologiche si parla in occasione della Settimana Mondiale del Cervello, dal 16 al 22 marzo, la cui tematica è legata quest'anno a quella dell'Expo di Milano ('Nutrire il pianeta, energia per la vita').

Spiegano i neurologi SIN che per la Settimana hanno organizzato incontri e convegni: "Anche il regime alimentare vegetariano seguito da quasi 4 milioni di italiani, se da un lato si è dimostrato in grado di prevenire patologie cardiovascolari o diabete, dall'altro rischia, soprattutto nella sua declinazione vegana (400.000 persone in tutta Italia), di determinare serie carenze di alcuni nutrienti essenziali, come oligoelementi e vitamine.

In particolare, la carenza di vitamina B12 determina sia un aumento dei livelli plasmatici di omocisteina, sostanza associata all'incremento del rischio di demenza e di malattie cerebrovascolari, sia un aumento dei livelli di S-adenosil-metionina.

"Il ruolo della prevenzione - sostiene Aldo Quattrone, Presidente della SIN - è cruciale nel caso

meteoweb.eu

Più : www.alexa.com/siteinfo/meteoweb.eu

Estrazione : 11/03/2015 15:26:42
Categoria : Attualità
File : piwi-9-12-216853-20150311-1955193762.pdf
Audience :

<http://www.meteoweb.eu/2015/03/salute-contro-malattie-neurologiche-si-corretta-alimentazione/410853/>

delle malattie neurodegenerative; in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e allenamento intellettuale, entrambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale".



Più : www.alexa.com/siteinfo/movimentoturismovino.it

Estrazione : 11/03/2015 18:07:53
Categoria : Cucina e Vini
File : piwi-9-12-132840-20150311-1955494838.pdf
Audience :

<http://www.movimentoturismovino.it/it/news/nazionali/0/0/1003/la-dieta-mediterranea- protegge-dalle-malattie-neurologiche/>

La Dieta Mediterranea protegge dalle malattie neurologiche

11/03/2015 Dagli esperti, il via libera al wine & food italiano

"La dieta mediterranea non serve solo per il corpo, ma anche per la mente": in un momento in cui, grazie anche a Expo Milano 2015, l'opinione pubblica è sensibile alle questioni concernenti l'alimentazione, la Società Italiana di Neurologia (Sin) sottolinea l'importanza della nutrizione nel proteggere il cervello dai precoci disturbi cognitivi.

Nella Settimana Mondiale del Cervello (dal 16 al 22 marzo) si farà il punto sulle raccomandazioni alimentari e sui nutrienti con valore terapeutico.

Aldo Quattrone, Presidente Sin, ricorda come nella malattia di Parkinson, i pasti, specie se ricchi di proteine, possono interferire nell'assorbimento della levodopa, mentre una dieta mediterranea, ricca di fibre e carboidrati contrasta la perdita di peso corporeo che spesso affligge i pazienti con Parkinson.

Per Carlo Ferrarese (Università di Milano-Bicocca) un' alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine e antiossidanti (presenti in frutta e verdura) e di grassi insaturi (olio d'oliva) riduce l'incidenza della malattia di Alzheimer.

Ma la dieta mediterranea è protagonista anche nella 'sclerosi multipla' per Giovanni Luigi Mancardi (Università di Genova), perché diminuisce l'attività infiammatoria legata alla malattia.

E' poi noto - dice Bruno Giometto (Ospedale S. Antonio di Padova) - che un'alimentazione ispirata alla dieta mediterranea e con basso contenuto di sodio è elemento cardine della prevenzione primaria dell'ictus.

Ma anche la 'nutrizione' della mente, dovuta all'attività intellettuale e fisica, è importante, come sottolinea Gioacchino Tedeschi (Il Università di Napoli), secondo cui la cosiddetta 'Riserva Cognitiva' che dipende da istruzione, rapporti sociali e attività lavorative, è funzionale a mantenere il cervello attivo e controbilanciare, la perdita progressiva dei neuroni.

Tutte indicazioni che la Sin divulgherà nel corso di diverse iniziative su tutto il territorio nazionale in occasione della Settimana Mondiale del Cervello, attraverso incontri divulgativi, convegni scientifici, attività per gli studenti delle scuole elementari e medie, oltre all'iniziativa 'Neurologia a porte aperte', che prevede visite guidate a reparti ospedalieri.

http://notizie.virgilio.it/notizie/cronaca/2015/3_Marzo/11/la-dieta-mediterranea-protgge-dalle-malattie-neurologiche,44900262.html

La Dieta Mediterranea protegge dalle malattie neurologiche

Esperti, 'non serve solo per il corpo ma anche per la mente'

(ANSA) - MILANO, 11 MAR - "La dieta mediterranea non serve solo per il corpo, ma anche per la mente": in un momento in cui, grazie anche a Expo Milano 2015, l'opinione pubblica è sensibile alle questioni concernenti l'alimentazione, la Società Italiana di Neurologia (Sin) sottolinea l'importanza della nutrizione nel proteggere il cervello dai precoci disturbi cognitivi.

Nella Settimana Mondiale del Cervello (dal 16 al 22 marzo) si farà il punto sulle raccomandazioni alimentari e sui nutrienti con valore terapeutico.

Aldo Quattrone, Presidente Sin, ricorda come nella malattia di Parkinson, i pasti, specie se ricchi di proteine, possono interferire nell'assorbimento della levodopa, mentre una dieta mediterranea, ricca di fibre e carboidrati contrasta la perdita di peso corporeo che spesso affligge i pazienti con Parkinson.

Per Carlo Ferrarese (Università di Milano-Bicocca) un' alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine e antiossidanti (presenti in frutta e verdura) e di grassi insaturi (olio d'oliva) riduce l'incidenza della malattia di Alzheimer.

Ma la dieta mediterranea è protagonista anche nella 'sclerosi multipla' per Giovanni Luigi Mancardi (Università di Genova), perché diminuisce l'attività infiammatoria legata alla malattia.

E' poi noto - dice Bruno Giometto (Ospedale S. Antonio di Padova) - che un'alimentazione ispirata alla dieta mediterranea e con basso contenuto di sodio è elemento cardine della prevenzione primaria dell'ictus.

Ma anche la 'nutrizione' della mente, dovuta all'attività intellettuale e fisica, è importante, come sottolinea Gioacchino Tedeschi (Il Università di Napoli), secondo cui la cosiddetta 'Riserva Cognitiva' che dipende da istruzione, rapporti sociali e attività lavorative, è funzionale a mantenere il cervello attivo e controbilanciare, la perdita progressiva dei neuroni.

Tutte indicazioni che la Sin divulgherà nel corso di diverse iniziative su tutto il territorio nazionale in occasione della Settimana Mondiale del Cervello, attraverso incontri divulgativi, convegni scientifici, attività per gli studenti delle scuole elementari e medie, oltre all'iniziativa 'Neurologia a porte aperte', che prevede visite guidate a reparti ospedalieri.(ANSA).



Più : www.alexa.com/siteinfo/panoramasanita.it

Estrazione : 11/03/2015 13:49:59
Categoria : Salute e Sanità
File : piwi-9-12-201818-20150311-1955006268.pdf
Audience :

<http://www.panoramasanita.it/?p=9506>

Dal 16 al 22 marzo torna la Settimana Mondiale del Cervello

"Nutrire il cervello.

Dieta e malattie neurologiche" al centro della V° edizione della Settimana Mondiale del Cervello dal 16 al 22 marzo 2015 in tutta Italia.

«Il ruolo della prevenzione - sostiene Aldo Quattrone, Presidente della Sin, Società Italiana di Neurologia e Rettore dell'Università degli Studi "Magna Graecia" di Catanzaro - è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative; in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e allenamento intellettuale, entrambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale».

Gli esperti puntano poi il dito su quegli alimenti che possono avere un ruolo nella genesi dei disturbi neurologici o che possono incidere negativamente su condizioni preesistenti.

La Settimana Mondiale del Cervello fa il punto sulle raccomandazioni alimentari e sui nutrienti con valore terapeutico in presenza di determinate patologie del sistema nervoso.

Di seguito i temi affrontati quest'anno dagli esperti della Società Italiana di Neurologia in occasione della Settimana Mondiale del Cervello.

Dieta e Malattia di Parkinson «La levodopa» spiega Quattrone «è il più importante farmaco utilizzato per la cura della Malattia di Parkinson.

I pasti, specie se ricchi di proteine, possono interferire sia con l'assorbimento della levodopa, sia con il suo ingresso nel cervello contribuendo alla diminuita efficacia del farmaco.

Vi sono numerose ragioni per ritenere importante l'uso di una dieta prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico nella Malattia di Parkinson.

La ragione più importante è quella di facilitare l'assorbimento della levodopa contrastando così la diminuita efficacia post-prandiale che si osserva specie nelle fasi avanzate della malattia, causa di disabilità e rischio di cadute.

I prodotti vegetali, inoltre, garantiscono un ricco apporto di fibre e l'elevato contenuto di carboidrati tipico di questo regime alimentare contrasta la perdita di peso corporeo che spesso affligge i pazienti con MP a causa dell'effetto combinato dei movimenti involontari e della difficoltà nella deglutizione.

I cibi vegetali sono inoltre più facili da masticare, caratteristica fondamentale per pazienti nello stadio medio-avanzato del parkinsonismo, che presentano problemi di deglutizione.



Più : www.alexa.com/siteinfo/panoramasanita.it

Estrazione : 11/03/2015 13:49:59
Categoria : Salute e Sanità
File : piwi-9-12-201818-20150311-1955006268.pdf
Audience :

<http://www.panoramasanita.it/?p=9506>

Infine, i minerali e le vitamine di cui i cibi vegetali sono ricchi, sono fondamentali per soddisfare il maggior fabbisogno di tali micronutrienti (soprattutto Vitamina C, D, E, ferro, calcio e magnesio) dei pazienti con MP.

Da queste considerazioni nascono alcune indicazioni dietetiche per migliorare la motilità dei malati parkinsoniani in terapia con levodopa seguendo una dieta bilanciata e caloricamente adeguata al mantenimento del "peso salute".

Dieta e Malattia di Alzheimer «Un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine ed antiossidanti presenti in frutta e verdura e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva (la cosiddetta dieta mediterranea)» afferma Carlo Ferrarese, Professore Ordinario di Neurologia, Direttore Scientifico del Centro di Neuroscienze di Milano, Università di Milano-Bicocca, Ospedale San Gerardo, Monza «riducono l'incidenza anche della malattia di Alzheimer come dimostrato in studi di popolazione su ampie casistiche.

Alcune carenze vitaminiche, in particolare di folati e vitamina B12, possono facilitare l'insorgenza di demenza, e questo appare mediato da un aumento di omocisteina, sostanza che risulta tossica per i vasi ed i neuroni.

Gli antiossidanti presenti nella dieta ricca di frutta e verdura (vitamine C ed E, licopeni, antocianine) contrastano l'accumulo di "radicali liberi" prodotti dalle interazioni della proteina beta amiloide con le strutture cellulari.

Anche un moderato consumo di caffè e di vino rosso, con le numerose sostanze antiossidanti contenute, sembrerebbero avere un ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo della demenza e sono in corso attualmente degli studi di popolazione destinati a confermare tali ipotesi.

Oltre ad una dieta sana, un ulteriore meccanismo naturale di protezione è il sonno, che, come recentemente scoperto, faciliterebbe la rimozione di proteine tossiche dal cervello riducendo l'accumulo di beta-amiloide e i suoi meccanismi di tossicità».

Dieta e Sclerosi Multipla «Benché il beneficio di una dieta ipocalorica nella prevenzione della Sclerosi Multipla, ipotizzato in passato senza solide basi scientifiche, sia stato smentito, sembra ormai dimostrato come una dieta ricca di grassi insaturi sia in grado di modulare e diminuire l'attività infiammatoria legata a questa patologia, svolgendo una funzione neuro-protettiva».

È quanto afferma Giovanni Luigi Mancardi, Direttore della Clinica Neurologica dell'Università di Genova che aggiunge «Inoltre, se si considera che uno dei meccanismi causali della SM è il danno ossidativo, appare fondamentale prediligere una dieta ricca di alimenti con proprietà anti-ossidanti, contenenti vitamina A, E, C, e acido lipico.

Un ruolo di particolare importanza nella SM è svolto dalla vitamina D, con le sue importanti funzioni immunomodulatorie: la patologia sembra infatti più frequente in aree a minore esposizione ai raggi solari.

A questo proposito, sono in corso trial randomizzati verso placebo per rispondere al quesito sul possibile effetto benefico della integrazione di vitamina D nella dieta.

Va comunque sottolineato che in genere le persone con SM soffrono di osteoporosi, per la immobilità, la frequente terapia con steroidi e la scarsa esposizione ai raggi solari, per cui una terapia con vitamina D e calcio può trovare, in alcuni casi, una sua giustificazione come terapia



Più : www.alexa.com/siteinfo/panoramasanita.it

Estrazione : 11/03/2015 13:49:59
Categoria : Salute e Sanità
File : piwi-9-12-201818-20150311-1955006268.pdf
Audience :

<http://www.panoramasanita.it/?p=9506>

preventiva del rischio di fratture».

Dieta e ictus «Per quanto riguarda le patologie cerebrovascolari» spiega Bruno Giometto, Direttore del Reparto di Neurologia dell'Ospedale Sant'Antonio di Padova «un'alimentazione ispirata alla dieta mediterranea e con un basso contenuto di sodio è un elemento cardine della prevenzione primaria dell'ictus, dato sottolineato da tutte le più recenti linee guida.

Se da un lato vi sono nutrienti da consumare moderatamente, sodio, alcol e grassi saturi, poiché associati a un maggiore rischio vascolare, per altri nutrienti è stato riscontrato un effetto protettivo: Omega -3, fibre, Vitamina B6 e B12, così come l'assunzione di Calcio e Potassio, attraverso la mediazione della pressione arteriosa diminuiscono il rischio di ictus cerebrale.

Carenze alimentari e danni neurologici «La carenza di determinati macronutrienti e micronutrienti, tra cui soprattutto vitamine del gruppo B e proteine» afferma Mario Zappia, Professore Ordinario di Neurologia e Direttore della Clinica Neurologica del Policlinico dell'Università di Catania «può provocare danni a carico delle strutture nervose.

Basti pensare al caso dell'epidemia di neurite ottica che colpì la popolazione cubana agli inizi degli anni Novanta, quando, a causa delle restrizioni alimentari imposte dall'embargo statunitense, fu impossibile assumere livelli adeguati di proteine, vitamine e minerali.

Ma è quanto si può verificare anche nel caso di un regime alimentare vegetariano seguito da quasi 4 milioni di italiani, che se da un lato si è dimostrato in grado di prevenire patologie cardiovascolari o diabete, dall'altro rischia, soprattutto nella sua declinazione vegana (400.000 persone in tutta Italia), di determinare serie carenze di alcuni nutrienti essenziali, come oligoelementi e vitamine.

In particolare, la carenza di vitamina B12 determina sia un aumento dei livelli plasmatici di omocisteina, sostanza associata all'incremento del rischio di demenza e di malattie cerebrovascolari, sia un aumento dei livelli di S-adenosil-metionina, che favorisce l'insorgenza di disturbi di tipo mielopatico e neuropatico».

In occasione della Settimana Mondiale del Cervello , la Società Italiana di Neurologia prevede, anche per questa edizione, l'organizzazione sul territorio nazionale di incontri divulgativi, convegni scientifici, attività per gli studenti delle scuole elementari e medie, oltre all'iniziativa "Neurologia a porte aperte", che prevede visite guidate dei reparti e dei laboratori ospedalieri.

La Settimana Mondiale del Cervello (Brain Awareness Week, BAW) è promossa a livello internazionale dalla European Dana Alliance for the Brain in Europa e dalla Dana Alliance for the Brain Initiatives e dalla Society for Neuroscience negli Stati Uniti.

Ad essa aderiscono ogni anno Società Neuroscientifiche di tutto il mondo - tra cui, dal 2010, anche la Società Italiana di Neurologia - oltre a numerosissimi enti, associazioni di pazienti, agenzie governative, gruppi di servizio ed organizzazioni professionali di oltre 82 Paesi.

Dieta e malattia di Parkinson



11 marzo 2015

La malattia di Parkinson (MP), una delle più frequenti malattie neurodegenerative, colpisce circa 200.000 persone in Italia. La MP è una patologia neurologica progressiva che causa la distruzione delle cellule che producono dopamina (neurotrasmettitore) nel cervello. La diminuzione della dopamina compromette i movimenti sia dei muscoli scheletrici che della muscolatura liscia del tratto gastrointestinale. Ne risulta, come conseguenza, lentezza dei movimenti (bradicinesia) con una marcia a piccoli passi, tremore a riposo e/o un rallentamento della peristalsi.

Vi sono almeno 5 buone ragioni per ritenere importante l'uso di una dieta prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico nella malattia di Parkinson.

1. Interazione tra levodopa e proteine

La levodopa è il più importante farmaco utilizzato per la cura della MP. I pasti, specie se ricchi di proteine, possono interferire sia con l'assorbimento della levodopa, sia con il suo ingresso nel cervello contribuendo alla diminuita efficacia del farmaco.

a) Svuotamento gastrico: l'assorbimento di levodopa non avviene nello stomaco, ma nel duodeno, il primo tratto dell'intestino tenue. I fattori che ritardano lo svuotamento del contenuto dello stomaco nel duodeno contribuiscono a ridurre l'assorbimento di levodopa. Più a lungo la levodopa rimane nello stomaco meno ne arriva nel cervello con diminuzione della sua efficacia terapeutica. Tutti gli alimenti che rallentano lo svuotamento gastrico (grassi e proteine) devono essere assunti lontano dall'assunzione della levodopa (dopo 15-30 minuti).

b) Assorbimento duodenale: L'assorbimento duodenale e il superamento della barriera ematoencefalica da parte della levodopa avviene tramite un sistema di trasporto attivo che è il medesimo utilizzato da altri aminoacidi. Le proteine vengono scisse in aminoacidi che interferiscono con il sistema di assorbimento della levodopa a livello dell'intestino tenue e con il suo trasporto nel cervello. Dunque, una dieta proteica diminuisce l'assorbimento duodenale di levodopa con ridotta concentrazione cerebrale di farmaco e minore efficacia terapeutica.

L'interazione proteina-levodopa assume particolare significato quando, con il progredire della malattia, i pazienti iniziano a manifestare una riduzione della durata dell'efficacia della singola dose di levodopa. Privi di levodopa i pazienti sono in grado di muoversi solo molto lentamente o rimangono completamente bloccati.

Per contrastare al massimo queste fluttuazioni motorie, spesso post-prandiali, è stato da tempo consigliato ai pazienti di evitare l'assunzione di proteine nell'arco della giornata, limitandone l'assunzione a non più di dieci grammi prima del pasto serale, permettendo così al paziente lo sfruttamento ottimale dell'azione terapeutica della levodopa durante le ore diurne.

Molti pazienti riescono ad incrementare la durata dei periodi attivi (periodi "on") con qualche aggiustamento nel consumo di proteine. Alcuni pazienti riescono perfino a ridurre la quantità giornaliera di Levodopa. La riduzione della Levodopa comporta anche una riduzione degli effetti collaterali ad essa correlati, quali allucinazioni e movimenti involontari.

Dunque, la terapia dietetica, soprattutto nelle fasi più avanzate della malattia, è di fondamentale importanza. E', infatti, scientificamente dimostrato e sperimentato dagli stessi pazienti che una dieta ipoproteica a pranzo migliora l'efficacia della terapia farmacologica a base di levodopa e diminuisce le fluttuazioni motorie.

2. Fibre

La stipsi causata dalla malattia e/o dai farmaci per il suo trattamento è molto comune nella MP. Poiché la stipsi cronica può aumentare il rischio di blocco intestinale e cancro al colon, è raccomandabile l'utilizzo di metodi sicuri per la sua prevenzione.

Una dieta basata su prodotti vegetali è generalmente più ricca in fibre che possono ridurre la stipsi e quindi ridurre il rischio di blocco intestinale e cancro al colon-retto. Una dieta in fibre, tuttavia, non è raccomandabile nei parkinsoniani che necessitano un rapido svuotamento gastrico per la presenza di fluttuazioni motorie post-prandiali.

3. Perdita indesiderata di peso corporeo

I pazienti con MP, spesso a causa della comparsa di importanti movimenti involontari o per le difficoltà di deglutizione che comportano ridotta ingestione di cibo perdono peso corporeo. Per contrastare la perdita di peso i pazienti devono consumare più calorie. Per far questo sono necessari pasti e spuntini frequenti, ed una dieta ad elevato contenuto di carboidrati. Una dieta vegetariana è perfettamente idonea ad un simile programma alimentare, dal momento che è una dieta ad alto contenuto di carboidrati e basso contenuto di grassi, al contrario dei cibi animali, che contengono spesso molti grassi e proteine. Il consumo di carboidrati è raccomandato nei pazienti parkinsoniani; i carboidrati dovrebbero costituire la quota alimentare maggiormente rappresentata poiché forniscono un adeguato apporto calorico, transitano rapidamente dallo stomaco all'intestino e stimolano la produzione di insulina che fa ridurre la concentrazione ematica di aminoacidi (che potrebbero competere con l'assorbimento della levodopa a livello cerebrale).

4. Difficoltà di masticazione e deglutizione

I pazienti nello stadio intermedio-avanzato del MP possono presentare difficoltà a masticare cibo e/o a coordinare i movimenti della lingua in modo da disporre il cibo in modo corretto per la deglutizione. La normale peristalsi esofagea può essere rallentata comportando disfagia. I cibi vegetali sono più semplici da masticare rispetto a molti cibi carnei; i cibi vegetali possono anche essere tagliati a pezzetti, passati o ridotti in puree in modo semplice per fornire la migliore consistenza per i bisogni individuali, pur mantenendo inalterato il contenuto di fibre e sostanze fitochimiche.

5. Sostanze nutritive

Va segnalato che i pazienti parkinsoniani tendono a presentare carenza di alcuni minerali come il calcio, il ferro o di alcune vitamine (D, C, E) il cui apporto supplementare può talvolta essere necessario. I cibi vegetali sono ricchi in Magnesio e Vitamine. Fonti adeguate di Calcio e Vitamina D devono essere valorizzate nella dieta, potendovi essere un fabbisogno maggiore di tali sostanze nutritive in questa popolazione; in uno studio controllato, Sato e collaboratori hanno trovato una maggiore incidenza di carenza di vitamina D e riduzione di massa ossea in individui affetti da MP. Deve essere sottolineato che i pazienti con MP, a causa della natura della loro malattia, possono essere a rischio di cadute e pertanto più suscettibili alle fratture.

In conclusione:

Da queste considerazioni nascono alcune indicazioni dietetiche per migliorare la motilità dei malati parkinsoniani in terapia con levodopa seguendo una dieta bilanciata e caloricamente adeguata al mantenimento del "peso salute" che riassumiamo qui di seguito:

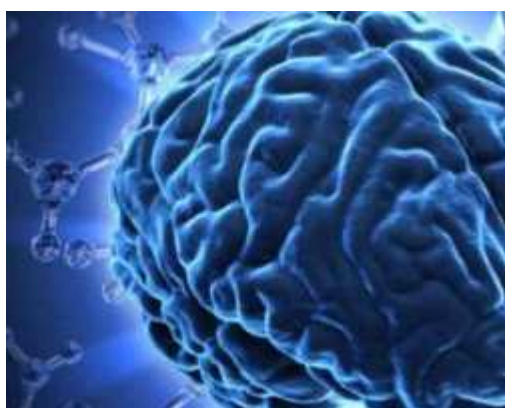
1. Assumere una dieta ipoproteica. La distribuzione di pasti proteici nella giornata dipenderà dalla gravità della malattia e dallo stile di vita del paziente. Per modeste fluttuazioni, le proteine potranno essere suddivise equamente durante il giorno. Per coloro che hanno fluttuazioni motorie più importanti, specie post-prandiali, la quantità maggiore di proteine, soprattutto animali (carne, pesce, uova...), andrà assunta la sera.
2. Assumere la levodopa da 15 a 30 minuti prima dei pasti per favorirne l'assorbimento.
3. Con la dieta a contenuto proteico controllato (che si traduce spesso in una riduzione dei latticini) si può verificare una ridotta assunzione di calcio. E' necessario prestare molta attenzione (eventualmente usando degli integratori di calcio) a raggiungere il fabbisogno giornaliero che nell'anziano è di 1000-15000 mg.
4. Aumentare le calorie in presenza di movimenti involontari e per prevenire una eccessiva perdita di peso, incrementando la quantità di carboidrati (pane, pasta, cereali) e di grassi insaturi (un cucchiaino di olio di oliva);
5. Per combattere la stitichezza consumare cereali integrati e 4-5 porzioni al giorno fra frutta e verdura;
6. Se in concomitanza all'assunzione della levodopa si manifestano discinesie disturbanti, si può assumere il farmaco durante i pasti, in modo da diminuirne l'assorbimento e, quindi, la concentrazione ematica.

Da queste indicazioni si può intuire come diventi importante una valutazione specifica caso per caso nell'impostare una dieta per il malato parkinsoniano che tenga conto delle variazioni individuali e di tutti gli elementi di cui si è parlato.

Prof. Aldo Quattrone

Presidente della Società Italiana di Neurologia e Rettore dell'Università degli Studi "Magna Graecia" di Catanzaro

Malattie neurologiche, i cibi che fanno bene al cervello



Una corretta alimentazione può prevenire l'insorgere di disturbi cognitive e demenza. E' il tema centrale della V edizione della 'Settimana mondiale del cervello', che si svolgerà dal 16 al 22 marzo all'Expo di Milano. L'iniziativa è stata presentata questa mattina al Circolo della Stampa di Milano. Nei corso dei loro interventi diversi esperti hanno mostrato la correlazione che c'è tra alcuni cibi e il contrasto a malattie come il Parkinson, la sclerosi multipla, l'Alzheimer e l'ictus. In occasione della 'Settimana mondiale del cervello', la Società italiana di neurologia prevede l'organizzazione di incontri divulgativi, convegni scientifici, attività per gli studenti delle scuole e l'iniziativa 'Neurologia a porte aperte', che prevede visite guidate dei reparti e dei laboratori ospedalieri. Il presidente della Società italiana di neurologia, Aldo Quattrone, ha sottolineato che "il ruolo della prevenzione è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative" e "in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio come esercizio fisico e allenamento intellettuale". Quattrone ha poi aggiunto che esistono numerose ragioni per ritenere importante l'uso di una dieta prevalentemente vegetariana, a basso contenuto proteico, nel Parkinson. La ragione principale è quella di facilitare l'assorbimento della levodopa (il farmaco più importante utilizzato per la cura della malattia). I cibi vegetali, inoltre, garantiscono un ricco apporto di fibre e l'elevato contenuto di carboidrati contrasta la perdita di peso che spesso affligge i malati di Parkinson. Nel suo intervento il direttore scientifico del Centro di Neuroscienze di Milano, Carlo Ferrarese, ha sottolineato che l'Alzheimer è "la causa più comune di demenza, colpisce più di 700mila italiani". E un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine e antiossidanti (presenti in frutta e verdura) e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva "riducono l'incidenza dell'Alzheimer". Invece alcune carenze vitaminiche, in particolare folati e vitamina B12, possono facilitare l'insorgenza di demenza. Anche un moderato consumo di caffè e di vino rosso sembrerebbero avere un ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo della demenza. Oltre a una dieta sana, un'ulteriore meccanismo di protezione è il sonno che facilita la rimozione di proteine tossiche dal cervello, riducendo l'accumulo di beta-amiloide. Da parte sua il direttore della Clinica neurologica dell'Università di Genova, Luigi Mancardi, ha spiegato come una dieta ricca di grassi insaturi sia in grado di modulare e diminuire l'attività infiammatoria legata alla sclerosi multipla. Uno dei meccanismi causali della sclerosi multipla è il danno ossidativo e, dunque, appare fondamentale

prediligere una dieta ricca di alimenti con proprieta' antiossidanti, contenenti vitamina A, E, C e acido lipoico. Per quanto riguarda le patologie cerebrovascolari, invece, il direttore del reparto di Neurologia dell'Ospedale Sant'Antonio di Padova, Bruno Giometto, ha detto che un'alimentazione ispirata alla dieta mediterranea e con un basso contenuto di sodio e' un elemento cardine della prevenzione primaria dell'ictus. Se da un lato vi sono alimenti da consumare moderatamente come sodio, alcol e grassi saturi, perche' associati a un maggiore rischio vascolare; dall'altro per altri nutrienti e' stato riscontrato un effetto 'protettivo' di contrasto all'ictus cerebrale come nel caso di Omega-3, fibre, vitamina B6 e B12, calcio e potassio. Poi il direttore di Clinica neurologia del Policlinico dell'Universita' di Catania, Mario Zappia, ha illustrato come la carenza di determinati macro e micronutrienti, tra cui soprattutto vitamine del gruppo B e proteine, puo' provocare danni alle strutture nervose. Ad esempio un regime alimentare vegetariano (seguito da quasi 4 milioni di italiani) se da un lato si e' dimostrato in grado di prevenire patologie cardiovascolari e diabete, dall'altro rischia, soprattutto nella sua declinazione vegana (400mila persone in tutta Italia), di determinare serie carenze di alcuni nutrienti essenziali, come oligoelementi e vitamine. E la carenza di vitamina B12 determina un aumento dei livelli plasmatici di omocisteina, sostanza associata sia all'incremento del rischio di demenza e di malattie cerebro-vascolari.

http://lifestyle.tiscali.it/salute/feeds/15/03/11/t_16_ADN20150311172622.html?salute

Lo 'scudo' anti-invecchiamento, hobby stimolanti, vita attiva e lavoro impegnativo Monito su estremi come veganesimo, rischio carenze fu evidente nella Cuba anni '90

Milano, 11 mar.

(AdnKronos Salute) - Prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico per chi soffre di Parkinson, mediterranea anti-Alzheimer, mirata a diminuire l'attività infiammatoria per i pazienti con sclerosi multipla, con meno sale per ridurre il rischio di ictus.

Sono le 'cinquanta sfumature' della dieta amica del cervello.

Con l'Expo all'orizzonte e la Settimana mondiale del cervello dietro l'angolo - si celebrerà dal 16 al 22 marzo in tutta Italia - i neurologi accendono i riflettori sull'importanza dell'alimentazione nella prevenzione e cura delle malattie che colpiscono la mente.

Se lo slogan dell'Esposizione universale che aprirà i battenti a maggio è 'nutrire il pianeta', gli specialisti della Sin (Società italiana di neurologia) lo declinano in 'nutrire il cervello'.

Precisando, durante un incontro oggi a Milano, che nel piatto deve finire anche la cultura in senso lato e l'attività fisica.

Per i 200 mila italiani con Parkinson, il presidente della Sin Aldo Quattrone, rettore dell'università degli Studi 'Magna Graecia' di Catanzaro, elenca "almeno 5 buone ragioni a supporto della scelta di una dieta ad alto contenuto 'verde'.

Su tutte "la possibile interazione delle proteine con l'assorbimento e l'ingresso nel cervello del farmaco di riferimento per questa patologia, la levodopa".

Per contrastare poi la perdita di peso legata agli importanti movimenti involontari cui vanno incontro i pazienti e alle difficoltà di deglutizione, "una dieta vegetariana è idonea perché ad alto contenuto di carboidrati e basso di grassi".

E aiuta anche contro le fluttuazioni motorie, specie post-prandiali, e le carenze di alcuni minerali e vitamine.

Non esiste un menu universale, precisa Quattrone, ma "la via da seguire è quella di una dieta personalizzata" da impostare caso per caso.

Se gli specialisti spezzano una lancia a favore della tavola 'green', lanciano invece un monito sulle scelte alimentari più estreme.

In una fase in cui in Italia (dati Eurispes) si contano 3,8 milioni di vegetariani e 400 mila vegani.

"Il rischio di regimi così stretti come quello vegano che esclude anche uova e latte è che portino a

http://lifestyle.tiscali.it/salute/feeds/15/03/11/t_16_ADN20150311172622.html?salute

carenze di alcuni nutrienti essenziali - rileva Mario Zappia, direttore della Clinica neurologica del Policlinico dell'università di Catania - Circa il 50% dei vegani ha bassi livelli plasmatici di vitamina B12.

Disfunzioni neurologiche si manifestano quando, in seguito al diminuito introito alimentare di questa vitamina, i depositi corporei si esauriscono.

Un ritardo di 5-10 anni può separare l'inizio di una dieta estrema dall'insorgenza dei disturbi neurologici".

Alcuni precedenti mostrano scenari pericolosi: "Nella Cuba anni '90, stretta fra il cessato sostegno dell'Unione Sovietica e l'embargo Usa, si verificò una sorta di epidemia di neurite ottica che si risolse solo integrando la dieta con vitamine B1, B2, B6 e B12".

In considerazione "delle attuali condizioni geo-politiche planetarie e di tendenze culturali sempre più diffuse tendenti al veganesimo, è possibile che nei prossimi anni si assista a un incremento di deficit neurologici dovuti a condizioni carenziali".

Intanto, "si parla di dieta per il diabete o per le malattie cardiovascolari, meno per le malattie neurologiche", fa notare Quattrone.

Ma la storia dell'Olio di Lorenzo - miscela di trigliceridi monoinsaturi cruciale contro una malattia genetica rara - docet.

E se la letteratura scientifica ancora non ha messo sul tavolo degli esperti la 'pistola fumante' per tutti i meccanismi con cui il cibo influenza la salute del cervello, "ci sono indizi da non sottovalutare", precisano gli specialisti.

Indizi che in generale promuovono la filosofia mediterranea a tavola.

Carlo Ferrarese, direttore scientifico del Centro di neuroscienze di Milano (università di Milano-Bicocca, ospedale San Gerardo di Monza) spiega che un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine e antiossidanti presenti in frutta e verdura e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva, viene collegata da studi di popolazione a una ridotta incidenza anche della malattia di Alzheimer, "che conta in Italia 700 mila pazienti, con numeri previsti in aumento".

Fuori dalla tavola non va trascurato "il sonno, che faciliterebbe la rimozione di proteine tossiche dal cervello riducendo l'accumulo di beta-amiloide".

E l'esercizio fisico che "può aumentare la produzione di fattori di crescita del cervello".

Più indizi che certezze al momento riguardano la lotta alla sclerosi multipla a colpi di coltello e forchetta: la via che si delinea, spiega Giovanni Luigi Mancardi, direttore della Clinica neurologica dell'università di Genova, è una dieta "ricca di grassi insaturi - più pesce, frutta e verdura - che sembra in grado di modulare e diminuire l'attività infiammatoria.

Quanto al legame fra flora intestinale e autoimmunità la ricerca è al lavoro per far luce sui meccanismi con cui la dieta possa influenzarla".

Nel mirino c'è anche la vitamina D con le sue importanti funzioni immunomodulatorie.

tiscali:

Più : www.alexa.com/siteinfo/tiscali.it

Estrazione : 11/03/2015 18:11:33
Categoria : Attualità
File : piwi-9-12-51764-20150311-1955513165.pdf
Audience :

http://lifestyle.tiscali.it/salute/feeds/15/03/11/t_16_ADN20150311172622.html?salute

Il cervello va nutrito anche di cibo 'immateriale'.

"La densità dei contatti sinaptici in grado di generare network cerebrali alternativi, la cosiddetta 'riserva cognitiva', dipende da istruzione, rapporti sociali e attività lavorative - spiega Gioacchino Tedeschi, ordinario di Neurologia alla II università di Napoli - E sembra che tutto ciò sia funzionale a mantenere il cervello attivo e a controbilanciare, nelle neurodegenerazioni, la perdita progressiva di neuroni".

L'esperto cita due studi su tutti: un lavoro condotto sui tassisti londinesi, che scarrozzano i clienti in giro per la metropoli senza neanche l'aiuto del navigatore.

Dopo un corso di formazione di due anni, quelli con l'esame superato in tasca mostravano un aumento del volume dell'ippocampo.

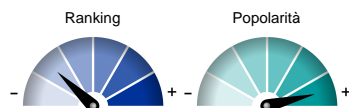
Il secondo è uno studio sui bilingue che, dopo una vita a cavallo fra due idiomi, mostravano differenze nel danno microstrutturale causato dall'invecchiamento nella materia bianca e grigia.

"L'impegno in attività ludiche e fisiche - ballo, hobby di vario genere, persino le parole crociate - e un lavoro complesso e stimolante, variabile e innovativo possono avere un effetto protettivo.

In altre parole - conclude Tedeschi - è la noia che fa invecchiare".



Più : www.alexa.com/siteinfo/tmnews.it



Estrazione : 11/03/2015 15:23:00
Categoria : Attualità
File : piwi-3-2-155618-20150311-1955181674.pdf
Audience :

http://ct.moreover.com/?a=20694446344&p=20s&v=1&x=B6qRz9qBBhMXh03XG3tR_w

SIN, contro malattie neurologiche sì a corretta alimentazione

Roma, 11 mar.

(askanews) - La carenza di determinati macronutrienti e micronutrienti, tra cui soprattutto vitamine del gruppo B e proteine, può provocare danni a carico delle strutture nervose.

Basti pensare al caso dell'epidemia di neurite ottica che colpì la popolazione cubana agli inizi degli anni Novanta, quando, a causa delle restrizioni alimentari imposte dall'embargo statunitense, fu impossibile assumere livelli adeguati di proteine, vitamine e minerali.

Di corretta alimentazione per affrontare le malattie neurologiche si parla in occasione della Settimana Mondiale del Cervello, dal 16 al 22

marzo, la cui tematica è legata quest'anno a quella dell'Expo di Milano

('Nutrire il pianeta, energia per la vita').

Spiegano i neurologi SIN che per la Settimana hanno organizzato incontri e convegni: "anche il regime alimentare vegetariano seguito da quasi 4 milioni di italiani, se da un lato si è dimostrato in grado di prevenire patologie cardiovascolari o diabete, dall'altro rischia, soprattutto nella sua declinazione vegana (400.000 persone in tutta Italia), di determinare serie carenze di alcuni nutrienti essenziali, come oligoelementi e vitamine.

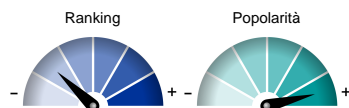
In particolare, la carenza di vitamina B12 determina sia un aumento dei livelli plasmatici di omocisteina, sostanza associata all'incremento del rischio di demenza e di malattie cerebrovascolari, sia un aumento dei livelli di S-adenosil-metionina, che La carenza di determinati macronutrienti e micronutrienti, tra cui soprattutto vitamine del gruppo B e proteine, può provocare danni a carico delle strutture nervose.

Basti pensare al caso dell'epidemia di neurite ottica che colpì la popolazione cubana agli inizi degli anni Novanta, quando, a causa delle restrizioni alimentari imposte dall'embargo statunitense, fu impossibile assumere livelli adeguati di proteine, vitamine e minerali.

Ma è quanto si può verificare anche nel caso di un regime alimentare vegetariano seguito da quasi 4 milioni di italiani, che se da un lato si è dimostrato in grado di prevenire patologie cardiovascolari o diabete, dall'altro rischia, soprattutto nella sua declinazione vegana (400.000 persone in tutta Italia), di determinare serie carenze di alcuni nutrienti essenziali, come oligoelementi e vitamine".



Più : www.alexa.com/siteinfo/tmnews.it



Estrazione : 11/03/2015 15:23:00
Categoria : Attualità
File : piwi-3-2-155618-20150311-1955181674.pdf
Audience :

http://ct.moreover.com/?a=20694446344&p=20s&v=1&x=B6qRz9qBBhMXh03XG3tR_w

"Il ruolo della prevenzione - sostiene il Aldo Quattrone, Presidente della SIN - è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative; in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e allenamento intellettuale, entrambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale".

<http://turning50.unadonna.it/ricette-ambiente-cucina/dal-16-marzo-online-le-mie-brain-recipes-per-la-settimana-mondiale-del->

Dal 16 Marzo, online le mie "Brain Recipes" per la Settimana Mondiale del Cervello 2015

Luana Porfido

AL VIA LA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO 2015, DAL 16 AL 22 MARZO.

In un momento in cui, grazie anche a Expo Milano 2015, l'opinione pubblica è particolarmente sensibile alle questioni concernenti l'alimentazione, la SIN, Società Italiana di Neurologia, intende sottolineare l'importanza della nutrizione nel proteggere il nostro cervello dall'insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze.

Se infatti, fino a non molto tempo fa si riteneva che il funzionamento della mente dipendesse unicamente dalla dotazione genetica, oggi si può affermare che non solo non è così, ma che al contrario fattori ambientali di tipo alimentare, fisico e cognitivo rivestono un ruolo fondamentale.

"Il ruolo della prevenzione - afferma il Prof.

Aldo Quattrone, Presidente di SIN - è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative; in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e allenamento intellettuale, entrambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale." Gli esperti puntano poi il dito su quegli alimenti che possono avere un ruolo nella genesi dei disturbi neurologici o che possono incidere negativamente su condizioni pre-esistenti.

La Settimana Mondiale del Cervello fa il punto sulle raccomandazioni alimentari e sui nutrienti con valore terapeutico in presenza di determinate patologie del sistema nervoso.

Nutriamo correttamente il nostro CERVELLO.

I temi affrontati quest'anno dagli esperti della Società Italiana di Neurologia, sono i seguenti: dieta e malattia di Parkinson, dieta e malattia di Alzheimer, dieta e sclerosi multipla, dieta e ictus, le carenze alimentari e i danni neurologici, il cervello e la riserva cognitiva.

La Settimana Mondiale del Cervello (Brain Awareness Week, BAW) è promossa a livello internazionale dalla European Dana Alliance for the Brain in Europa e dalla Dana Alliance for the Brain Initiatives e dalla Society for Neuroscience negli Stati Uniti.

Ad essa aderiscono ogni anno Società Neuroscientifiche di tutto il mondo - tra cui, dal 2010, anche la Società Italiana di Neurologia - oltre a numerosissimi enti, associazioni di malati, agenzie governative, gruppi di servizio ed organizzazioni professionali di oltre 82 Paesi.

Dal 16 al 22 Marzo, il blog si occuperà di dare risalto alle ricette del benessere per il nostro cervello

unadonna.it

Più : www.alexa.com/siteinfo/unadonna.it

Estrazione : 11/03/2015 18:38:57
Categoria : Femminili
File : piwi-9-12-253711-20150311-1955570595.pdf
Audience :

<http://turning50.unadonna.it/ricette-ambiente-cucina/dal-16-marzo-online-le-mie-brain-recipes-per-la-settimana-mondiale-del->

Prepareremo insieme gustosi piatti ricchi di nutrienti in grado di agire in primis come prevenzione delle malattie neurodegenerative e, in alcuni casi, in grado di esprimere valore terapeutico.

L'atto del cucinare inoltre, mettendo in moto creatività e attenzione, contribuisce a tenere giovane il nostro organo .

Stimolare il nostro cervello in attività nuove e divertenti accresce la cosiddetta "riserva cognitiva", un termine che ha un significato importantissimo e che esploreremo nel corso della prossima settimana.

Magari, consumando insieme una delle "BRAIN RECIPES" di Turning50 .

Non mancate all'appuntamento! Buona serata.



MALATTIE NEUROLOGICHE? TI PROTEGGE LA DIETA MEDITERRANEA

marzo 11, 2015 di Redazione - [Nessun commento](#)

Malattie neurologiche in primo piano. “La dieta mediterranea non serve solo per il corpo, ma anche per la mente”: in un momento in cui, grazie anche a Expo Milano 2015, l’opinione pubblica è sensibile alle questioni concernenti l’alimentazione, la Società Italiana di Neurologia (Sin) sottolinea l’importanza della nutrizione nel proteggere il cervello dai precoci disturbi cognitivi.



Nella settimana mondiale del cervello (dal 16 al 22 marzo) si farà il punto sulle raccomandazioni alimentari e sui nutrienti con valore terapeutico. Aldo Quattrone, Presidente Sin, ricorda come nella malattia di Parkinson, i pasti, specie se ricchi di proteine, possono interferire nell’assorbimento della levodopa, mentre una dieta mediterranea, ricca di fibre e

carboidrati contrasta la perdita di peso corporeo che spesso affligge i pazienti con Parkinson.

Per Carlo Ferrarese (Università di Milano-Bicocca) un’alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine e antiossidanti (presenti in frutta e verdura) e di grassi insaturi (olio d’oliva) riduce l’incidenza della malattia di Alzheimer.

Ma la dieta mediterranea è protagonista anche nella “sclerosi multipla” per Giovanni Luigi Mancardi (Università di Genova), perché diminuisce l’attività infiammatoria legata alla malattia.

È poi noto – dice Bruno Giometto (Ospedale S. Antonio di Padova) – che un'alimentazione ispirata alla dieta mediterranea e con basso contenuto di sodio è elemento cardine della prevenzione primaria dell'ictus.

Ma anche la "nutrizione" della mente, dovuta all'attività intellettuale e fisica, è importante, come sottolinea Gioacchino Tedeschi (Università di Napoli), secondo cui la cosiddetta "Riserva Cognitiva" che dipende da istruzione, rapporti sociali e attività lavorative, è funzionale a mantenere il cervello attivo e controbilanciare, la perdita progressiva dei neuroni. Tutte indicazioni che la Sin divulgherà nel corso di diverse iniziative su tutto il territorio nazionale in occasione della settimana mondiale del cervello, attraverso incontri divulgativi, convegni scientifici, attività per gli studenti delle scuole elementari e medie, oltre all'iniziativa "Neurologia a porte aperte", che prevede visite guidate a reparti ospedalieri.



Nutrire il cervello: dieta e malattie neurologiche



“Nutrire il cervello. Dieta e malattie neurologiche” al centro della V° edizione della Settimana Mondiale del Cervello dal 16 al 22 marzo 2015 in tutta Italia. In un momento in cui, grazie anche a Expo Milano 2015, l’opinione pubblica è particolarmente sensibile alle questioni concernenti l’alimentazione, **la SIN, Società Italiana di Neurologia, intende sottolineare l’importanza della nutrizione**

nel proteggere il nostro cervello dall’insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze. Se infatti fino a non molto tempo fa si riteneva che il funzionamento della mente dipendesse unicamente dalla dotazione genetica, oggi si può affermare che non solo non è così, ma che al contrario fattori ambientali di tipo alimentare, fisico e cognitivo rivestono un ruolo fondamentale.

Edizione 2015: “Nutrire il cervello”

“Il ruolo della prevenzione – sostiene il **Prof. Aldo Quattrone, Presidente della SIN** – è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative; in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e allenamento intellettuale, entrambe buone pratiche per prevenire l’invecchiamento cerebrale”.

Gli esperti puntano poi il dito su quegli alimenti che possono avere un ruolo nella genesi dei disturbi neurologici o che possono incidere negativamente su condizioni preesistenti.

La Settimana Mondiale del Cervello fa il punto sulle raccomandazioni alimentari e sui nutrienti con valore terapeutico in presenza di determinate patologie del sistema nervoso.

Di seguito i temi affrontati quest'anno dagli esperti della Società Italiana di Neurologia in occasione della Settimana Mondiale del Cervello.

Alimenti e disturbi neurologici

Dieta e Malattia di Parkinson

Vi sono numerose ragioni per ritenere importante l'uso di una dieta prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico nella Malattia di Parkinson. La ragione più importante è quella di facilitare l'assorbimento della levodopa, uno dei farmaci più usati nella terapia della Malattia di Parkinson (MP) contrastando così la diminuita efficacia post-prandiale che si osserva specie nelle fasi avanzate della malattia, causa di disabilità e rischio di cadute.

I prodotti vegetali, inoltre, garantiscono un ricco apporto di fibre e l'elevato contenuto di carboidrati tipico di questo regime alimentare contrasta la perdita di peso corporeo che spesso affligge i pazienti con MP a causa dell'effetto combinato dei movimenti involontari e della difficoltà nella deglutizione. I cibi vegetali sono inoltre più facili da masticare, caratteristica fondamentale per pazienti nello stadio medio-avanzato del parkinsonismo, che presentano problemi di deglutizione. Infine, i minerali e le vitamine di cui i cibi vegetali sono ricchi, sono fondamentali per soddisfare il maggior fabbisogno di tali micronutrienti (soprattutto Vitamina C, D, E, ferro, calcio e magnesio) dei pazienti con MP. Da queste considerazioni nascono alcune indicazioni dietetiche per migliorare la motilità dei malati parkinsoniani in terapia con levodopa seguendo una dieta bilanciata e caloricamente adeguata al mantenimento del "peso salute".

Dieta e Malattia di Alzheimer

Un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine ed antiossidanti presenti in frutta e verdura e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva (la cosiddetta dieta mediterranea) riducono l'incidenza anche della malattia di Alzheimer come dimostrato in studi di popolazione su ampie casistiche. **Alcune carenze vitaminiche**, in particolare di folati e vitamina B12, possono facilitare l'insorgenza di demenza, e questo appare mediato da un aumento di omocisteina, sostanza che risulta tossica per i vasi ed i neuroni. **Gli antiossidanti presenti nella dieta ricca di frutta e verdura** (vitamine C ed E, licopeni, antocianine) contrastano l'accumulo di

“radicali liberi” prodotti dalle interazioni della proteina beta amiloide con le strutture cellulari. Anche **un moderato consumo di caffè e di vino rosso**, con le numerose sostanze antiossidanti contenute, sembrerebbero avere un ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo della demenza e sono in corso attualmente degli studi di popolazione destinati a confermare tali ipotesi.

Oltre ad una dieta sana, un ulteriore meccanismo naturale di protezione è il sonno, che, come recentemente scoperto, faciliterebbe la rimozione di proteine tossiche dal cervello riducendo l'accumulo di beta-amiloide e i suoi meccanismi di tossicità.

Dieta e Sclerosi Multipla

Benché il beneficio di una dieta ipocalorica nella prevenzione della Sclerosi Multipla, ipotizzato in passato senza solide basi scientifiche, sia stato smentito, sembra ormai dimostrato come **una dieta ricca di grassi insaturi sia in grado di modulare e diminuire l'attività infiammatoria legata a questa patologia, svolgendo una funzione neuro-protettiva**. Inoltre, se si considera che uno dei meccanismi causali della SM è il danno ossidativo, appare fondamentale prediligere **una dieta ricca di alimenti con proprietà anti-ossidanti, contenenti vitamina A, E, C, e acido lipoico**.

Un ruolo di particolare importanza nella SM è svolto dalla vitamina D, con le sue importanti funzioni immunomodulatorie: la patologia sembra infatti più frequente in aree a minore esposizione ai raggi solari. A questo proposito, sono in corso trial randomizzati verso placebo per rispondere al quesito sul possibile effetto benefico della integrazione di vitamina D nella dieta. Va comunque sottolineato che in genere le persone con SM soffrono di osteoporosi, per la immobilità, la frequente terapia con steroidi e la scarsa esposizione ai raggi solari, per cui una terapia con vitamina D e calcio può trovare, in alcuni casi, una sua giustificazione come terapia preventiva del rischio di fratture.

Dieta e ictus

Per quanto riguarda le patologie cerebrovascolari, un'alimentazione ispirata alla dieta mediterranea e con un basso contenuto di sodio è un elemento cardine della prevenzione primaria dell'ictus, dato sottolineato da tutte le più recenti linee guida. Se da un lato vi sono nutrienti da consumare moderatamente, sodio, alcol e grassi saturi, poiché associati a un maggiore rischio vascolare, per altri nutrienti è stato riscontrato un effetto protettivo: Omega -3,

fibre, Vitamina B6 e B12, così come l'assunzione di Calcio e Potassio, attraverso la mediazione della pressione arteriosa diminuiscono il rischio di ictus cerebrale.

Carenze alimentari e danni neurologici

La carenza di determinati macronutrienti e micronutrienti, tra cui soprattutto vitamine del gruppo B e proteine, può provocare danni a carico delle strutture nervose. Basti pensare al caso dell'epidemia di neurite ottica che colpì la popolazione cubana agli inizi degli anni Novanta, quando, a causa delle restrizioni alimentari imposte dall'embargo statunitense, fu impossibile assumere livelli adeguati di proteine, vitamine e minerali. Ma è quanto si può verificare anche nel caso di un regime alimentare vegetariano seguito da quasi 4 milioni di italiani, che se da un lato si è dimostrato in grado di prevenire patologie cardiovascolari o diabete, dall'altro rischia, soprattutto nella sua declinazione vegana (400.000 persone in tutta Italia), di determinare serie carenze di alcuni nutrienti essenziali, come oligoelementi e vitamine. In particolare, la carenza di vitamina B12 determina sia un aumento dei livelli plasmatici di omocisteina, sostanza associata all'incremento del rischio di demenza e di malattie cerebro-vascolari, sia un aumento dei livelli di S-adenosil-metionina, che favorisce l'insorgenza di disturbi di tipo mielopatico e neuropatico.

Cervello e riserva cognitiva

Altro tema di rilievo, è quello dei fattori ambientali di tipo cognitivo, sociale e affettivo intesi come fattori "nutritivi" del cervello durante il corso dell'intera vita.

Appare sempre più evidente come la densità dei contatti sinaptici in grado di generare network cerebrali alternativi, ovvero la cosiddetta Riserva Cognitiva, che dipende da istruzione, rapporti sociali e attività lavorative, sia funzionale a mantenere il cervello attivo e controbilanciare, nel caso delle neurodegenerazioni, la perdita progressiva dei neuroni. Si può mantenere o addirittura migliorare il proprio attuale livello di prestazioni intellettuali attraverso il lifelong learning, il processo di apprendimento permanente, che ha come scopo quello di modificare o sostituire un apprendimento non più adeguato rispetto ai nuovi bisogni sociali o lavorativi, in campo professionale o personale.

In occasione della Settimana Mondiale del Cervello, la Società Italiana di Neurologia prevede, anche per questa edizione, l'organizzazione sul territorio nazionale di incontri divulgativi, convegni scientifici, attività per gli studenti delle scuole elementari e medie, oltre all'iniziativa "Neurologia a porte aperte", che prevede visite guidate dei reparti e dei laboratori ospedalieri.

Il dettaglio delle iniziative italiane della Settimana Mondiale del Cervello è consultabili online, all'indirizzo www.neuro.it.

Settimana Mondiale del Cervello

La Settimana Mondiale del Cervello (Brain Awareness Week, BAW) è promossa a livello internazionale dalla European Dana Alliance for the Brain in Europa e dalla Dana Alliance for the Brain Initiatives e dalla Society for Neuroscience negli Stati Uniti. Ad essa aderiscono ogni anno Società Neuroscientifiche di tutto il mondo – tra cui, dal 2010, anche la Società Italiana di Neurologia – oltre a numerosissimi enti, associazioni di pazienti, agenzie governative, gruppi di servizio ed organizzazioni professionali di oltre 82 Paesi.

<http://www.wallstreetitalia.com/article/1806095/lo-scudo-anti-invecchiamento-hobby-stimolanti-vita-attiva-e-lavoro-impegnativo-monito->

Lo 'scudo' anti-invecchiamento, hobby stimolanti, vita attiva e lavoro impegnativo Monito su estremi

Stampa Invia Commenta (0)
di: | Pubblicato il 11 marzo
2015 | Ora 17:26

Effetti preventivi e terapeutici, da neurologi menu a misura di malattia senza dimenticare attività 'cibo per la mente' Milano, 11 mar.

(AdnKronos Salute) - Prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico per chi soffre di Parkinson, mediterranea anti-Alzheimer, mirata a diminuire l'attività infiammatoria per i pazienti con sclerosi multipla, con meno sale per ridurre il rischio di ictus.

The screenshot shows the top portion of the Wall Street Italia website. At the top, there is a date and time indicator: "mercoledì 11 marzo 2015 - aggiornato: 17:46" and a search bar containing "News, articoli, ecc". On the right side, there are links for "Login" and "Registrati". The main header features the "WALL STREET ITALIA" logo in large blue letters, followed by navigation tabs: "HOME", "TOP NEWS", "MERATI", "SOCIETÀ", "ECONOMIA", and "COMMENTI". Below the header, there is a horizontal menu with categories: "Oggi", "Gecia", "immobiliare", "Btp", "euro", "Russia", and "pensioni". The main content area displays the article title "Lo 'scudo' anti-invecchiamento, hobby stimolanti, vita attiva e lavoro impegnativo Monito su estremi" in a large, bold font. At the bottom right of the article preview, there are icons for "Stampa", "Invia", and "Commenta (0)".

Sono le 'cinquanta sfumature' della dieta amica del cervello.

Con l'Expo all'orizzonte e la Settimana mondiale del cervello dietro l'angolo - si celebrerà dal 16 al 22 marzo in tutta Italia - i neurologi accendono i riflettori sull'importanza dell'alimentazione nella prevenzione e cura delle malattie che colpiscono la mente.

Se lo slogan dell'Esposizione universale che aprirà i battenti a maggio è 'nutrire il pianeta', gli specialisti della Sin (Società italiana di neurologia) lo declinano in 'nutrire il cervello'.

Precisando, durante un incontro oggi a Milano, che nel piatto deve finire anche la cultura in senso lato e l'attività fisica. Per i 200 mila italiani con Parkinson, il presidente della Sin Aldo Quattrone, rettore dell'università degli Studi 'Magna Graecia' di Catanzaro, elenca "almeno 5 buone ragioni a supporto della scelta di una dieta ad alto contenuto 'verde'".

Su tutte "la possibile interazione delle proteine con l'assorbimento e l'ingresso nel cervello del farmaco di riferimento per questa patologia, la levodopa".

<http://www.wallstreetitalia.com/article/1806095/lo-scudo-anti-invecchiamento-hobby-stimolanti-vita-attiva-e-lavoro-impegnativo-monito->

Per contrastare poi la perdita di peso legata agli importanti movimenti involontari cui vanno incontro i pazienti e alle difficoltà di deglutizione, "una dieta vegetariana è idonea perché ad alto contenuto di carboidrati e basso di grassi".

E aiuta anche contro le fluttuazioni motorie, specie post-prandiali, e le carenze di alcuni minerali e vitamine.

Non esiste un menu universale, precisa Quattrone, ma "la via da seguire è quella di una dieta personalizzata" da impostare caso per caso. Se gli specialisti spezzano una lancia a favore della tavola 'green', lanciano invece un monito sulle scelte alimentari più estreme.

In una fase in cui in Italia (dati Eurispes) si contano 3,8 milioni di vegetariani e 400 mila vegani.

"Il rischio di regimi così stretti come quello vegano che esclude anche uova e latte è che portino a carenze di alcuni nutrienti essenziali - rileva Mario Zappia, direttore della Clinica neurologica del Policlinico dell'università di Catania - Circa il 50% dei vegani ha bassi livelli plasmatici di vitamina B12.

Disfunzioni neurologiche si manifestano quando, in seguito al diminuito introito alimentare di questa vitamina, i depositi corporei si esauriscono.

Un ritardo di 5-10 anni può separare l'inizio di una dieta estrema dall'insorgenza dei disturbi neurologici".

Alcuni precedenti mostrano scenari pericolosi: "Nella Cuba anni '90, stretta fra il cessato sostegno dell'Unione Sovietica e l'embargo Usa, si verificò una sorta di epidemia di neurite ottica che si risolse solo integrando la dieta con vitamine B1, B2, B6 e B12".

In considerazione "delle attuali condizioni geo-politiche planetarie e di tendenze culturali sempre più diffuse tendenti al veganesimo, è possibile che nei prossimi anni si assista a un incremento di deficit neurologici dovuti a condizioni carenziali".

Intanto, "si parla di dieta per il diabete o per le malattie cardiovascolari, meno per le malattie neurologiche", fa notare Quattrone.

Ma la storia dell'Olio di Lorenzo - miscela di trigliceridi monoinsaturi cruciale contro una malattia genetica rara - docet. E se la letteratura scientifica ancora non ha messo sul tavolo degli esperti la 'pistola fumante' per tutti i meccanismi con cui il cibo influenza la salute del cervello, "ci sono indizi da non sottovalutare", precisano gli specialisti.

Indizi che in generale promuovono la filosofia mediterranea a tavola.

Carlo Ferrarese, direttore scientifico del Centro di neuroscienze di Milano (università di Milano-Bicocca, ospedale San Gerardo di Monza) spiega che un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine e antiossidanti presenti in frutta e verdura e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva, viene collegata da studi di popolazione a una ridotta incidenza anche della malattia di Alzheimer, "che conta in Italia 700 mila pazienti, con numeri previsti in aumento". Fuori dalla tavola non va trascurato "il sonno, che faciliterebbe la rimozione di proteine tossiche dal cervello riducendo l'accumulo di beta-amiloide".

E l'esercizio fisico che "può aumentare la produzione di fattori di crescita del cervello".

<http://www.wallstreetitalia.com/article/1806095/lo-scudo-anti-invecchiamento-hobby-stimolanti-vita-attiva-e-lavoro-impegnativo-monito->

Più indizi che certezze al momento riguardano la lotta alla sclerosi multipla a colpi di coltello e forchetta: la via che si delinea, spiega Giovanni Luigi Mancardi, direttore della Clinica neurologica dell'università di Genova, è una dieta "ricca di grassi insaturi - più pesce, frutta e verdura - che sembra in grado di modulare e diminuire l'attività infiammatoria.

Quanto al legame fra flora intestinale e autoimmunità la ricerca è al lavoro per far luce sui meccanismi con cui la dieta possa influenzarla".

Nel mirino c'è anche la vitamina D con le sue importanti funzioni immunomodulatorie.

Il cervello va nutrito anche di cibo 'immateriale'.

"La densità dei contatti sinaptici in grado di generare network cerebrali alternativi, la cosiddetta 'riserva cognitiva', dipende da istruzione, rapporti sociali e attività lavorative - spiega Gioacchino Tedeschi, ordinario di Neurologia alla II università di Napoli - E sembra che tutto ciò sia funzionale a mantenere il cervello attivo e a controbilanciare, nelle neurodegenerazioni, la perdita progressiva di neuroni".

L'esperto cita due studi su tutti: un lavoro condotto sui tassisti londinesi, che scarrozzano i clienti in giro per la metropoli senza neanche l'aiuto del navigatore.

Dopo un corso di formazione di due anni, quelli con l'esame superato in tasca mostravano un aumento del volume dell'ippocampo.

Il secondo è uno studio sui bilingue che, dopo una vita a cavallo fra due idiomi, mostravano differenze nel danno microstrutturale causato dall'invecchiamento nella materia bianca e grigia.

"L'impegno in attività ludiche e fisiche - ballo, hobby di vario genere, persino le parole crociate - e un lavoro complesso e stimolante, variabile e innovativo possono avere un effetto protettivo.

In altre parole - conclude Tedeschi - è la noia che fa invecchiare".

Per maggiori informazioni e aggiornamenti su Lo 'scudo' anti-invecchiamento, hobby stimolanti, vita attiva e lavoro impegnativo Monito su estremi inserisci la tua email nel box qui sotto:

'Cinquanta sfumature' della dieta amica del cervello

Al Marzo

Prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico per chi soffre di Parkinson, mediterranea anti-Alzheimer, mirata a diminuire l'attività infiammatoria per i pazienti con sclerosi multipla, con meno sale per ridurre il rischio di ictus.

Sono le 'cinquanta sfumature' della dieta amica del cervello.

Con l'Expo all'orizzonte e la Settimana mondiale del cervello dietro l'angolo - si celebrerà dal 16 al 22 marzo in tutta Italia - i neurologi accendono i riflettori sull'importanza dell'alimentazione nella prevenzione e cura delle malattie che colpiscono la mente.

Se lo slogan dell'Esposizione universale che aprirà i battenti a maggio è 'nutrire il pianeta', gli specialisti della Sin (Società italiana di neurologia) lo declinano in 'nutrire il cervello'.

Precisando, durante un incontro a Milano, che nel piatto deve finire anche la cultura in senso lato e l'attività fisica.

Per i 200 mila italiani con Parkinson, il presidente della Sin Aldo Quattrone, rettore dell'università degli Studi 'Magna Graecia' di Catanzaro, elenca "almeno 5 buone ragioni a supporto della scelta di una dieta ad alto contenuto 'verde'".

Su tutte "la possibile interazione delle proteine con l'assorbimento e l'ingresso nel cervello del farmaco di riferimento per questa patologia, la levodopa".

Per contrastare poi la perdita di peso legata agli importanti movimenti involontari cui vanno incontro i pazienti e alle difficoltà di deglutizione, "una dieta vegetariana è idonea perché ad alto contenuto di carboidrati e basso di grassi".

E aiuta anche contro le fluttuazioni motorie, specie post-prandiali, e le carenze di alcuni minerali e vitamine.

Non esiste un menu universale, precisa Quattrone, ma "la via da seguire è quella di una dieta personalizzata" da impostare caso per caso.

Se gli specialisti spezzano una lancia a favore della tavola 'green', lanciano invece un monito sulle scelte alimentari più estreme.

In una fase in cui in Italia (dati Eurispes) si contano 3,8 milioni di vegetariani e 400 mila vegani.

"Il rischio di regimi così stretti come quello vegano che esclude anche uova e latte è che portino a carenze di alcuni nutrienti essenziali - rileva Mario Zappia, direttore della Clinica neurologica del Policlinico dell'università di Catania - Circa il 50% dei vegani ha bassi livelli plasmatici di vitamina

http://www.animalieanimali.it/rubriche/30788_cinquanta_sfumature_della_dieta_amica_del_cervello

B12.

Disfunzioni neurologiche si manifestano quando, in seguito al diminuito introito alimentare di questa vitamina, i depositi corporei si esauriscono.

Un ritardo di 5-10 anni può separare l'inizio di una dieta estrema dall'insorgenza dei disturbi neurologici".

Alcuni precedenti mostrano scenari pericolosi: "Nella Cuba anni '90, stretta fra il cessato sostegno dell'Unione Sovietica e l'embargo Usa, si verificò una sorta di epidemia di neurite ottica che si risolse solo integrando la dieta con vitamine B1, B2, B6 e B12".

In considerazione "delle attuali condizioni geo-politiche planetarie e di tendenze culturali sempre più diffuse tendenti al veganesimo, è possibile che nei prossimi anni si assista a un incremento di deficit neurologici dovuti a condizioni carenziali".

Intanto, "si parla di dieta per il diabete o per le malattie cardiovascolari, meno per le malattie neurologiche", fa notare Quattrone.

Ma la storia dell'Olio di Lorenzo - miscela di trigliceridi monoinsaturi cruciale contro una malattia genetica rara - docet.

E se la letteratura scientifica ancora non ha messo sul tavolo degli esperti la 'pistola fumante' per tutti i meccanismi con cui il cibo influenza la salute del cervello, "ci sono indizi da non sottovalutare", precisano gli specialisti.

Indizi che in generale promuovono la filosofia mediterranea a tavola.

Carlo Ferrarese, direttore scientifico del Centro di neuroscienze di Milano (università di Milano-Bicocca, ospedale San Gerardo di Monza) spiega che un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine e antiossidanti presenti in frutta e verdura e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva, viene collegata da studi di popolazione a una ridotta incidenza anche della malattia di Alzheimer, "che conta in Italia 700 mila pazienti, con numeri previsti in aumento".

Fuori dalla tavola non va trascurato "il sonno, che faciliterebbe la rimozione di proteine tossiche dal cervello riducendo l'accumulo di beta-amiloide".

E l'esercizio fisico che "può aumentare la produzione di fattori di crescita del cervello".

Più indizi che certezze al momento riguardano la lotta alla sclerosi multipla a colpi di coltello e forchetta: la via che si delinea, spiega Giovanni Luigi Mancardi, direttore della Clinica neurologica dell'università di Genova, è una dieta "ricca di grassi insaturi - più pesce, frutta e verdura - che sembra in grado di modulare e diminuire l'attività infiammatoria.

Quanto al legame fra flora intestinale e autoimmunità la ricerca è al lavoro per far luce sui meccanismi con cui la dieta possa influenzarla".

Nel mirino c'è anche la vitamina D con le sue importanti funzioni immunomodulatorie.

Il cervello va nutrito anche di cibo 'immateriale'.

http://www.animalieanimali.it/rubriche/30788_cinquanta_sfumature_della_dieta_amica_del_cervello

"La densità dei contatti sinaptici in grado di generare network cerebrali alternativi, la cosiddetta 'riserva cognitiva', dipende da istruzione, rapporti sociali e attività lavorative - spiega Gioacchino Tedeschi, ordinario di Neurologia alla II università di Napoli - E sembra che tutto ciò sia funzionale a mantenere il cervello attivo e a controbilanciare, nelle neurodegenerazioni, la perdita progressiva di neuroni".

L'esperto cita due studi su tutti: un lavoro condotto sui tassisti londinesi, che scarrozzano i clienti in giro per la metropoli senza neanche l'aiuto del navigatore.

Dopo un corso di formazione di due anni, quelli con l'esame superato in tasca mostravano un aumento del volume dell'ippocampo.

Il secondo è uno studio sui bilingue che, dopo una vita a cavallo fra due idiomi, mostravano differenze nel danno microstrutturale causato dall'invecchiamento nella materia bianca e grigia.

"L'impegno in attività ludiche e fisiche - ballo, hobby di vario genere, persino le parole crociate - e un lavoro complesso e stimolante, variabile e innovativo possono avere un effetto protettivo.

In altre parole - conclude Tedeschi - è la noia che fa invecchiare".

Nel nostro piatto: Ti potrebbe interessare anche:



Più : www.alexacom/siteinfo/ansa.it

Estrazione : 12/03/2015 11:01:17
Categoria : Attualità
File : piwi-9-12-51414-20150312-1957613970.pdf
Audience :

http://www.ansa.it/canale_expo2015/notizie/news/2015/03/12/dieta-mediterranea-protgge-dalle-malattie-

Dieta mediterranea protegge dalle malattie neurologiche

CLICCA PER INGRANDIRE

Secondo gli esperti, non serve solo per il corpo ma anche per la mente

"La dieta mediterranea non serve solo per il corpo, ma anche per la mente": in un momento in cui, grazie anche a Expo Milano 2015, l'opinione pubblica è sensibile alle questioni concernenti l'alimentazione, la Società Italiana di Neurologia (Sin) sottolinea l'importanza della nutrizione nel proteggere il cervello dai precoci disturbi cognitivi.

Nella Settimana Mondiale del Cervello (dal 16 al 22 marzo) si farà il punto sulle raccomandazioni alimentari e sui nutrienti con valore terapeutico.

Aldo Quattrone, Presidente Sin, ricorda come nella malattia di Parkinson, i pasti, specie se ricchi di proteine, possono interferire nell'assorbimento della levodopa, mentre una dieta mediterranea, ricca di fibre e carboidrati contrasta la perdita di peso corporeo che spesso affligge i pazienti con Parkinson.

Per Carlo Ferrarese (Università di Milano-Bicocca) un' alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine e antiossidanti (presenti in frutta e verdura) e di grassi insaturi (olio d'oliva) riduce l'incidenza della malattia di Alzheimer.

Ma la dieta mediterranea è protagonista anche nella 'sclerosi multipla' per Giovanni Luigi Mancardi (Università di Genova), perché diminuisce l'attività infiammatoria legata alla malattia.

E' poi noto - dice Bruno Giometto (Ospedale S. Antonio di Padova) - che un'alimentazione ispirata alla dieta mediterranea e con basso contenuto di sodio è elemento cardine della prevenzione primaria dell'ictus.

Ma anche la 'nutrizione' della mente, dovuta all'attività intellettuale e fisica, è importante, come sottolinea Gioacchino Tedeschi (Il Università di Napoli), secondo cui la cosiddetta 'Riserva Cognitiva' che dipende da istruzione, rapporti sociali e attività lavorative, è funzionale a mantenere il cervello attivo e controbilanciare, la perdita progressiva dei neuroni.

Tutte indicazioni che la Sin divulgherà nel corso di diverse iniziative su tutto il territorio nazionale in occasione della Settimana Mondiale del Cervello, attraverso incontri divulgativi, convegni scientifici, attività per gli studenti delle scuole elementari e medie, oltre all'iniziativa 'Neurologia a porte aperte', che prevede visite guidate a reparti ospedalieri.

🕒 GIOVEDÌ 12 MARZO, 2015

Parkinson: i cibi che fanno bene al cervello da mettere nella borsa della spesa



Di cibo e cervello si parlerà durante la “Settimana mondiale del cervello” dal 16 al 22 marzo 2015. Questa annuale ricorrenza è dedicata a dare sempre maggiore attenzione alla *ricerca e ai suoi progressi ma anche alle patologie del cervello*. La discussione verterà sull’argomento “**Nutrire il cervello. Dieta e malattie neurologiche**”. Gli studiosi vogliono porre l’attenzione sull’alimentazione, *la nutrizione nel proteggere il nostro cervello dall’insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze*.

“Il ruolo della prevenzione – sostiene il Prof. Aldo Quattrone, Presidente della SIN – è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative; in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e **sana alimentazione**, quanto in senso più ampio, come **esercizio fisico e dell’allenamento intellettuale**. Entrambe buone pratiche per **prevenire l’invecchiamento cerebrale**”.

Il presidente della Società italiana di neurologia, Aldo Quattrone ha detto che molte sono le ragioni per considerare importante *una **dieta prevalentemente vegetariana**, a basso contenuto proteico*, nel Parkinson. I cibi vegetali, garantiscono un ricco apporto di fibre e l’elevato contenuto di carboidrati contrasta la perdita di peso che spesso colpisce i malati di Parkinson.

Quindi fate scorta di frutta e verdura nella vostra borsa della spesa!



Esiste una correlazione tra prevenzione delle malattie neurologiche e corretta alimentazione: ne parlerà alla V edizione della 'Settimana mondiale del cervello' dal 16 al 22 Marzo 2015

Malattie neurologiche, una corretta alimentazione può prevenirle – Le **malattie neurologiche** come dice la parola stessa sono quelle che hanno a che fare con la neuro, con il cervello. L'invecchiamento generalizzato della popolazione pone le **malattie neurologiche**, insieme a quelle vascolari e degenerative, tra le più diffuse in Italia. Quanto sia importante una **corretta alimentazione** per vivere meglio e più a lungo è ormai opinione diffusa e questo va ad influenzare anche le **malattie neurologiche**. L'importanza di una nutrizione sana ed equilibrata è essenziale per provare a prevenire le **malattie neurologiche**. C'è chi parla di dieta mediterranea, chi di alimentazione vegetariana, l'importante, nell'ottica della prevenzione e non solo delle **malattie neurologiche** ma anche di tante altre patologie, è assumere nel proprio organismo dei cibi genuini e mangiare, nella giusta quantità un po' di tutto. Naturalmente frutta e verdura sono in cima alla scala dei cibi più salutari. La relazione tra la prevenzione delle **malattie neurologiche** e una **corretta alimentazione** sarà al centro del dibattito nella V edizione della 'Settimana mondiale del cervello', che si svolgerà dal 16 al 22 marzo e la cui tematica è legata a quella dell'Expo di Milano. L'iniziativa che vede come 'protagoniste' le **malattie neurologiche** è stata presentata al Circolo della Stampa di Milano. Si tratta di tematiche talmente delicate che parlarne, informarsi e fare studi appropriati, può non solo salvare molte vite ma anche allungare quella media delle tante persone che combattono con l'insorgere, spesso improvviso, delle **malattie neurologiche**. L'auspicio di tutti è che presto possano esserci nuove cure e quindi speranza di una vita migliore, per chi viene colpito da **malattie neurologiche** gravi quali ad esempio il Morbo di Parkinson, quello di Alzheimer, l'Ictus, la Sclerosi Multipla.

In fondo il nostro corpo è un insieme di organi collegati gli uni agli altri, per funzionare tutto deve procedere correttamente, ma certamente le **malattie neurologiche** che attaccano il cervello e poi indirettamente il resto del corpo sono tra le più pericolose nel continuare a condurre uno stile di vita normale.

<http://www.datamanager.it/2015/03/cervello-ecco-la-dieta-ideale-per-mantenerlo-sano/>

Cervello, ecco la dieta ideale per mantenerlo sano

Valentina Scotti

Durante la Settimana mondiale dedicata al cervello, si discuterà anche della dieta più corretta per mantenerlo sano, con preziose indicazioni sui cibi da consumare e quelli da evitare

Non poteva esserci occasione migliore che la settimana dedicata al cervello, in partenza il 16 marzo, per ascoltare i consigli dei neurologi sulla dieta ideale per preservare questo importantissimo organo.

Promosse la dieta vegetariana e mediterranea. Gli specialisti ricordano che l'alimentazione amica del cervello è soprattutto

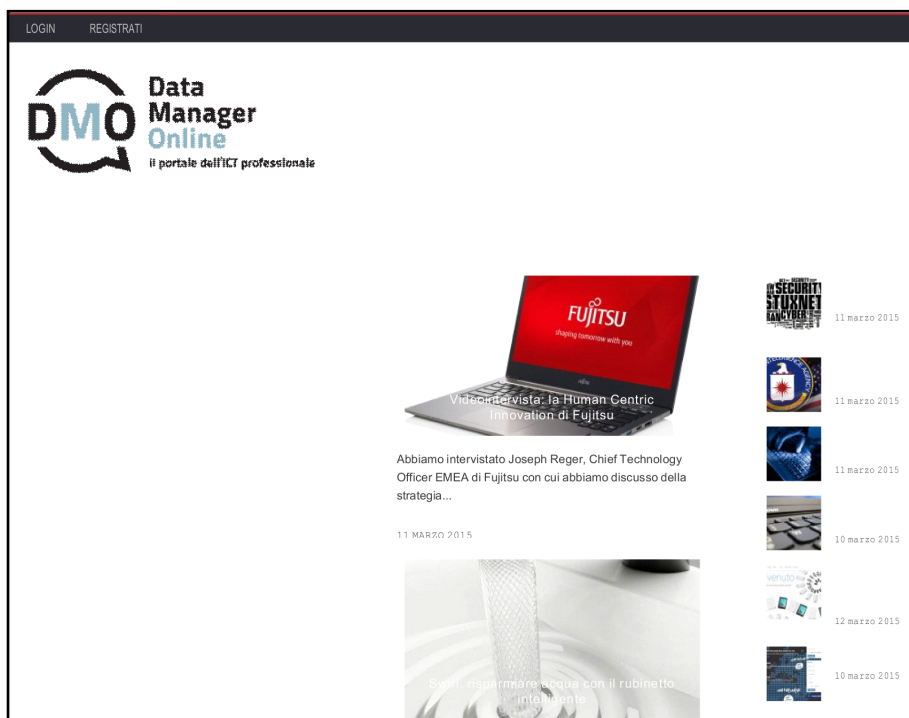
vegetariana a basso contenuto proteico, già considerata un elisir di lunga vita e un'alimentazione amica dell'ambiente, ora indicata come ideale per chi soffre di Parkinson; per combattere l'Alzheimer, di cui è stato scoperto il meccanismo di formazione, ottima anche la dieta mediterranea, mentre mangiare meno salato riduce del 30% il rischio di ictus.

Il presidente della Sin Aldo Quattrone, rettore dell'università degli Studi 'Magna Graecia' di Catanzaro, parlando del morbo di Parkinson, elenca "almeno 5 buone ragioni a supporto della scelta di una dieta ad alto contenuto 'verde'".

Su tutte "la possibile interazione delle proteine con l'assorbimento e l'ingresso nel cervello del farmaco di riferimento per questa patologia, la levodopa".

Dieta vegana troppo estrema. Inoltre, spiega Quattrone, "una dieta vegetariana è idonea perché ad alto contenuto di carboidrati e basso di grassi".

Non esiste una dieta universale, ma "la via da seguire è quella di una dieta personalizzata" che andrebbe valutata a seconda dei casi.





Più : www.alexa.com/siteinfo/datamanager.it

Estrazione : 12/03/2015 12:45:23
Categoria : Informatica e Internet
File : piwi-9-12-97702-20150312-1956943397.pdf
Audience :

<http://www.datamanager.it/2015/03/cervello-ecco-la-dieta-ideale-per-mantenerlo-sano/>

Sconsigliata dai neurologi invece l'alimentazione vegana, considerata troppo estrema, in quanto "il rischio di regimi così stretti come quello vegano che esclude anche uova e latte è che portino a carenze di alcuni nutrienti essenziali - avverte Mario Zappia, direttore della Clinica neurologica del Policlinico dell'università di Catania - Infatti il 50% dei vegani ha bassi livelli plasmatici di vitamina B12.

Disfunzioni neurologiche si manifestano quando, in seguito al diminuito introito alimentare di questa vitamina, i depositi corporei si esauriscono.

Un ritardo di 5-10 anni può separare l'inizio di una dieta estrema dall'insorgenza dei disturbi neurologici".



Più : www.alexa.com/siteinfo/farmacia.it

Estrazione : 12/03/2015 09:09:00
Categoria : Salute e Sanità
File : piwi-9-12-52050-20150312-1956529209.pdf
Audience :

<http://farmacia.it/index.php/news/articolo/17/13576>

Una dieta corretta fa bene al cervello

Una dieta corretta fa bene al cervello: in occasione della Settimana mondiale dedicata all'organo più importante, i neurologi pongono l'accento su cibo e salute.

In occasione della Settimana mondiale del cervello in

partenza il 16 marzo , i neurologi ricordano che una dieta prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico è ideale per chi soffre di Parkinson, la dieta mediterranea (che dimezza i rischi di problemi ai reni) combatte l'Alzheimer , e poco sale riduce il rischio di ictus (e una dieta semivegetariana allunga la vita).

Rivolgendosi idealmente ai 200 mila italiani affetti da Parkinson, il presidente della Sin Aldo Quattrone , rettore dell'università degli Studi 'Magna Graecia ' di Catanzaro , elenca " almeno 5 buone ragioni a supporto della scelta di una dieta ad alto contenuto ' verde ' .

Su tutte "la possibile interazione delle proteine con l'assorbimento e l'ingresso nel cervello del farmaco di riferimento per questa patologia , la levodopa " .

Inoltre , spiega Quattrone , " una dieta vegetariana (frutta e verdura salvano la vita) è idonea perché ad alto contenuto di carboidrati e basso di grassi " .

E aiuta anche contro le fluttuazioni motorie , specie post-prandiali , e le carenze di alcuni minerali e vitamine .

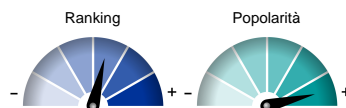
Non esiste un menu universale , precisa Quattrone , ma "la via da seguire è quella di una dieta personalizzata " da impostare caso per caso .

I neurologi sconsigliano poi diete troppo spinte come quella vegana , in quanto " il rischio di regimi così stretti come quello vegano che esclude anche uova e latte è che portino a carenze di alcuni nutrienti essenziali - avverte Mario Zappia , direttore della Clinica neurologica del Policlinico dell'università di Catania - Infatti il 50% dei vegani ha bassi livelli plasmatici di vitamina B12 .

Disfunzioni neurologiche si manifestano quando , in seguito al diminuito introito alimentare di questa vitamina , i depositi corporei si esauriscono .

Un ritardo di 5-10 anni può separare l'inizio di una dieta estrema dall'insorgenza dei disturbi neurologici " .

Postesaluteshop ti consiglia



<http://ct.moreover.com/?a=20699416480&p=20s&v=1&x=e lt0yEgjqAv1Z9FKPHEjA>

Vegetariana, mediterranea, culturale, le diete amiche del cervello - L'Espresso

Salute - Google News

Il Legno Storto

Vegetariana, mediterranea, culturale, le diete amiche del cervello

L'Espresso

A pochi giorni dalla "settimana mondiale del cervello" (16-22 marzo) i neurologi spiegano quale sia la migliore alimentazione per prevenire disturbi e preservare un'attività cerebrale sana.

Declinando il tema di Expo 2015 in "nutrire il cervello".

Ma no a ...

Vegetariana, mediterranea e 'culturale', ecco le diete amiche del ...

Adnkronos

Lo scudo anti-invecchiamento hobby stimolanti vita attiva e lavoro ...

Padova News

Salute: Sin, corretta alimentazione contro malattie neurologiche AGI - Agenzia Giornalistica Italia

Quotidianodiragusa.it

tutte le notizie (14) »

This entry was posted

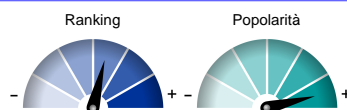
on Giovedì, Marzo 12th, 2015 at 01:02 and is filed under Senza categoria .

You can follow any responses to this entry through the RSS 2.0 feed.

Articolo pubblicato sul sito fibonacci.it

fibonacci.it

Più : www.alexa.com/siteinfo/fibonacci.it



Estrazione : 12/03/2015 01:35:00
Categoria : Attualità
File : piwi-3-2-203991-20150312-1956003591.pdf
Audience :

<http://ct.moreover.com/?a=20699416480&p=20s&v=1&x=e lt0yEgjqAv1Z9FKPHEjA>

Both comments and pings are currently closed.

L'ANALISI - Dieta e malattie neurologiche: "Cervelli fragili: man(eg)giare con cura"

In occasione della Settimana mondiale del cervello, il Professor Leandro Provinciali approfondisce il rapporti fra alimentazione e malattie neurologiche con attenzione all'influenza negativa che alcuni nutrienti possono avere sulle patologie preesistenti

Professor Leandro Provinciali (*) — 12/03/2015



I rapporti fra alimentazione e malattie del sistema nervoso destano particolare attenzione, non solo per il ruolo che il cibo può avere nella genesi dei disturbi, ma anche per l'influenza negativa che alcuni nutrienti possono avere sulle malattie neurologiche preesistenti. Un esempio ben conosciuto fa riferimento alla condizione clinica più comune in neurologia: la cefalea. In caso di emicrania alcuni cibi, assunti anche a dosi modeste, quali, ad esempio, la cioccolata, il vino rosso la frutta secca, sono in grado di scatenare

crisi talora violente. Se invece si eccede con l'alcol rispetto alle normali abitudini, la cefalea è accompagnata da rilevanti disturbi vegetativi. Gli effetti negativi dell'alcol possono realizzarsi anche per piccole dosi, qualora sia in atto un particolare trattamento anticonvulsivo e si realizzi un effetto sedativo sproporzionato rispetto alla quantità di alcol ingerita.

Una condizione analoga, di particolare sensibilità a modeste ingestioni di alcol, si realizza anche nelle compromissioni cerebrali di tipo tossico nelle quali si realizza un'alimentazione inadeguata. In questi casi si può realizzare una particolare situazione, caratterizzata da confusione mentale, disturbi della coordinazione motoria e dei movimenti oculari con caratteristiche attribuite alla Encefalopatia di Wernicke, mentre la presenza di deterioramento cognitivo e di allucinazioni configura una sindrome di Korsakoff. Tali condizioni neurologiche, che fino a pochi anni fa si ritenevano confinate alle classi sociali più disagiate, sono apparse in

forte crescita nei giovani con elevata abitudine etilica a scopo "diversivo", magari associata ad alimentazione incongrua finalizzata al controllo del peso. Piccole quantità di alcol possono, al contrario, avere un effetto benefico su alcuni sintomi, quali il tremore essenziale, ma la riduzione del disturbo ha breve durata e non sarebbe ragionevole ripetere più volte il trattamento nella stessa giornata. In caso di tremore, l'assunzione di farmaci ad azione stimolante quale caffè o tè può incrementare il disturbo del movimento.

Nell'ambito della malattia di Parkinson in trattamento con L-Dopa il consumo di pasti proteici in concomitanza con l'assunzione di L-Dopa porta a una minore efficacia di quest'ultima perché il suo assorbimento può essere in competizione con gli aminoacidi del cibo. Ben note sono le prescrizioni dietetiche rivolte a chi soffre di disturbi circolatori cerebrali. In particolare, il danno vascolare del cervello appare particolarmente sensibile alle brusche variazioni pressorie o all'elevazione della glicemia: in tali condizioni il contenuto di sale e la quantità di zuccheri dovrebbero essere ridotti. Oltre a ciò, sia nelle malattie cerebrovascolari che in alcune forme di demenza, si è posta particolare attenzione alla correzione dell'eventuale carenza di folati, testimoniata da elevati valori di omocisteina. Nelle forme avanzate di demenza possono insorgere disturbi del comportamento per condizioni che alterano il precario equilibrio del paziente: particolare attenzione dovrebbe essere rivolta sia alla quantità che alla qualità dei cibi, evitando sostanze ad azione stimolante, pasti abbondanti nelle ore serali, soprattutto se vicine al riposo a letto. Anche nel caso di disturbi del sonno che comportano russamento e alterazione della ventilazione nelle ore notturne, appare opportuno evitare alcol e pasti abbondanti nelle ore serali al fine di non accentuare le fasi di sonno che corrispondono alla ricorrenza di apnee.

Accanto alle attenzioni alla dieta raccomandate in molte malattie neurologiche, può apparire opportuno smentire l'esigenza di una condotta particolare in determinate condizioni. Ad esempio, nella Sclerosi Multipla è privo di fondamento il beneficio di una dieta ipocalorica o priva di particolari sostanze, ipotizzato negli anni passati senza solide basi scientifiche. Analogamente, non è dimostrato che particolari integratori possano migliorare le malattie neuromuscolari nelle quali non è dimostrata la carenza di una specifica sostanza. L'assunzione di specifici nutrienti ha valore terapeutico solo in alcune condizioni, quali quella descritta dal film "l'olio di Lorenzo" nelle quali un costituente della cellula o della fibra nervosa può rigenerarsi in seguito all'assunzione di una sostanza che l'organismo non rende disponibile.

È infine indispensabile correggere la dieta in tutte le condizioni neurologiche in grado di compromettere la deglutizione. La modifica della consistenza dei cibi, del volume e della temperatura del bolo rappresenta il primo approccio alle fasi avanzate della Sclerosi Laterale Amiotrofica o della Miastenia come pure, in maniera transitoria, nelle fasi subacute dopo un ictus o un trauma cranico.

(*) Presidente eletto Società Italiana di Neurologia (SIN) e Direttore della Clinica Neurologica e del Dipartimento di Scienze Neurologiche degli Ospedali Riuniti di Ancona



Più: www.greenme.it

Estrazione: 12/03/2015

Categoria: Salute

DIETE AMICHE DEL CERVELLO: SÌ ALLA VEGETARIANA E MEDITERRANEA. OCCHIO ALLA VEGANA

Marzo 12, 2015 Scritto da Marta Albè

Quali sono le diete più adatte per chi soffre di **malattie degenerative e del cervello**? Si parla delle "cinquanta sfumature" della **dieta amica del cervello**. Gli esperti della **Società Italiana di Neurologia** (SIN) accendono i riflettori sull'importanza dell'alimentazione nella prevenzione e nella cura di queste malattie in vista della **Settimana Mondiale del Cervello**, che si svolgerà dal 16 al 22 marzo.

Nel corso di un incontro svoltosi a Milano in preparazione della **Settimana Mondiale del Cervello**, gli esperti del SIN si sono espressi su questo argomento e hanno espresso il proprio parere sugli **stili alimentari migliori in base alle diverse malattie degenerative** e del cervello. I pazienti dovranno tenere conto sia dell'importanza dell'alimentazione che dell'attività fisica. Il discorso dei neurologi va ad incontrare il tema di Expo "**Nutrire il Pianeta**" seguendo la declinazione "**Nutrire il cervello**".

Una delle principali questioni affrontate dagli esperti riguarda la **dieta più adatta** per chi soffre di **Parkinson**. I neurologi del SIN durante l'incontro milanese hanno definito la dieta vegetariana, o comunque prevalentemente vegetariana e a basso contenuto proteico, come adatta per i malati di Parkinson.

Nello specifico, **Aldo Quattrone**, presidente del SIN, **ha spiegato** quali sono le buone ragioni a supporto di una dieta ad alto contenuto "verde" per i malati di Parkinson, che in

Italia sono ben 200 mila. A suo parere, la **dieta vegetariana** è d'aiuto perché povera di grassi e ricca di carboidrati. E' utile anche contro le fluttuazioni motorie, specie post-prandiali, e le carenze di alcuni minerali e vitamine. Non esiste un menù universale però, a parere dell'esperto. Per cui la via da seguire è quella di una dieta personalizzata, da impostare caso per caso.

Per quanto riguarda i malati di **Alzheimer**, il consiglio degli esperti del SIN è di seguire la **dieta mediterranea**, utile anche per ridurre il rischio di ictus e l'attività infiammatoria nei pazienti che soffrono di sclerosi multipla.

Attenzione, invece, alla **dieta vegana**. Se non perfettamente equilibrata potrebbe comportare dei rischi. E' quanto dichiarato da Mario Zappa, direttore della Clinica Neurologica del Policlinico dell'Università di Catania. L'esperto **ha ricordato** che circa **il 50% dei vegani ha bassi livelli plasmatici di vitamina B12**.

"Disfunzioni neurologiche si manifestano quando, in seguito al diminuito introito alimentare di questa vitamina, i depositi corporei si esauriscono. Un ritardo di 5-10 anni può separare l'inizio di una dieta estrema dall'insorgenza dei disturbi neurologici" – ha specificato Zappa.

L'esperto teme che le attuali tendenze al veganesimo possano portare a problemi neurologici nella popolazione, a causa di condizioni carenziali, come successe a Cuba negli anni '90. A causa dell'embargo Usa si manifestò - come ha ricordato - un'**epidemia di neurite ottica** che si risolse solo integrando la dieta con vitamine B1, B2, B6 e B12.

Carlo Ferrarese, direttore scientifico del **Centro di Neuroscienze di Milano** ha spiegato che un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine e antiossidanti presenti in frutta e verdura e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva, viene collegata da studi di popolazione a una ridotta incidenza anche della **malattia di Alzheimer**, *"che conta in Italia 700 mila pazienti, con numeri previsti in aumento"*. Un punto a favore di una dieta mediterranea ma comunque basata soprattutto su frutta e verdura anziché su cibi di origine animale.

Per quanto riguarda la lotta alla **sclerosi multipla**, Giovanni Luigi Mancardi, direttore della Clinica neurologica dell'Università di Genova, suggerisce una dieta ricca di grassi insaturi, che preveda più pesce, frutta e verdura. Questa dieta sembra in grado di modulare e diminuire l'attività infiammatoria. *"Quanto al legame fra flora intestinale e*

autoimmunità la ricerca è al lavoro per far luce sui meccanismi con cui la dieta possa influenzarla" – ha sottolineato.

Da parte nostra ci sentiamo di aggiungere che l'**American Dietetic Association** ormai da anni ha dichiarato come **salutari ed adatte a tutte le età della vita**, compresi il periodo della gravidanza e l'infanzia, **sia la dieta vegetariana che la dieta vegana**, purché ben bilanciate. La chiave per seguire una dieta corretta per chi è vegetariano e vegano è proprio nella scelta degli alimenti giusti per non avere carenze e nell'assunzione di eventuali integratori, quando occorrono.

Anche chi segue la dieta mediterranea, o comunque una dieta onnivora, potrebbe presentare delle carenze di **vitamina B12** o di vitamine del gruppo B. Infatti i livelli di vitamina B12 nel nostro organismo non sono determinati soltanto dal tipo e dalla quantità di alimenti che assumiamo, ma anche dalla capacità del nostro corpo di assorbire questa vitamina. Per questo motivo chi segue una dieta vegetariana o vegana e ha dei dubbi su eventuali carenze vitaminiche, dovrebbe **rivolgersi ad un esperto** di alimentazione che saprà suggerire un piano alimentare corretto e salutare.



di [Claudio Schirru](#)

Mangiare sano come strumento di protezione dalle **malattie neurologiche**. Alla vigilia della Settimana mondiale del cervello (16-22 marzo) i neurologi italiani sottolineano l'importanza che **dieta** come quella **vegetariana** o **Mediterranea** possono avere su patologie quali l'Alzheimer e il Parkinson.

Secondo i neurologi italiani seguire una **dieta vegetariana** a **basso contenuto di proteine** si rivelerebbe efficace soprattutto nei pazienti affetti dal morbo di **Parkinson**, mentre la **Dieta Mediterranea** rappresenterebbe la soluzione migliore per chi soffre di **Alzheimer**. Chi è a rischio di ictus dovrebbe scegliere un'alimentazione povera di sale mentre chi è vittima di sclerosi multipla dovrebbe selezionare i propri cibi in relazione alla loro attività anti-infiammatoria.

Queste diete andrebbero in ogni caso personalizzate, spiegano i medici della **Società italiana di neurologia**, sulla base della specifica situazione clinica.

Attenzione tuttavia deve essere prestata nei confronti di **regimi alimentari** ritenuti “estremi” come ad esempio quello **vegano**.

A preoccupare i neurologi è proprio il crescente ricorso alla **dieta vegana**, responsabile secondo i medici di mettere a rischio nel tempo la salute del cervello. Come ha spiegato il Dr. Mario Zappia, direttore della Clinica neurologica del Policlinico dell’Università di Catania:

Il rischio di regimi così stretti come quello vegano che esclude anche uova e latte è che portino a carenze di alcuni nutrienti essenziali. Circa il 50% dei vegani ha bassi livelli plasmatici di vitamina B12. Disfunzioni neurologiche si manifestano quando, in seguito al diminuito introito alimentare di questa vitamina, i depositi corporei si esauriscono. Un ritardo di 5-10 anni può separare l’inizio di una dieta estrema dall’insorgenza dei disturbi neurologici.

<http://www.lbloggatore.com/2015-03-12/parkinson-la-dieta-vegetariana-puo-aiutare-i-malati/>

Parkinson: La Dieta Vegetariana Può Aiutare i Malati

E' la tua prima volta qui? Allora iscriviti GRATIS ai nostri feeds! La dieta vegetariana può andare "in aiuto" alle persone che sono affette dal morbo di Parkinson.

La correlazione tra il regime alimentare che seguiamo e la salute del nostro cervello è al centro di moltissimi studi, portati avanti da Università ed equipe di ricerca di tutto il mondo.

Questo rapporto tra alimenti e salute cerebrale sarà l'argomento su cui ruoterà la 20a edizione della Settimana Mondiale del Cervello (Brain Awareness Week), che si svolgerà dal 16 al 22 marzo, e ha per titolo "Nutrire il cervello.

Dieta e malattie neurologiche".

Il Parkinson è una delle malattie neurovegetative più diffuse in Italia.

Purtroppo ogni anno, solo nel nostro Paese, sono tantissime le persone che ne cadono vittime (al momento i casi noti sono 200.000).

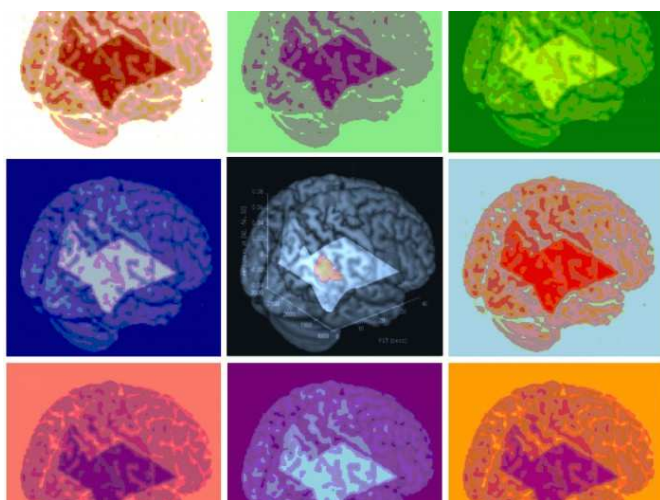
Quindi è di fondamentale importanza scoprirne le cause scatenanti e cercare una soluzione soprattutto in materia di prevenzione che, come sappiamo, è la miglior "cura".

Per le persone già ammalate di Parkinson, ma anche a scopo preventivo, il regime alimentare più indicato è senz'altro quello vegetariano.

Largo spazio quindi a verdura, ortaggi, frutta: zero spazio alle proteine animali e una moderazione del contenuto proteico.

Questo perché...

Settimana Mondiale del Cervello: Dieta corretta è fondamentale



Per la Settimana Mondiale dedicata al cervello che partirà il 16 Marzo, l'organo più delicato e importante, i neurologi sottolineano l'importanza del cibo per la salute. Si mette in evidenza come, una dieta prevalentemente vegetariana e povera di contenuti proteici sia l'ideale per i malati di Parkinson, mentre la classica dieta mediterranea (ottima per evitare rischi ai reni) aiuta a combattere l'alzheimer, inoltre ridurre l'uso del sale diminuisce il rischio di ictus.

Ai circa 200mila italiani affetti da Parkinson si rivolge il presidente della Sin, Aldo Quattrone, rettore dell'università degli Studi 'Magna Graecia' di Catanzaro elencando 5 buoni motivi per seguire una dieta semi vegetariana e prima fra tutte "la possibile interazione delle proteine con l'assorbimento e l'ingresso nel cervello del farmaco di riferimento per questa patologia, la levodopa". Come spiega Quattrone: "una dieta vegetariana (frutta e verdura salvano la vita) è idonea perché ad alto contenuto di carboidrati e basso di grassi". Questo tipo di alimentazione è utile anche contro le fluttuazioni motorie, e le carenze di alcuni minerali e vitamine. Non esiste un menu universale, precisa Quattrone, ma "la via da seguire è quella di una dieta personalizzata" da impostare caso per caso.

Contemporaneamente i neurologi sconsigliano regimi alimentari troppo "rigidi" come quello vegano, perché: "il rischio di regimi così stretti come quello vegano che esclude anche uova e latte è che portino a carenze di alcuni nutrienti essenziali. Infatti il 50% dei vegani ha bassi livelli plasmatici di vitamina B12. Disfunzioni neurologiche si manifestano quando, in seguito al diminuito introito alimentare di questa vitamina, i depositi corporei si esauriscono. Un ritardo di 5-10 anni può separare l'inizio di una dieta estrema dall'insorgenza dei disturbi neurologici" avverte Mario Zappia, direttore della Clinica neurologica del Policlinico dell'università di Catania.

12/03/2015

di [Silvia Lazzerini](#)

<http://www.ingusto.it/news/incucina/alimenti-e-prodotti/2497-alimentazione-corretta-per-prevenire-malattie-neurovegetative.html>

Alimentazione corretta per prevenire malattie neurovegetative

Giovedì Marzo, Votazione Utente

La nutrizione è molto importante e serve anche a proteggere il cervello dall'insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze:

questo sarà il tema centrale della V edizione della "Settimana mondiale del cervello": si svolgerà dal 16 al 22 marzo e la cui tematica è legata a quella dell'Expo di Milano ('Nutrire il pianeta, energia per la vita').

L'iniziativa è stata presentata al Circolo della Stampa di Milano, nel corso dei loro interventi diversi esperti hanno mostrato la correlazione che esiste tra alcuni cibi e il contrasto a malattie come il Parkinson, la sclerosi multipla, l'Alzheimer e l'ictus.

In occasione della "Settimana mondiale del cervello", la Società italiana di neurologia organizzerà degli incontri divulgativi, convegni scientifici, attività per gli studenti delle scuole e l'iniziativa "Neurologia a porte aperte".

Quest'ultima prevede visite guidate dei reparti e dei laboratori ospedalieri, il presidente della Società italiana di neurologia, Aldo Quattrone, ha sottolineato che il ruolo della prevenzione è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative e in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello.

Sia in senso stretto come accorta e sana alimentazione, quanto in senso ampio come esercizio fisico e allenamento intellettuale.

Quattrone ha poi aggiunto che esistono diverse ragioni per ritenere importante l'uso di una dieta prevalentemente vegetariana, a basso contenuto proteico, nel Parkinson.

La ragione principale è di facilitare l'assorbimento della levodopa (il farmaco più importante utilizzato per la cura della malattia), i cibi vegetali garantiscono un ricco apporto di fibre e l'elevato contenuto di carboidrati e contrasta la perdita di peso che spesso affligge i malati di Parkinson.

Nel suo intervento il direttore scientifico del Centro di Neuroscienze di Milano, Carlo Ferrarese, ha sottolineato che l'Alzheimer è la causa più comune di demenza, colpisce più di 700mila italiani.

Un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine e antiossidanti (frutta e verdura) e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva riducono l'incidenza dell'Alzheimer.

Mentre alcune carenze vitaminiche, come folati e vitamina B12, possono facilitare l'insorgenza di demenza, anche un moderato consumo di caffè e di vino rosso sembrerebbero avere un ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo della demenza.

Un'ulteriore meccanismo di protezione è il sonno che facilita la rimozione di proteine tossiche dal

<http://www.ingusto.it/news/incucina/alimenti-e-prodotti/2497-alimentazione-corretta-per-prevenire-malattie-neurovegetative.html>

cervello, riducendo l'accumulo di beta-amiloide.

Il direttore della Clinica neurologica dell'Università di Genova, Luigi Mancardi, ha spiegato come una dieta ricca di grassi insaturi sia in grado di modulare e diminuire l'attività infiammatoria legata alla sclerosi multipla.

Uno dei meccanismi causali della sclerosi multipla è il danno ossidativo e per questo diventa fondamentale prediligere una dieta ricca di alimenti con proprietà antiossidanti, contenenti vitamina A, E, C e acido lipoico.

Per le patologie cerebrovascolari, invece, il direttore del reparto di Neurologia dell'Ospedale Sant'Antonio di Padova, Bruno Giometto, ha dichiarato che un' alimentazione ispirata alla dieta mediterranea e con un basso contenuto di sodio è un elemento cardine della prevenzione primaria dell'ictus.

Alcuni nutrienti proteggono e contrastano l'ictus cerebrale come nel caso di Omega-3, fibre, vitamina B6 e B12, calcio e potassio.

La carenza di determinati macro e micronutrienti, tra cui le vitamine del gruppo B e proteine, può provocare danni alle strutture nervose: un regime alimentare vegetariano (seguito da quasi 4 milioni di italiani) da un lato si è dimostrato in grado di prevenire patologie cardiovascolari e diabete, dall'altro rischia, soprattutto nella sua declinazione vegana di determinare serie carenze di alcuni nutrienti essenziali, come oligoelementi e vitamine.

La carenza di vitamina B12 causa un aumento dei livelli plasmatici di omocisteina, sostanza associata all'incremento del rischio di demenza e di malattie cerebro-vascolari.

Esistono inoltre dei fattori ambientali di tipo cognitivo, sociale e affettivo intesi come fattori nutritivi del cervello durante il corso dell'intera vita, la cosiddetta "riserva cognitiva", che dipende da istruzione, rapporti sociali e lavoro, sia utile a mantenere il cervello attivo e a controbilanciare, nel caso delle neurodegenerazioni, la perdita progressiva dei neuroni..



Più : www.alexa.com/siteinfo/ladyblitz.it

Estrazione : 12/03/2015 10:00:40
Categoria : Lifestyle
File : piwi-9-12-153983-20150312-1956604371.pdf
Audience :

<http://www.ladyblitz.it/salute/alzheimer-demenza-e-parkinson-frutta-e-verdura-li-tengono-lontani-1568456/>

Alzheimer, demenza e Parkinson: frutta e verdura li tengono lontani

Publicato il 12 marzo 2015 10.00 | Ultimo aggiornamento: 11 marzo 2015 15.32

OMA - Mangiare bene, in particolare molta frutta e verdura e cibi ricchi di acidi grassi omega 3, aiuta a tenere lontane demenze senili, Alzheimer, Parkinson e altre malattie neurodegenerative.

A dirlo è la Società italiana di neurologia, che sottolinea il legame tra alcuni cibi e il contrasto ai disturbi cognitivi.

Il presidente della Società italiana di neurologia, Aldo Quattrone, ha spiegato all'Agf che Quattrone ha poi aggiunto che esistono numerose ragioni per ritenere importante l'uso di una dieta prevalentemente vegetariana, a basso contenuto proteico, nel Parkinson.

La ragione principale è quella di facilitare l'assorbimento della levodopa, il farmaco più importante utilizzato per la cura della malattia.

Frutta e verdura, poi, garantiscono un ricco apporto di fibre, mentre l'elevato contenuto di carboidrati contrasta la perdita di peso che spesso affligge i malati di Parkinson.

L'Alzheimer è "la causa più comune di demenza, colpisce più di 700mila italiani".

E un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine e antiossidanti (presenti in frutta e verdura) e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva "riducono l'incidenza dell'Alzheimer".

Invece alcune carenze vitaminiche, in particolare folati e vitamina B12, possono facilitare l'insorgenza di demenza.



Più : www.alexa.com/siteinfo/ladyblitz.it

Estrazione : 12/03/2015 10:00:40
Categoria : Lifestyle
File : piwi-9-12-153983-20150312-1956604371.pdf
Audience :

<http://www.ladyblitz.it/salute/alzheimer-demenza-e-parkinson-frutta-e-verdura-li-tengono-lontani-1568456/>

Anche un moderato consumo di caffè e di vino rosso sembrerebbero avere un ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo della demenza.

Oltre a mangiare bene è importante dormire a sufficienza.

Il sonno, infatti, facilita la rimozione di proteine tossiche dal cervello, riducendo l'accumulo di beta-amiloide.

<http://www.legnostorto.com/cervello-ecco-la-dieta-ideale-per-mantenerlo-sano-13244.html>

Cervello, ecco la dieta ideale per mantenerlo sano

Durante la Settimana mondiale dedicata al cervello, si discuterà anche della dieta più corretta per mantenerlo sano, con preziose indicazioni sui cibi da consumare e quelli da evitare. Non poteva The post Cervello, ecco la dieta ideale per mantenerlo sano appeared first on Data Manager Online.

Durante la Settimana mondiale dedicata al cervello, si discuterà anche della dieta più corretta per mantenerlo sano, con preziose indicazioni sui cibi da consumare e quelli da evitare. Non poteva esserci occasione migliore che la settimana dedicata al cervello, in partenza il 16 marzo, per ascoltare i consigli dei neurologi sulla dieta ideale per preservare questo importantissimo organo.

Promosse la dieta vegetariana e mediterranea. Gli specialisti ricordano che l'alimentazione amica del cervello è soprattutto vegetariana a basso contenuto proteico, già considerata un elisir di lunga vita e un'alimentazione amica dell'ambiente, ora indicata come ideale per chi soffre di Parkinson; per combattere l'Alzheimer, di cui è stato scoperto il meccanismo di formazione, ottima anche la dieta mediterranea, mentre mangiare meno salato riduce del 30% il rischio di ictus.

Il presidente della Sin Aldo Quattrone, rettore dell'università degli Studi 'Magna Graecia' di Catanzaro, parlando del morbo di Parkinson, elenca "almeno 5 buone ragioni a supporto della scelta di una dieta ad alto contenuto 'verde'".

Su tutte "la possibile interazione delle proteine con l'assorbimento e l'ingresso nel cervello del farmaco di riferimento per questa patologia, la levodopa".

Dieta vegana troppo estrema. Inoltre, spiega Quattrone, "una dieta vegetariana è idonea perché ad alto contenuto di carboidrati e basso di grassi".

Non esiste una dieta universale, ma "la via da seguire è quella di una dieta personalizzata" che andrebbe valutata a seconda dei casi.

Sconsigliata dai neurologi invece l'alimentazione vegana, considerata troppo estrema, in quanto "il rischio di regimi così stretti come quello vegano che esclude anche uova e latte è che portino a carenze di alcuni nutrienti essenziali - avverte Mario Zappia, direttore della Clinica neurologica del Policlinico dell'università di Catania - Infatti il 50% dei vegani ha bassi livelli plasmatici di vitamina B12.

Disfunzioni neurologiche si manifestano quando, in seguito al diminuito introito alimentare di questa vitamina, i depositi corporei si esauriscono.

Un ritardo di 5-10 anni può separare l'inizio di una dieta estrema dall'insorgenza dei disturbi neurologici".

The post Cervello, ecco la dieta ideale per mantenerlo sano appeared first on Data Manager

Articolo pubblicato sul sito legnostorto.com

legnostorto.com

Più : www.alexa.com/siteinfo/legnostorto.com

Estrazione : 12/03/2015 12:48:25
Categoria : Attualità
File : piwi-9-12-216382-20150312-1956936963.pdf
Audience :

<http://www.legnostorto.com/cervello-ecco-la-dieta-ideale-per-mantenerlo-sano-13244.html>

Online.

Fonte della notizia: Datamanager

<http://www.nannimagazine.it/notizie/scienze-e-tecnologie/medicina-e-salute/ricerca-in-medicina/12/03/2015/parkinson-sclerosi->

Parkinson, Sclerosi, Alzheimer: ad ogni malattia il suo menu. Ecco le diete che nutrono il cervello

Se ne parlerà nella Settimana mondiale del cervello dove i neurologi si confronteranno sull'importanza di una corretta alimentazione per prevenire le malattie della mente.

E nella lista degli ingredienti spuntano anche 'cultura' e attività fisica

Vegetariana, mediterranea e 'culturale': 'cinquanta sfumature' di dieta per nutrire il cervello.

Prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico per chi soffre di Parkinson, mediterranea anti-Alzheimer, mirata a diminuire l'attività infiammatoria per i pazienti con sclerosi multipla, con meno sale per ridurre il rischio di ictus.

In un momento in cui, grazie anche a Expo Milano 2015, l'opinione pubblica è particolarmente sensibile all'argomento 'alimentazione', con la Settimana mondiale del cervello (16-22 marzo 2015) la Società Italiana di Neurologia (SIN) vuole intendere sottolineare l'importanza della nutrizione nel proteggere il nostro cervello dalle malattie della mente come i disturbi cognitivi e le demenze.

Se, infatti, fino a non molto tempo fa si riteneva che il funzionamento della mente dipendesse unicamente dalla dotazione genetica, oggi si può affermare che non solo non è così, ma che al contrario fattori ambientali di tipo alimentare, fisico, cognitivo e soprattutto culturale rivestono un ruolo fondamentale.

5 RAGIONI DI UNA DIETA VERDE PER IL PARKINSON.

Per i 200mila italiani con Parkinson, il presidente della SIN, Aldo Quattrone, rettore dell'università degli Studi 'Magna Graecia' di Catanzaro, elenca "almeno 5 buone ragioni a supporto della scelta



<http://www.nannimagazine.it/notizie/scienze-e-tecnologie/medicina-e-salute/ricerca-in-medicina/12/03/2015/parkinson-sclerosi->

di una dieta ad alto contenuto 'verde'.

Su tutte "la possibile interazione delle proteine con l'assorbimento e l'ingresso nel cervello del farmaco di riferimento per questa patologia, la levodopa".

Per contrastare poi la perdita di peso legata agli importanti movimenti involontari cui vanno incontro i pazienti e alle difficoltà di deglutizione, "una dieta vegetariana è idonea perché ad alto contenuto di carboidrati e basso di grassi".

E aiuta anche contro le fluttuazioni motorie, specie post-prandiali, e le carenze di alcuni minerali e vitamine.

Non esiste un menu universale, precisa Quattrone, ma "la via da seguire è quella di una dieta personalizzata" da impostare caso per caso.

VEGETARIANI E VEGANI: BUONA ALIMENTAZIONE SI' MA ATTENZIONE AL REGIME RISTRETTO.

Se gli specialisti spezzano una lancia a favore della tavola 'green', lanciano invece un monito sulle scelte alimentari più estreme.

In una fase in cui in Italia (dati Eurispes) si contano 3,8 milioni di vegetariani e 400 mila vegani.

"Il rischio di regimi così stretti come quello vegano che esclude anche uova e latte è che portino a carenze di alcuni nutrienti essenziali - rileva Mario Zappia, direttore della Clinica neurologica del Policlinico dell'università di Catania - Circa il 50 per cento dei vegani ha bassi livelli plasmatici di vitamina B12.

Disfunzioni neurologiche si manifestano quando, in seguito al diminuito introito alimentare di questa vitamina, i depositi corporei si esauriscono.

Un ritardo di 5-10 anni può separare l'inizio di una dieta estrema dall'insorgenza dei disturbi neurologici".

VEGANESIMO E I POSSIBILI DEFICIT NEUROLOGICI FUTURI DA CARENZE.

Alcuni precedenti in questo senso mostrano scenari pericolosi: "Nella Cuba anni '90, stretta fra il cessato sostegno dell'Unione Sovietica e l'embargo Usa, si verificò una sorta di epidemia di neurite ottica che si risolse solo integrando la dieta con vitamine B1, B2, B6 e B12".

In considerazione "delle attuali condizioni geo-politiche planetarie e di tendenze culturali sempre più diffuse tendenti al veganesimo, è possibile che nei prossimi anni si assista a un incremento di deficit neurologici dovuti a condizioni carenziali".

Intanto, "si parla di dieta per il diabete o per le malattie cardiovascolari, meno per le malattie neurologiche", fa notare Quattrone.

Ma la storia dell'Olio di Lorenzo - miscela di trigliceridi monoinsaturi cruciale contro una malattia genetica rara - docet.

DIETA MEDITERRANEA E ALZHEIMER, QUALE CORRELAZIONE? E se la letteratura scientifica

<http://www.nannimagazine.it/notizie/scienze-e-tecnologie/medicina-e-salute/ricerca-in-medicina/12/03/2015/parkinson-sclerosi->

ancora non ha messo sul tavolo degli esperti la 'pistola fumante' per tutti i meccanismi con cui il cibo influenza la salute del cervello, "ci sono indizi da non sottovalutare", precisano gli specialisti.

Indizi che in generale promuovono la filosofia mediterranea a tavola.

Carlo Ferrarese, direttore scientifico del Centro di neuroscienze di Milano (università di Milano-Bicocca, ospedale San Gerardo di Monza) spiega che un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine e antiossidanti presenti in frutta e verdura e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva, viene collegata da studi di popolazione a una ridotta incidenza anche della malattia di Alzheimer, "che conta in Italia 700 mila pazienti, con numeri previsti in aumento".

"DIETA RICCA DI GRASSI INSATURI PER LA DISTROFIA MUSCOLARE".

Fuori dalla tavola non va trascurato "il sonno, che faciliterebbe la rimozione di proteine tossiche dal cervello riducendo l'accumulo di beta-amiloide".

E l'esercizio fisico che "può aumentare la produzione di fattori di crescita del cervello".

Più indizi che certezze al momento riguardano la lotta alla sclerosi multipla a colpi di coltello e forchetta: la via che si delinea, spiega Giovanni Luigi Mancardi, direttore della Clinica neurologica dell'università di Genova, è una dieta "ricca di grassi insaturi - più pesce, frutta e verdura - che sembra in grado di modulare e diminuire l'attività infiammatoria.

Quanto al legame fra flora intestinale e autoimmunità la ricerca è al lavoro per far luce sui meccanismi con cui la dieta possa influenzarla".

Nel mirino c'è anche la vitamina D con le sue importanti funzioni immunomodulatorie.

IL CIBO "IMMATERIALE" CHE NUTRE IL CERVELLO.

Il cervello va nutrito anche di cibo 'immateriale'.

"La densità dei contatti sinaptici in grado di generare network cerebrali alternativi, la cosiddetta 'riserva cognitiva', dipende da istruzione, rapporti sociali e attività lavorative - spiega Gioacchino Tedeschi, ordinario di Neurologia alla II università di Napoli - E sembra che tutto ciò sia funzionale a mantenere il cervello attivo e a controbilanciare, nelle neurodegenerazioni, la perdita progressiva di neuroni".

L'esperto cita due studi su tutti: un lavoro condotto sui tassisti londinesi, che scarrozzano i clienti in giro per la metropoli senza neanche l'aiuto del navigatore.

Dopo un corso di formazione di due anni, quelli con l'esame superato in tasca mostravano un aumento del volume dell'ippocampo.

Il secondo è uno studio sui bilingue che, dopo una vita a cavallo fra due idiomi, mostravano differenze nel danno microstrutturale causato dall'invecchiamento nella materia bianca e grigia.

"L'impegno in attività ludiche e fisiche - ballo, hobby di vario genere, persino le parole crociate - e un lavoro complesso e stimolante, variabile e innovativo possono avere un effetto protettivo.

In altre parole - conclude Tedeschi - è la noia che fa invecchiare".

<http://www.nannimagazine.it/notizie/scienze-e-tecnologie/medicina-e-salute/ricerca-in-medicina/12/03/2015/l-analisi-dieta-e-malattie->

L'ANALISI - Dieta e malattie neurologiche: "Cervelli fragili: man (eg)giare con cura"

In occasione della Settimana mondiale del cervello, il Professor Leandro Provinciali approfondisce il rapporti fra alimentazione e malattie neurologiche con attenzione all'influenza negativa che alcuni nutrienti possono avere sulle patologie preesistenti

Una condizione analoga, di particolare sensibilità a modeste ingestioni di alcol, si realizza anche nelle compromissioni cerebrali di tipo tossico nelle quali si realizza un'alimentazione inadeguata.

In questi casi si può realizzare una particolare situazione, caratterizzata da confusione mentale, disturbi della coordinazione motoria e dei movimenti oculari con caratteristiche attribuite alla Encefalopatia di Wernicke, mentre la presenza di deterioramento cognitivo e di allucinazioni configura una sindrome di Korsakoff.

Tali condizioni neurologiche, che fino a pochi si ritenevano confinate alle classi sociali più disagiate, sono apparse in forte crescita nei giovani con elevata abitudine etilica a scopo "diversivo", magari associata ad alimentazione incongrua finalizzata al controllo del peso.

Piccole quantità di alcol possono, al contrario, avere un effetto benefico su alcuni sintomi, quali il tremore essenziale, ma la riduzione del disturbo ha breve durata e non sarebbe ragionevole ripetere più volte il trattamento nella stessa giornata.

In caso di tremore, l'assunzione di farmaci ad azione stimolante quale caffè o tè può incrementare il disturbo del movimento.

Nell'ambito della malattia di Parkinson in trattamento con L-Dopa il consumo di pasti proteici in concomitanza con l'assunzione di L-Dopa porta a una minore efficacia di quest'ultima perché il suo assorbimento può essere in competizione con gli aminoacidi del cibo.

Ben note sono le prescrizioni dietetiche rivolte a chi soffre di disturbi circolatori cerebrali.

In particolare, il danno vascolare del cervello appare particolarmente sensibile alle brusche variazioni pressorie o all'elevazione della glicemia: in tali condizioni il contenuto di sale e la quantità di zuccheri dovrebbero essere ridotti.

Oltre a ciò, sia nelle malattie cerebrovascolari che in alcune forme di demenza, si è posta particolare attenzione alla correzione dell'eventuale carenza di folati, testimoniata da elevati valori di omocisteina.

Nelle forme avanzate di demenza possono insorgere disturbi del comportamento per condizioni che alterano il precario equilibrio del paziente: particolare attenzione dovrebbe essere rivolta sia alla quantità che alla qualità dei cibi, evitando sostanze ad azione stimolante, pasti abbondanti nelle ore serali, soprattutto se vicine al riposo a letto.

<http://www.nannimagazine.it/notizie/scienze-e-tecnologie/medicina-e-salute/ricerca-in-medicina/12/03/2015/l-analisi-dieta-e-malattie->

Anche nel caso di disturbi del sonno che comportano russamento e alterazione della ventilazione nelle ore notturne, appare opportuno evitare alcol e pasti abbondanti nelle ore serali al fine di non accentuare le fasi di sonno che corrispondono alla ricorrenza di apnee.

Accanto alle attenzioni alla dieta raccomandate in molte malattie neurologiche, può apparire opportuno smentire l'esigenza di una condotta particolare in determinate condizioni.

Ad esempio, nella Sclerosi Multipla è privo di fondamento il beneficio di una dieta ipocalorica o priva di particolari sostanze, ipotizzato negli anni passati senza solide basi scientifiche.

Analogamente, non è dimostrato che particolari integratori possano migliorare le malattie neuromuscolari nelle quali non è dimostrata la carenza di una specifica sostanza.

L'assunzione di specifici nutrienti ha valore terapeutico solo in alcune condizioni, quali quella descritta dal film "l'olio di Lorenzo" nelle quali un costituente della cellula o della fibra nervosa può rigenerarsi in seguito all'assunzione di una sostanza che l'organismo non rende disponibile.

È infine indispensabile correggere la dieta in tutte le condizioni neurologiche in grado di compromettere la deglutizione.

La modifica della consistenza dei cibi, del volume e della temperatura del bolo rappresenta il primo approccio alle fasi avanzate della Sclerosi Laterale Amiotrofica o della Miastenia come pure, in maniera transitoria, nelle fasi subacute dopo un ictus o un trauma cranico.

(*) Presidente eletto Società Italiana di Neurologia (SIN) e Direttore della Clinica Neurologica e del Dipartimento di Scienze Neurologiche degli Ospedali Riuniti di Ancona

<http://www.omniamagazine.it/malattie-neurologiche-la-migliore-arma-e-la-prevenzione/6876>

Malattie neurologiche, la migliore arma è la prevenzione

Sara Rotondi

La migliore arma è la prevenzione.

L'importanza della nutrizione nel proteggere il cervello dall'insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze.

Questo il focus della quinta edizione della 'Settimana mondiale del cervello', in agenda dal 16 al 22 marzo e la cui tematica è legata a quella dell'Expo di Milano ('Nutrire il pianeta, energia per [...]')

Scritto da: Sara Rotondi La migliore arma è la prevenzione.

L'importanza della nutrizione nel proteggere il cervello dall'insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze.

Questo il focus della quinta edizione della 'Settimana mondiale del cervello', in agenda dal 16 al 22 marzo e la cui tematica è legata a quella dell'Expo di Milano ('Nutrire il pianeta, energia per la vita').

Nei corso dei loro interventi diversi esperti hanno mostrato la correlazione che c'è tra alcuni cibi e il contrasto a malattie come il Parkinson, la sclerosi multipla, l'Alzheimer e l'ictus.

L'evento, presentato ieri mattina al Circolo della Stampa di Milano e organizzato dalla Società italiana di neurologia, prevede l'organizzazione di incontri divulgativi, convegni scientifici, attività per gli studenti delle scuole e l'iniziativa 'Neurologia a porte aperte', con visite guidate dei reparti e dei laboratori ospedalieri.

Il presidente della Società italiana di neurologia, Aldo Quattrone, ha sottolineato che "il ruolo della prevenzione è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative" e "in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio come esercizio fisico e allenamento intellettuale".



Cosa serve al cervello? Dieta vegetariana, esercizio e stimoli

12 marzo 2015



Cibo per il nostro cervello. L'attenzione al rapporto tra alimentazione e cervello potrebbe sembrare secondaria rispetto al ruolo fondamentale che la dieta assume in presenza di alcune patologie come quelle cronico-metaboliche e cardiovascolari. Tuttavia, l'emergenza sanitaria ed economica costituita dalle malattie neurodegenerative ha spinto sempre più i neurologi ad occuparsi di un argomento tradizionalmente di competenza prevalentemente di altri specialisti, la relazione appunto tra cibo e

cervello, concludendone che un certo stile alimentare non solo svolge un ruolo protettivo contro i disturbi cognitivi e neurodegenerativi, ma può aiutarci a limitarne la progressione e finanche curarli. E proprio questo sarà il tema della ventesima edizione della Settimana Mondiale del Cervello (Brain Awareness Week), promossa in Italia dalla Società di Neurologia SIN, dal 16 al 22 marzo con il titolo "Nutrire il cervello. Dieta e malattie neurologiche". Sono noti i benefici dell'adozione di uno stile di vita sano, che comprende l'abolizione del fumo e dell'alcol e della sedentarietà, e di un'alimentazione vegetariana, ricca di micronutrienti come minerali e vitamine della frutta e verdura, priva di un eccessivo carico glicemico e di grassi animali. Ora si vanno accumulando evidenze scientifiche del fatto che queste raccomandazioni sono utili anche per il mantenimento in salute del nostro cervello, nel suo stato fisiologico e patologico.

MALATTIA DI PARKINSON Nel caso del Parkinson, una delle più frequenti malattie neurodegenerative che colpisce nel nostro paese circa 200mila persone, la dieta ha effetto terapeutico e di prevenzione. Il regime da adottare è quello vegetariano e a basso contenuto proteico per evitare ogni interferenza con il farmaco in uso più potente, la levodopa. «La presenza di aminoacidi, frutto della scissione delle proteine, limita l'assorbimento duodenale del farmaco, riducendone così il livello

ematico. La risultante diminuzione di efficacia della levodopa causa il peggioramento postprandiale che si osserva nei pazienti con il progredire della malattia», ha spiegato il professor Aldo Quattrone, Presidente della SIN. «Invece di modificare il trattamento, andrebbero date indicazioni alimentari». La dieta vegetariana viene in soccorso ai parkinsoniani anche perché fornisce minerali, come il calcio e il ferro, e vitamine di cui sono questi pazienti sono spesso carenti.

ALZHEIMER È la causa più comune di demenza, che colpisce attualmente più di 700.000 italiani. L'incidenza aumenta progressivamente con l'età, tanto che superati gli 80 anni una persona su 5 ne risulta affetta. Con l'invecchiamento della popolazione, si stima che nel 2020 i nuovi casi di demenza raddoppieranno, con i relativi costi umani e sociali. La mancanza di trattamenti farmacologici spingono i ricercatori a concentrarsi sulle sue fasi precliniche per prevenire e rallentarne la comparsa. In quest'ottica, l'alimentazione assume una particolare importanza. La proteina β -amiloide, il cui accumulo in aggregati è alla base della formazione delle celebri placche, è anche causa dell'infiammazione che porta alla degenerazione neurale. «È possibile contrastare i radicali liberi prodotti dall'infiammazione attraverso l'assunzione di antiossidanti presenti nella dieta ricca di frutta e verdura (vitamine C ed E, licopeni, antocianine)» ha spiegato Carlo Ferraresi, direttore della clinica neurologica del San Gerardo di Monza e direttore di NeuroMi dell'Università Milano Bicocca. Inoltre, «alcune carenze vitaminiche, in particolare di folati e vitamina B12, possono facilitare l'insorgenza di demenza, e questo appare mediato da un aumento di omocisteina, che risulta tossica per i vasi ed i neuroni». Senza dimenticare l'importanza dell'attività fisica non per il corpo ma per il cervello: «Sollecitare il muscolo scheletrico è importante poiché produce una serie di sostanze trofiche per i neuroni, come, per esempio, il BDNF».

SCLEROSI MULTIPLA La SM è una malattia autoimmune del sistema nervoso centrale. Da tempo, gli scienziati sospettano che un ruolo chiave nella sua insorgenza possa essere svolto dagli acidi grassi animali. La letteratura scientifica conferma il ruolo dei grassi insaturi nel modulare e diminuire l'infiammazione svolgendo una funzione neuro-protettiva e la dieta è anche in grado di modificare la flora intestinale, il legame con il sistema immunitario è noto. Per quanto non vi siano ancora evidenze di una relazione causale tra patologia e alimentazione, una recente revisione Cochrane, condotta dal Besta con l'obiettivo di capire se e quanto degli accorgimenti alimentari possano migliorare gli esiti della malattia o interagire con i trattamenti farmacologici, ha parlato a questo proposito di "indizi" che confermano la necessità di approfondire. «Sarebbe quindi necessario, anche secondo gli stessi autori della meta-analisi, organizzare ampi studi su una popolazione numerosa di pazienti» ha spiegato Luigi Mancardi direttore della clinica neurologica dell'Università di Genova. «Inoltre, se si considera che uno dei meccanismi causali della SM è il danno ossidativo, appare fondamentale prediligere una dieta ricca di alimenti con proprietà anti-ossidanti, contenenti vitamina A, E, C, e acido lipoico».

PATOLOGIE CEREBROVASCOLARI Prima causa di morte e invalidità nel mondo sviluppato, colpiscono quasi una persona su due. Alcune condizioni che aumentano il rischio cardiovascolare sono pesantemente influenzate dalla dieta, come il diabete, che quadruplica il rischio, e la pressione arteriosa che aumenta di sei volte il rischio di ictus. «Se da un lato alcuni nutrienti sono associati a

un maggiore rischio vascolare e vanno consumati moderatamente, come sodio, alcol e grassi saturi» ha spiegato Bruno Giometto direttore della Neurologia dell'Ospedale Sant'Antonio di Padova, aggiungendo che una dieta ispirata a quella mediterranea e con un basso contenuto di sodio è importante nella prevenzione primaria dell'ictus, come sottolineano le moderne linee guida, anche quelle italiane SPREAD. «Per alcuni nutrienti è stato riscontrato un effetto protettivo: Omega -3, fibre, Vitamina B6 e B12, così come l'assunzione di calcio e potassio, attraverso la mediazione della pressione arteriosa diminuiscono il rischio di ictus cerebrale».

LA RISERVA COGNITIVA La parola d'ordine è, quindi, dieta vegetariana, regime in grado di proteggere l'organismo da molte patologie, ma sempre prestando la dovuta attenzione alle eventuali carenze in agguato con l'adozione di uno stile vegano. Tuttavia, sono molte le attività che costituiscono cibo per la mente. Uno stile di vita attivo e fisicamente e mentalmente stimolante permette di non esaurire la nostra "riserva cognitiva", quel bagaglio di risorse che secondo i ricercatori ci metterebbe al riparo, ritardandolo, dal decadimento fisiologico dovuto all'età e anche dagli effetti delle malattie neurodegenerative, quando ormai diagnosticate. «Il cervello di un individuo con alta riserva cognitiva contiene un'elevata densità di contatti sinaptici, tali da generare networks cerebrali alternativi e facilmente utilizzabili in condizioni di difficoltà» ha spiegato il professor Gioacchino Tedeschi direttore del Dipartimento assistenziale di medicina polispecialistica dell'università di Napoli.

Molti studi dimostrano ormai che adottare ad ogni età una vita fisicamente attiva e intellettualmente impegnata, che includa attività sempre nuove, stimola la plasticità cerebrale, allontana il rischio di malattia e aumenta la nostra resilienza. «A nutrire il cervello e mantenerlo letteralmente attivo e in forma concorrono l'attività fisica e l'attività mentale. Quest'ultima, sia essa lavorativa o ludica, deve essere il più possibile interessante, coinvolgente e stimolante, in grado di aumentare continuamente le nostre conoscenze e competenze».

<http://www.riverflash.it/wordpress/?p=52041>

AL VIA LA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO: ECCO LE DIETE PER TENERLO "IN FORMA"

"riverflash" - Il Parkinson e l'Alzheimer sono le malattie che più spaventano in vecchiaia, quelle che colpiscono anche il cervello e rendono la vita impossibile.

Come prevenirle allora e cosa fare per tenere lontane il più possibile, queste due temibili patologie? Se ne parlerà sicuramente durante la Settimana mondiale del cervello, che si svolgerà in tutta Italia dal 16 al 22 marzo: a tale proposito, i neurologi sottolineano l'importanza dell'alimentazione e dello stile di vita, per la prevenzione e raccomandano quindi, una dieta vegetariana a basso contenuto calorico per chi scopre i primi accenni di Parkinson e quella mediterranea anti-Alzheimer, mirata a diminuire l'attività infiammatoria per i pazienti con sclerosi multipla.

Ma è anche importante adottare un tipo di alimentazione con meno sale per ridurre il rischio di ictus.

Ma perché i malati di Parkinson debbono prediligere una dieta vegetariana? Questo tipo di alimentazione è particolarmente indicato perché molte volte i pazienti hanno difficoltà di deglutizione e facilmente tendono a perdere peso, per questo è per essi più facile consumare alimenti di questo tipo e contemporaneamente aggiungere vitamine ad un fisico che tende ad essere fragile.

Occorre però non esagerare con i "cibi verdi" perché sono anche molti gli altri "fondamentali" alimenti che verrebbero a mancare in una dieta equilibrata (quali latte e uova) e potrebbero quindi venir meno alcuni nutrienti essenziali, estremamente dannosi per il cervello.

Generalmente i vegani presentano bassi livelli plasmatici di vitamina B12, fondamentale per il

CONTATTI

Cerca nel sito...

AGENZIA DI STAMPA
RIVER FLASH
na tra i palazzi compare un lago

Home Editoriali Flash News In Evidenza Link Consigliati River News River Sport Rubriche

12 mar 2015

LINK CONSIGLIATI

FRIMM
FRANCHISING IMMOBILIARE
M.P.G. IMMOBILIARE s.r.l.
Viale Adriatico, 151 - Roma
Tel. 06.8176682
www.mpgimmobiliare.com
frimm373@frimm.com

AGENZIA DI STAMPA
RIVER FLASH

FATTI TROVARE:
AFFIDA LA TUA IMMAGINE
ALLA NOSTRA PROFESSIONALITA'
PROSPETTIVE PUBBLICITARIE
PER AZIENDE

CONTATTACI: [River](http://www.riverflash.it) 335-1318164
345-0730187
info@riverflash.it

<http://www.riverflash.it/wordpress/?p=52041>

nostro organismo e ciò potrebbe portare in 5 - 10 all'insorgenza di problemi neurologici.

Per quanto riguarda invece l'Alzheimer, gli studiosi promuovono la dieta mediterranea, povera di colesterolo e ricca di fibre che è collegata ad una ridotta incidenza di questa patologia, che conta in Italia, circa 700mila pazienti.

Ma oltre a questi accorgimenti, è importante anche il famoso "stile di vita": dormire le ore "giuste", quelle che servono all'organismo di ognuno di noi, quelle che "aiutano" a rimuovere le proteine tossiche dal cervello; e anche l'attività fisica è molto importante per la salute del cervello: una moderata attività, svolta due o tre volte a settimana, non può che rigenerare e regalare equilibrio e stabilità mentale.

Infine, le attività legate all'istruzione e alla comunicazione (quali l'utilizzo del computer e l'accesso ai network), non possono che rigenerare il cervello e mantenerlo attivo, combattendo proprio contro eventuali "neurodegenerazioni", che portano alla progressiva perdita di neuroni.

0 Send this article by email

Un cervello sano grazie alla giusta dieta, le migliori sono quella vegetariana e la mediterranea



Prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico per chi soffre di Parkinson, mediterranea anti-Alzheimer, mirata a diminuire l'attività infiammatoria per i pazienti con sclerosi multipla, con meno sale per ridurre il rischio di ictus. Sono le 'cinquanta sfumature' della dieta amica del cervello. Con l'Expo

all'orizzonte e la Settimana mondiale del cervello dietro l'angolo - si celebrerà dal 16 al 22 marzo in tutta Italia - i neurologi accendono i riflettori sull'importanza dell'alimentazione nella prevenzione e cura delle malattie che colpiscono la mente. Se lo slogan dell'Esposizione universale che aprirà i battenti a maggio è 'nutrire il pianeta', gli specialisti della Sin (Società italiana di neurologia) lo declinano in 'nutrire il cervello'. Precisando, durante un incontro a Milano, che nel piatto deve finire anche la cultura in senso lato e l'attività fisica.

Dieta vegetariana promossa - Per i 200 mila italiani con Parkinson, il presidente della Sin Aldo Quattrone, rettore dell'università degli Studi 'Magna Graecia' di Catanzaro, elenca "almeno 5 buone ragioni a supporto della scelta di una dieta ad alto contenuto 'verde'. Su tutte "la possibile interazione delle proteine con l'assorbimento e l'ingresso nel cervello del farmaco di riferimento per questa patologia, la levodopa". Per contrastare poi la perdita di peso legata agli importanti movimenti involontari cui vanno incontro i pazienti e alle difficoltà di deglutizione, "una dieta vegetariana è idonea perché ad alto contenuto di carboidrati e basso di grassi". E aiuta anche contro le fluttuazioni motorie, specie post-prandiali, e le carenze di alcuni minerali e vitamine. Non esiste un menu universale, precisa Quattrone, ma "la via da seguire è quella di una dieta personalizzata" da impostare caso per caso.

Dieta vegana presenta dei rischi - Se gli specialisti spezzano una lancia a favore della tavola 'green', lanciano invece un monito sulle scelte alimentari più estreme. In una fase in cui in Italia (dati Eurispes) si contano 3,8 milioni di vegetariani e 400 mila vegani. "Il rischio di regimi così stretti come quello vegano che esclude anche uova e latte è che portino a carenze di alcuni nutrienti essenziali - rileva Mario Zappia, direttore della Clinica neurologica del Policlinico dell'università di Catania - Circa il 50% dei vegani ha bassi livelli plasmatici di vitamina B12. Disfunzioni neurologiche si manifestano quando, in seguito al diminuito introito alimentare di questa vitamina, i depositi corporei si esauriscono. Un ritardo di 5-10 anni può separare l'inizio di una dieta estrema dall'insorgenza dei disturbi neurologici".

Alcuni precedenti mostrano scenari pericolosi - "Nella Cuba anni '90, stretta fra il cessato sostegno dell'Unione Sovietica e l'embargo Usa, si verificò una sorta di epidemia di neurite ottica che si risolse solo integrando la dieta con vitamine B1, B2, B6 e B12". In considerazione "delle attuali condizioni geo-politiche planetarie e di tendenze culturali sempre più diffuse tendenti al veganesimo, è possibile che nei prossimi anni si assista a un incremento di deficit neurologici dovuti a condizioni carenziali". Intanto, "si parla di dieta per il diabete o per le malattie cardiovascolari, meno per le malattie neurologiche", fa notare Quattrone. Ma la storia dell'Olio di Lorenzo - miscela di trigliceridi monoinsaturi cruciale contro una malattia genetica rara - docet.

Promossa la filosofia mediterranea a tavola - E se la letteratura scientifica ancora non ha messo sul tavolo degli esperti la 'pistola fumante' per tutti i meccanismi con cui il cibo influenza la salute del cervello, "ci sono indizi da non sottovalutare", precisano gli specialisti. Indizi che in generale promuovono la filosofia mediterranea a tavola. Carlo Ferrarese, direttore scientifico del Centro di neuroscienze di Milano (università di Milano-Bicocca, ospedale San Gerardo di Monza) spiega che un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine e antiossidanti presenti in frutta e verdura e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva, viene collegata da studi di popolazione a una ridotta incidenza anche della malattia di Alzheimer, "che conta in Italia 700 mila pazienti, con numeri previsti in aumento".

Importante anche dormire bene - Fuori dalla tavola non va trascurato "il sonno, che faciliterebbe la rimozione di proteine tossiche dal cervello riducendo l'accumulo di beta-amiloide". E l'esercizio fisico che "può aumentare la produzione di fattori di crescita del cervello". Più indizi che certezze al momento riguardano la lotta alla sclerosi multipla a colpi di coltello e forchetta: la via che si delinea, spiega Giovanni Luigi Mancardi, direttore della Clinica neurologica dell'università di Genova, è una dieta "ricca di grassi insaturi - più pesce, frutta e verdura - che sembra in grado di modulare e diminuire l'attività infiammatoria. Quanto al legame fra flora intestinale e autoimmunità la ricerca è al lavoro per far luce sui meccanismi con cui la dieta possa influenzarla". Nel mirino c'è anche la vitamina D con le sue importanti funzioni immunomodulatorie.

Il cervello va nutrito anche di cibo “immateriale” - "La densità dei contatti sinaptici in grado di generare network cerebrali alternativi, la cosiddetta 'riserva cognitiva', dipende da istruzione, rapporti sociali e attività lavorative - spiega Giocchino Tedeschi, ordinario di Neurologia alla II università di Napoli - E sembra che tutto ciò sia funzionale a mantenere il cervello attivo e a controbilanciare, nelle neurodegenerazioni, la perdita progressiva di neuroni".

L'esperto cita due studi su tutti - Un lavoro condotto sui tassisti londinesi, che scarrozzano i clienti in giro per la metropoli senza neanche l'aiuto del navigatore. Dopo un corso di formazione di due anni, quelli con l'esame superato in tasca mostravano un aumento del volume dell'ippocampo. Il secondo è uno studio sui bilingue che, dopo una vita a cavallo fra due idiomi, mostravano differenze nel danno microstrutturale causato dall'invecchiamento nella materia bianca e grigia. "L'impegno in attività ludiche e fisiche - ballo, hobby di vario genere, persino le parole crociate - e un lavoro complesso e stimolante, variabile e innovativo possono avere un effetto protettivo. In altre parole - conclude Tedeschi - è la noia che fa invecchiare".

12 marzo 2015 Redazione Tiscali

<http://www.affaritaliani.it/curadise/settimana-del-cervello-come-preservarne-la-salute-a-tavola-130315.html>

> > **Settimana del Cervello, come preservarne la salute a tavola** **Settimana del Cervello, come preservarne la salute a tavola**

L'insorgenza di malattie come il Parkinson, la sclerosi multipla, l'Alzheimer e l'ictus si può combattere a tavola.

I consigli degli esperti per la 'Settimana mondiale del cervello', che si svolgerà dal 16 al 22 marzo

Venerdì, 13 marzo 2015 - 15:47:00 L'importanza della nutrizione nel proteggere il cervello dall'insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze.

Questo il tema centrale della V edizione della 'Settimana mondiale del cervello', che si svolgerà dal 16 al 22 marzo e la cui tematica è legata a quella dell'Expo di Milano ('Nutrire il pianeta, energia per la vita').



L'iniziativa è stata presentata questa mattina al Circolo della Stampa di Milano.

Nei corso dei loro interventi diversi esperti hanno mostrato la correlazione che c'è tra alcuni cibi e il contrasto a malattie come il Parkinson, la sclerosi multipla, l'Alzheimer e l'ictus.

In occasione della 'Settimana mondiale del cervello', la Società italiana di neurologia prevede l'organizzazione di incontri divulgativi, convegni scientifici, attività per gli studenti delle scuole e l'iniziativa 'Neurologia a porte aperte', che prevede visite guidate dei reparti e dei laboratori ospedalieri.

Il presidente della Società italiana di neurologia, Aldo Quattrone, ha sottolineato che "il ruolo della prevenzione è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative" e "in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio come esercizio fisico e allenamento intellettuale".

<http://www.affaritaliani.it/curadise/settimana-del-cervello-come-preservarne-la-salute-a-tavola-130315.html>

Quattrone ha poi aggiunto che esistono numerose ragioni per ritenere importante l'uso di una dieta prevalentemente vegetariana, a basso contenuto proteico, nel Parkinson .

La ragione principale e' quella di facilitare l'assorbimento della levodopa (il farmaco piu' importante utilizzato per la cura della malattia).

I cibi vegetali, inoltre, garantiscono un ricco apporto di fibre e l'elevato contenuto di carboidrati contrasta la perdita di peso che spesso affligge i malati di Parkinson.

Nel suo intervento il direttore scientifico del Centro di Neuroscienze di Milano, Carlo Ferrarese, ha sottolineato che l'Alzheimer e' "la causa piu' comune di demenza, colpisce piu' di 700mila italiani".

E un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine e antiossidanti (presenti in frutta e verdura) e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva "riducono l'incidenza dell'Alzheimer".

Invece alcune carenze vitaminiche, in particolare folati e vitamina B12, possono facilitare l'insorgenza di demenza.

Anche un moderato consumo di caffe' e di vino rosso sembrerebbero avere un ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo della demenza.

Oltre a una dieta sana, un ulteriore meccanismo di protezione è il sonno che facilita la rimozione di proteine tossiche dal cervello, riducendo l'accumulo di beta-amiloide.

Da parte sua il direttore della Clinica neurologica dell'Universita' di Genova, Luigi Mancardi, ha spiegato come una dieta ricca di grassi insaturi sia in grado di modulare e diminuire l'attivita' infiammatoria legata alla sclerosi multipla.

Uno dei meccanismi causali della sclerosi multipla e' il danno ossidativo e, dunque, appare fondamentale prediligere una dieta ricca di alimenti con proprieta' antiossidanti, contenenti vitamina A, E, C e acido lipoico.

Per quanto riguarda le patologie cerebrovascolari, invece, il direttore del reparto di Neurologia dell'Ospedale Sant'Antonio di Padova, Bruno Giometto, ha detto che un'alimentazione ispirata alla dieta mediterranea e con un basso contenuto di sodio e' un elemento cardine della prevenzione primaria dell'ictus.

Se da un lato vi sono alimenti da consumare moderatamente come sodio, alcol e grassi saturi, perche' associati a un maggiore rischio vascolare; dall'altro per altri nutrienti e' stato riscontrato un effetto 'protettivo' di contrasto all'ictus cerebrale come nel caso di Omega-3, fibre, vitamina B6 e B12, calcio e potassio.

Poi il direttore di Clinica neurologia del Policlinico dell'Universita' di Catania, Mario Zappia, ha illustrato come la carenza di determinati macro e micronutrienti, tra cui soprattutto vitamine del gruppo B e proteine, puo' provocare danni alle strutture nervose.

Ad esempio un regime alimentare vegetariano (seguito da quasi 4 milioni di italiani) se da un lato si e' dimostrato in grado di prevenire patologie cardiovascolari e diabete, dall'altro rischia, soprattutto nella sua declinazione vegana (400mila persone in tutta Italia), di determinare serie carenze di alcuni nutrienti essenziali, come oligoelementi e vitamine.

<http://www.affaritaliani.it/curadise/settimana-del-cervello-come-preservarne-la-salute-a-tavola-130315.html>

E la carenza di vitamina B12 determina un aumento dei livelli plasmatici di omocisteina, sostanza associata sia all'incremento del rischio di demenza e di malattie cerebro-vascolari.

Infine il direttore del dipartimento Assistenziale di medicina polispecialistica II dell'Università di Napoli, Gioacchino Tedeschi, ha parlato dei fattori ambientali di tipo cognitivo, sociale e affettivo intesi come "fattori nutritivi del cervello" durante il corso dell'intera vita.

Infatti appare evidente come la cosiddetta "riserva cognitiva", che dipende da istruzione, rapporti sociali e attività lavorative, sia funzionale a mantenere il cervello attivo e a controbilanciare, nel caso delle neurodegenerazioni, la perdita progressiva dei neuroni.

I segreti della dieta mediterranea. Previene le malattie neurologiche...

[Bellezza & Benessere](#) 13 marzo 2015

“La dieta mediterranea non serve solo per il corpo, ma anche per la mente”.



In un momento in cui, grazie anche a Expo Milano 2015, l'opinione pubblica è sensibile alle questioni concernenti l'alimentazione, la **Società Italiana di Neurologia** (Sin) sottolinea l'importanza della nutrizione nel proteggere il cervello dai precoci disturbi cognitivi.

<http://www.gamberorosso.it/news/item/1021635-nutrire-il-cervello-i-vegetariani-meno-a-rischio-di-disturbi-neurologici-intanto-dall->

Nutrire il cervello. I vegetariani meno a rischio di disturbi neurologici? Intanto dall'America arriva il movimento reducetariano

In vista della settimana mondiale del cervello, dal 16 al 22 marzo, gli specialisti della Sin dispensano consigli per prevenire l'insorgere di disturbi neurologici anche a tavola.

Sì alla dieta vegetariana, ma niente estremismi e attenzione all'alimentazione vegana.

Mentre in America impazza il reducetarianesimo del giovane Brian Kateman.

NUTRIRE IL CERVELLO È ancora il caso di parlare di salute a tavola.

Mentre le mense aziendali di alcune regioni italiane si dotano di speciali menu dedicati alle donne, frutto dell'interazione tra i nutrizionisti e chef Cristina Bowerman, si avvicina l'appuntamento con la settimana mondiale del cervello (dal 16 al 22 marzo).

E allora perché non valutare le conseguenze delle nostre abitudini alimentari sull'attività cerebrale? Gli specialisti della Sin (Società Italiana Neurologi) hanno individuato una serie di suggerimenti pensati per nutrire il cervello, assicurando così la prevenzione dei principali disturbi che possono mettere a rischio il nostro apparato neurologico.

Con le dovute differenze del caso.

A chi soffre di Parkinson, per esempio, i medici suggeriscono una dieta prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico, per sopperire alle carenze di minerali e vitamine e fornire una buona dose di carboidrati.

Mentre è da ricercare nell'equilibrio della dieta Mediterranea (povera in colesterolo, ricca di fibre, vitamine e antiossidanti) la principale strategia di prevenzione dell'Alzheimer.

ATTENZIONE AGLI ESTREMISMI Se la strada vegetariana sembra auspicabile, attenzione però agli eccessi.

Le scelte alimentari più estreme, come può essere una dieta vegana che esclude anche uova e latte, possono indurre carenze di nutrienti essenziali, con particolare rischio neurologico nel caso di carenza di vitamina B12 (che affligge il 50% dei vegani).

E il professor Mario Zappia, direttore della Clinica neurologica del Policlinico dell'università di Catania, si sbilancia fino a dichiarare che " per le attuali condizioni geo-politiche planetarie e le tendenze culturali sempre più diffuse tendenti al veganesimo, è possibile che nei prossimi anni si assista a un incremento di deficit neurologici dovuti a condizioni carenziali ".

IL MOVIMENTO REDUCETARIANO: NIENTE RINUNCE, MA RAZIONALITÀ Ne sarà felice Brian Kateman e tutti coloro che dopo aver abbracciato la filosofia del vegetarianesimo più rigoroso fanno

<http://www.gamberorosso.it/news/item/1021635-nutrire-il-cervello-i-vegetariani-meno-a-rischio-di-disturbi-neurologici-intanto-dall->

marcia indietro, abbandonandola.

Ben l'84% del totale, secondo un sondaggio dello Humane Research Council.

Il giovane ricercatore americano della Columbia University è balzato agli onori della cronaca qualche mese fa, quando di fronte alla platea della TedxCuny Conference ha lanciato il movimento reducetariano .

In poche parole un'alimentazione basata sulla riduzione di carne, che non comporti però le rinunce a cui si sottopone un vegetariano: si mangia tutto ma con più razionalità, prestando attenzione alla provenienza e alla tutela dell'ambiente.

E riducendo il consumo di carne, pesce e latticini.

Con l'obiettivo di implementare la ricerca nel campo della nutrizione, anche grazie ai 15mila dollari già raccolti tramite crowdfunding.

Resta da verificare il grado di novità: non stiamo forse parlando dei più classici consigli per una dieta equilibrata, varia e sana? Letto 9 volte Pubblicato in NEWS Argomenti

<http://www.italiachiamaitalia.it/articoli/detalles/26539/EccoOlaOdietaOamicaOdelOcervello%20OperOrestareOgiovaniOpi%>

Ecco la dieta amica del cervello, per restare giovani più a lungo

E fuori dalla tavola non va trascurato 'il sonno, che faciliterebbe la rimozione di proteine tossiche dal cervello riducendo l'accumulo di beta-amiloide'

di Adnkronos Salute - ItaliaChiamaitalia Annunci Google Prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico per chi soffre di Parkinson, mediterranea anti-Alzheimer, mirata a diminuire l'attività infiammatoria per i pazienti con sclerosi multipla, con meno sale per ridurre il rischio di ictus.

Sono le 'cinquanta sfumature' della dieta amica del cervello.

Con l'Expo all'orizzonte e la Settimana mondiale del cervello dietro l'angolo - si celebrerà dal 16 al 22 marzo in tutta Italia - i neurologi accendono i riflettori sull'importanza dell'alimentazione nella prevenzione e cura delle malattie che colpiscono la mente.

Se lo slogan dell'Esposizione universale che aprirà i battenti a maggio è 'nutrire il pianeta', gli specialisti della Sin (Società italiana di neurologia) lo declinano in 'nutrire il cervello'.

Precisando, durante un incontro oggi a Milano, che nel piatto deve finire anche la cultura in senso lato e l'attività fisica.

Per i 200 mila italiani con Parkinson, il presidente della Sin Aldo Quattrone, rettore dell'università degli Studi 'Magna Graecia' di Catanzaro, elenca "almeno 5 buone ragioni a supporto della scelta di una dieta ad alto contenuto 'verde'.

Su tutte "la possibile interazione delle proteine con l'assorbimento e l'ingresso nel cervello del farmaco di riferimento per questa patologia, la levodopa".

Per contrastare poi la perdita di peso legata agli importanti movimenti involontari cui vanno incontro i pazienti e alle difficoltà di deglutizione, "una dieta vegetariana è idonea perché ad alto contenuto di carboidrati e basso di grassi".

E aiuta anche contro le fluttuazioni motorie, specie post-prandiali, e le carenze di alcuni minerali e vitamine.

Non esiste un menu universale, precisa Quattrone, ma "la via da seguire è quella di una dieta personalizzata" da impostare caso per caso.

Se gli specialisti spezzano una lancia a favore della tavola 'green', lanciano invece un monito sulle scelte alimentari più estreme.

In una fase in cui in Italia (dati Eurispes) si contano 3,8 milioni di vegetariani e 400 mila vegani.

<http://www.italiachiamaitalia.it/articoli/detalles/26539/EccoOlaOdietaOamicaOdelOcervello%20OperOrestareOgiovaniOpi%20>

"Il rischio di regimi così stretti come quello vegano che esclude anche uova e latte è che portino a carenze di alcuni nutrienti essenziali - rileva Mario Zappia, direttore della Clinica neurologica del Policlinico dell'università di Catania - Circa il 50% dei vegani ha bassi livelli plasmatici di vitamina B12.

Disfunzioni neurologiche si manifestano quando, in seguito al diminuito introito alimentare di questa vitamina, i depositi corporei si esauriscono.

Un ritardo di 5-10 anni può separare l'inizio di una dieta estrema dall'insorgenza dei disturbi neurologici".

Alcuni precedenti mostrano scenari pericolosi: "Nella Cuba anni '90, stretta fra il cessato sostegno dell'Unione Sovietica e l'embargo Usa, si verificò una sorta di epidemia di neurite ottica che si risolse solo integrando la dieta con vitamine B1, B2, B6 e B12".

In considerazione "delle attuali condizioni geo-politiche planetarie e di tendenze culturali sempre più diffuse tendenti al veganesimo, è possibile che nei prossimi anni si assista a un incremento di deficit neurologici dovuti a condizioni carenziali".

Intanto, "si parla di dieta per il diabete o per le malattie cardiovascolari, meno per le malattie neurologiche", fa notare Quattrone.

Ma la storia dell'Olio di Lorenzo - miscela di trigliceridi monoinsaturi cruciale contro una malattia genetica rara - docet.

E se la letteratura scientifica ancora non ha messo sul tavolo degli esperti la 'pistola fumante' per tutti i meccanismi con cui il cibo influenza la salute del cervello, "ci sono indizi da non sottovalutare", precisano gli specialisti.

Indizi che in generale promuovono la filosofia mediterranea a tavola.

Carlo Ferrarese, direttore scientifico del Centro di neuroscienze di Milano (università di Milano-Bicocca, ospedale San Gerardo di Monza) spiega che un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine e antiossidanti presenti in frutta e verdura e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva, viene collegata da studi di popolazione a una ridotta incidenza anche della malattia di Alzheimer, "che conta in Italia 700 mila pazienti, con numeri previsti in aumento".

Fuori dalla tavola non va trascurato "il sonno, che faciliterebbe la rimozione di proteine tossiche dal cervello riducendo l'accumulo di beta-amiloide".

E l'esercizio fisico che "può aumentare la produzione di fattori di crescita del cervello".

Più indizi che certezze al momento riguardano la lotta alla sclerosi multipla a colpi di coltello e forchetta: la via che si delinea, spiega Giovanni Luigi Mancardi, direttore della Clinica neurologica dell'università di Genova, è una dieta "ricca di grassi insaturi - più pesce, frutta e verdura - che sembra in grado di modulare e diminuire l'attività infiammatoria.

Quanto al legame fra flora intestinale e autoimmunità la ricerca è al lavoro per far luce sui meccanismi con cui la dieta possa influenzarla".

Nel mirino c'è anche la vitamina D con le sue importanti funzioni immunomodulatorie.

[http://www.italiachiamaitalia.it/articoli/detalles/26539/EccoOlaOdietaOamicaOdelOcervello%20OperOrestareOgiovaniOpi%](http://www.italiachiamaitalia.it/articoli/detalles/26539/EccoOlaOdietaOamicaOdelOcervello%20OperOrestareOgiovaniOpi%20)

Il cervello va nutrito anche di cibo 'immateriale'.

"La densità dei contatti sinaptici in grado di generare network cerebrali alternativi, la cosiddetta 'riserva cognitiva', dipende da istruzione, rapporti sociali e attività lavorative - spiega Gioacchino Tedeschi, ordinario di Neurologia alla II università di Napoli - E sembra che tutto ciò sia funzionale a mantenere il cervello attivo e a controbilanciare, nelle neurodegenerazioni, la perdita progressiva di neuroni".

L'esperto cita due studi su tutti: un lavoro condotto sui tassisti londinesi, che scarrozzano i clienti in giro per la metropoli senza neanche l'aiuto del navigatore.

Dopo un corso di formazione di due anni, quelli con l'esame superato in tasca mostravano un aumento del volume dell'ippocampo.

Il secondo è uno studio sui bilingue che, dopo una vita a cavallo fra due idiomi, mostravano differenze nel danno microstrutturale causato dall'invecchiamento nella materia bianca e grigia.

"L'impegno in attività ludiche e fisiche - ballo, hobby di vario genere, persino le parole crociate - e un lavoro complesso e stimolante, variabile e innovativo possono avere un effetto protettivo.

In altre parole - conclude Tedeschi - è la noia che fa invecchiare".

<http://www.italia-news.it/dieta-e-malattie-neurologiche-parte-edizione-2015-della-settimana-mondiale-del-cervello-10861.html>

Dieta e malattie neurologiche: parte l'edizione 2015 della Settimana Mondiale del Cervello

Milano, 13 marzo 2015 - "Nutrire il cervello.

Dieta e malattie neurologiche" al centro della V° edizione della Settimana Mondiale del Cervello dal 16 al 22 marzo 2015 in tutta Italia.

In un momento in cui, grazie anche a Expo Milano 2015, l'opinione pubblica è particolarmente sensibile alle questioni concernenti l'alimentazione, la SIN, Società Italiana di Neurologia, intende sottolineare l'importanza della nutrizione nel proteggere il nostro cervello dall'insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze.

Se infatti fino a non molto tempo fa si riteneva che il funzionamento della mente dipendesse unicamente dalla dotazione genetica, oggi si può affermare che non solo non è così, ma che al contrario fattori ambientali di tipo alimentare, fisico e cognitivo rivestono un ruolo fondamentale.

"Il ruolo della prevenzione - sostiene il Prof.

Aldo Quattrone, Presidente della SIN - è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative; in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e allenamento intellettuale, entrambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale".

Gli esperti puntano poi il dito su quegli alimenti che possono avere un ruolo nella genesi dei disturbi neurologici o che possono incidere negativamente su condizioni preesistenti.

La Settimana Mondiale del Cervello fa il punto sulle raccomandazioni alimentari e sui nutrienti con valore terapeutico in presenza di determinate patologie del sistema nervoso.



Staff e contatti Privacy policy

Cerca

Italia-News.it

Italia Politica Esteri Economia Salute Sport Spettacolo Gossip Tecnoscienze Rubriche

Tu Sei Qui : Home » Salute » Dieta E Malattie Neurologiche: Parte L'edizione 2015 Della Settimana Mondiale Del Cervello

Dieta e malattie neurologiche: parte l'edizione 2015 della Settimana Mondiale del Cervello

Team Italia News 13 marzo 2015 Salute Non ci sono commenti

Milano, 13 marzo 2015 - "Nutrire il cervello. Dieta e malattie neurologiche" al centro della V° edizione della Settimana Mondiale del Cervello dal 16 al 22 marzo 2015 in tutta Italia. In un momento in cui, grazie anche a Expo Milano 2015, l'opinione pubblica è particolarmente sensibile alle questioni concernenti l'alimentazione, la SIN, Società Italiana di Neurologia, intende sottolineare l'importanza della nutrizione nel proteggere il nostro cervello dall'insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze. Se infatti fino a non molto tempo fa si riteneva che il funzionamento della mente dipendesse unicamente dalla dotazione genetica, oggi si può affermare che non solo non è così, ma che al contrario fattori ambientali di tipo alimentare, fisico e cognitivo rivestono un ruolo fondamentale.

Seguici Su Facebook

Seguici Su Google+

IL TUO SITO WEB NON RENDE

<http://www.italia-news.it/dieta-e-malattie-neurologiche-parte-edizione-2015-della-settimana-mondiale-del-cervello-10861.html>

Di seguito i temi affrontati quest'anno dagli esperti della Società Italiana di Neurologia in occasione della Settimana Mondiale del Cervello.

La levodopa è il più importante farmaco utilizzato per la cura della Malattia di Parkinson.

I pasti, specie se ricchi di proteine, possono interferire sia con l'assorbimento della levodopa, sia con il suo ingresso nel cervello contribuendo alla diminuita efficacia del farmaco.

Vi sono numerose ragioni per ritenere importante l'uso di una dieta prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico nella Malattia di Parkinson.

La ragione più importante è quella di facilitare l'assorbimento della levodopa contrastando così la diminuita efficacia post-prandiale che si osserva specie nelle fasi avanzate della malattia, causa di disabilità e rischio di cadute.

I prodotti vegetali, inoltre, garantiscono un ricco apporto di fibre e l'elevato contenuto di carboidrati tipico di questo regime alimentare contrasta la perdita di peso corporeo che spesso affligge i pazienti con MP a causa dell'effetto combinato dei movimenti involontari e della difficoltà nella deglutizione.

I cibi vegetali sono inoltre più facili da masticare, caratteristica fondamentale per pazienti nello stadio medio-avanzato del parkinsonismo, che presentano problemi di deglutizione.

Infine, i minerali e le vitamine di cui i cibi vegetali sono ricchi, sono fondamentali per soddisfare il maggior fabbisogno di tali micronutrienti (soprattutto Vitamina C, D, E, ferro, calcio e magnesio) dei pazienti con MP.

Da queste considerazioni nascono alcune indicazioni dietetiche per migliorare la motilità dei malati parkinsoniani in terapia con levodopa seguendo una dieta bilanciata e caloricamente adeguata al mantenimento del "peso salute".

Un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine ed antiossidanti presenti in frutta e verdura e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva (la cosiddetta dieta mediterranea) riducono l'incidenza anche della malattia di Alzheimer come dimostrato in studi di popolazione su ampie casistiche.

Alcune carenze vitaminiche, in particolare di folati e vitamina B12, possono facilitare l'insorgenza di demenza, e questo appare mediato da un aumento di omocisteina, sostanza che risulta tossica per i vasi ed i neuroni.

Gli antiossidanti presenti nella dieta ricca di frutta e verdura (vitamine C ed E, licopeni, antocianine) contrastano l'accumulo di "radicali liberi" prodotti dalle interazioni della proteina beta amiloide con le strutture cellulari.

Anche un moderato consumo di caffè e di vino rosso, con le numerose sostanze antiossidanti contenute, sembrerebbero avere un ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo della demenza e sono in corso attualmente degli studi di popolazione destinati a confermare tali ipotesi.

Oltre ad una dieta sana, un ulteriore meccanismo naturale di protezione è il sonno, che, come recentemente scoperto, faciliterebbe la rimozione di proteine tossiche dal cervello riducendo l'accumulo di beta-amiloide e i suoi meccanismi di tossicità.

<http://www.italia-news.it/dieta-e-malattie-neurologiche-parte-edizione-2015-della-settimana-mondiale-del-cervello-10861.html>

Benché il beneficio di una dieta ipocalorica nella prevenzione della Sclerosi Multipla, ipotizzato in passato senza solide basi scientifiche, sia stato smentito, sembra ormai dimostrato come una dieta ricca di grassi insaturi sia in grado di modulare e diminuire l'attività infiammatoria legata a questa patologia, svolgendo una funzione neuro-protettiva.

Inoltre, se si considera che uno dei meccanismi causali della SM è il danno ossidativo, appare fondamentale prediligere una dieta ricca di alimenti con proprietà anti-ossidanti, contenenti vitamina A, E, C, e acido lipoico.

Un ruolo di particolare importanza nella SM è svolto dalla vitamina D, con le sue importanti funzioni immunomodulatorie: la patologia sembra infatti più frequente in aree a minore esposizione ai raggi solari.

A questo proposito, sono in corso trial randomizzati verso placebo per rispondere al quesito sul possibile effetto benefico della integrazione di vitamina D nella dieta.

Va comunque sottolineato che in genere le persone con SM soffrono di osteoporosi, per la immobilità, la frequente terapia con steroidi e la scarsa esposizione ai raggi solari, per cui una terapia con vitamina D e calcio può trovare, in alcuni casi, una sua giustificazione come terapia preventiva del rischio di fratture.

Per quanto riguarda le patologie cerebrovascolari, un'alimentazione ispirata alla dieta mediterranea e con un basso contenuto di sodio è un elemento cardine della prevenzione primaria dell'ictus, dato sottolineato da tutte le più recenti linee guida.

Se da un lato vi sono nutrienti da consumare moderatamente, sodio, alcol e grassi saturi, poiché associati a un maggiore rischio vascolare, per altri nutrienti è stato riscontrato un effetto protettivo: Omega -3, fibre, Vitamina B6 e B12, così come l'assunzione di Calcio e Potassio, attraverso la mediazione della pressione arteriosa diminuiscono il rischio di ictus cerebrale.

La carenza di determinati macronutrienti e micronutrienti, tra cui soprattutto vitamine del gruppo B e proteine, può provocare danni a carico delle strutture nervose.

Basti pensare al caso dell'epidemia di neurite ottica che colpì la popolazione cubana agli inizi degli anni Novanta, quando, a causa delle restrizioni alimentari imposte dall'embargo statunitense, fu impossibile assumere livelli adeguati di proteine, vitamine e minerali.

Ma è quanto si può verificare anche nel caso di un regime alimentare vegetariano seguito da quasi 4 milioni di italiani, che se da un lato si è dimostrato in grado di prevenire patologie cardiovascolari o diabete, dall'altro rischia, soprattutto nella sua declinazione vegana (400.000 persone in tutta Italia), di determinare serie carenze di alcuni nutrienti essenziali, come oligoelementi e vitamine.

In particolare, la carenza di vitamina B12 determina sia un aumento dei livelli plasmatici di omocisteina, sostanza associata all'incremento del rischio di demenza e di malattie cerebrovascolari, sia un aumento dei livelli di S-adenosil-metionina, che favorisce l'insorgenza di disturbi di tipo mielopatico e neuropatico.

Altro tema di rilievo, oltre alla nutrizione stricto sensu, è quello dei fattori ambientali di tipo cognitivo, sociale e affettivo intesi come fattori "nutritivi" del cervello durante il corso dell'intera vita.

Appare sempre più evidente come la densità dei contatti sinaptici in grado di generare network

<http://www.italia-news.it/dieta-e-malattie-neurologiche-parte-edizione-2015-della-settimana-mondiale-del-cervello-10861.html>

cerebrali alternativi, ovvero la cosiddetta Riserva Cognitiva, che dipende da istruzione, rapporti sociali e attività lavorative, sia funzionale a mantenere il cervello attivo e controbilanciare, nel caso delle neurodegenerazioni, la perdita progressiva dei neuroni.

Si può mantenere o addirittura migliorare il proprio attuale livello di prestazioni intellettuali attraverso il lifelong learning, il processo di apprendimento permanente, che ha come scopo quello di modificare o sostituire un apprendimento non più adeguato rispetto ai nuovi bisogni sociali o lavorativi, in campo professionale o personale.

In occasione della Settimana Mondiale del Cervello, la Società Italiana di Neurologia prevede, anche per questa edizione, l'organizzazione sul territorio nazionale di incontri divulgativi, convegni scientifici, attività per gli studenti delle scuole elementari e medie, oltre all'iniziativa "Neurologia a porte aperte", che prevede visite guidate dei reparti e dei laboratori ospedalieri.

Il dettaglio delle iniziative italiane della Settimana Mondiale del Cervello è consultabili online, all'indirizzo www.neuro.it.

La Settimana Mondiale del Cervello (Brain Awareness Week, BAW) è promossa a livello internazionale dalla European Dana Alliance for the Brain in Europa e dalla Dana Alliance for the Brain Initiatives e dalla Society for Neuroscience negli Stati Uniti.

Ad essa aderiscono ogni anno Società Neuroscientifiche di tutto il mondo - tra cui, dal 2010, anche la Società Italiana di Neurologia - oltre a numerosissimi enti, associazioni di pazienti, agenzie governative, gruppi di servizio ed organizzazioni professionali di oltre 82 Paesi.

Società Italiana di Neurologia

<http://www.oksiena.it/brevi/le-iniziative-a-siena-per-la-settimana-mondiale-del-cervello-44451.html>

LE INIZIATIVE A SIENA PER LA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO

Una sana alimentazione protegge il cervello.

Sarà questo il tema portante della Settimana mondiale del cervello, promossa dalla SIN - Società Italiana di Neurologia, dal 16 al 22 marzo, alla quale aderirà con numerose iniziative anche l'UOC Clinica Neurologica e Malattie Neurometaboliche dell'AOU Senese, diretta dal professor Antonio Federico.

Sarà organizzato un convegno dal titolo "Alimentazione e Neuroscienze", martedì 17 marzo, alle 17.30, presso l'aula 6 del centro didattico dell'ospedale Santa Maria alle Scotte, al quale parteciperanno alcuni professionisti senesi per illustrare, sotto diversi aspetti clinici, l'importanza della relazione tra cibo e funzioni cerebrali.

Sono previste anche iniziative dirette alla cittadinanza, con l'obiettivo di sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza della ricerca e far conoscere il funzionamento dell'organo cervello. Saranno organizzate, dal lunedì al venerdì, visite guidate per i cittadini presso i laboratori di Neurologia e di Clinica Neurologica e Malattie Neurometaboliche (per informazioni è possibile chiamare il 0577 585763 oppure 0577 585261).

Nei giorni 20 e 21 marzo, due borsisti presso il laboratorio Clinica Neurologica e Malattie Neurometaboliche presenteranno il progetto di didattica interattiva "Raccontiamo il cervello nelle scuole elementari", presso la scuola primaria Aurelio Saffi.

"In linea con l'EXPO 2015 di Milano - afferma Federico - anche le nostre iniziative puntano l'attenzione sul ruolo dell'alimentazione in rapporto al cervello.

The screenshot shows the website 'OK SIENA' with a navigation bar at the top including 'canale 3', 'SIENA TV', 'RADIO SIENA', 'radio', 'TELENOVA', and 'weareadibol'. The main header features 'Impresa Edile MARIOTTINI DANIELE' with contact information 'Costruzione e ristrutturazione Tel. 3470097520'. Below the header is a search bar and a navigation menu with categories like 'HOME', 'ATTUALITA'', 'CRONACA', 'EVENTI', 'PALIO E CONTRADE', 'ROBUR', 'MENS SANA', 'SPORT', 'TERRITORIO', 'TOSCANA', 'MULTIMEDIA', 'ANNUNCI', and 'OK SIENA'. The main content area displays the article title 'LE INIZIATIVE A SIENA PER LA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO' with a sub-headline 'News 13-03-2015'. The article text describes the theme of the week and lists various activities, including a conference on 'Alimentazione e Neuroscienze' on March 17th and guided visits to laboratories from Monday to Friday. A small image on the right shows a tennis player with the text 'SENSATIONS APPROVED BY NOVA' and a speech bubble saying 'Oh... Ma la Revisione?'. The footer of the article contains the text 'Copyright oksiena.it - 1/2'.

oksiena.it

Più : www.alexacom/siteinfo/oksiena.it

Estrazione : 13/03/2015 11:27:17
Categoria : Attualità
File : piwi-9-12-216587-20150313-1958821395.pdf
Audience :

<http://www.oksiena.it/brevi/le-iniziative-a-siena-per-la-settimana-mondiale-del-cervello-44451.html>

In particolare è importante sottolineare come una sana nutrizione, sia in senso di alimentazione che di allenamento intellettuale, aiuti a tenere in forma il cervello e le sue funzioni e possa essere un valido aiuto nella prevenzione di alcuni disturbi cognitivi e neurologici, nonché dell'invecchiamento cerebrale".

sienafree.it

Più : www.alexa.com/siteinfo/sienafree.it

Estrazione : 13/03/2015 10:20:18
Categoria : Attualità
File : piwi-9-12-215261-20150313-1958702540.pdf
Audience :

<http://www.sienafree.it/salute-e-benessere/257-salute/70595-settimana-mondiale-del-cervello-16-22-marzo-al-policlinico-di-siena>

Settimana mondiale del cervello, 16-22 marzo al policlinico di Siena

Venerdì Marzo

Iniziativa alle Scotte: convegno "Alimentazione e Neuroscienze", martedì 17 marzo; visite guidate nei laboratori dell'UOC Clinica neurologica e Malattie Neurometaboliche, 16-20 marzo; laboratorio di didattica interattiva alla scuola primaria Aurelio Saffi di Siena, 20-21 marzo

Una sana alimentazione protegge il cervello .

Sarà questo il tema portante della Settimana mondiale del cervello, promossa dalla SIN - Società Italiana di Neurologia, dal 16 al 22 marzo, alla quale aderirà con numerose iniziative anche l'UOC Clinica Neurologica e Malattie Neurometaboliche dell'AOU Senese, diretta dal professor Antonio Federico.

The screenshot shows the SienaFree.it website interface. At the top, there is a red banner for a 50% discount on lamb at Coop. Below the banner, the website header includes the date 'Venerdì, 13 Marzo 2015', a search bar, and the SienaFree.it logo. A navigation menu is visible with categories like HOME, SIENA, PROVINCIA, TOSCANA, ECONOMIA E FINANZA, ARTE E CULTURA, EVENTI E SPETTACOLI, SPORT, SALUTE E BENESSERE, UNIVERSITÀ, and BLOG. The main content area displays a news article titled 'Settimana mondiale del cervello, 16-22 marzo al policlinico di Siena' with a sub-headline 'Iniziativa alle Scotte: convegno "Alimentazione e Neuroscienze", martedì 17 marzo; visite guidate nei laboratori dell'UOC Clinica neurologica e Malattie Neurometaboliche, 16-20 marzo; laboratorio di didattica interattiva alla scuola primaria Aurelio Saffi di Siena, 20-21 marzo'. Social media sharing buttons for Facebook and Twitter are also present.

In particolare sarà organizzato un convegno dal titolo "Alimentazione e Neuroscienze", martedì 17 marzo, alle 17.30, presso l'aula 6 del centro didattico dell'ospedale Santa Maria alle Scotte, al quale parteciperanno alcuni professionisti senesi per illustrare, sotto diversi aspetti clinici, l'importanza della relazione tra cibo e funzioni cerebrali.

Sono previste anche iniziative dirette alla cittadinanza , con l'obiettivo di sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza della ricerca e far conoscere il funzionamento dell'organo cervello.

Saranno organizzate, dal lunedì al venerdì, visite guidate per i cittadini presso i laboratori di Neurologia e di Clinica Neurologica e Malattie Neurometaboliche, per informazioni è possibile chiamare il 0577 585763 oppure 0577 585261.

Nei giorni 20 e 21 marzo, due borsiste presso il laboratorio Clinica Neurologica e Malattie Neurometaboliche presenteranno il progetto di didattica interattiva "Raccontiamo il cervello nelle scuole elementari", presso la scuola primaria Aurelio Saffi.

sienafree.it

Più : www.alexa.com/siteinfo/sienafree.it

Estrazione : 13/03/2015 10:20:18
Categoria : Attualità
File : piwi-9-12-215261-20150313-1958702540.pdf
Audience :

<http://www.sienafree.it/salute-e-benessere/257-salute/70595-settimana-mondiale-del-cervello-16-22-marzo-al-policlinico-di-siena>

"In linea con l'EXPO 2015 di Milano - afferma Federico - anche le nostre iniziative puntano l'attenzione sul ruolo dell'alimentazione in rapporto al cervello.

In particolare è importante sottolineare come una sana nutrizione, sia in senso di alimentazione che di allenamento intellettuale, aiuti a tenere in forma il cervello e le sue funzioni e possa essere un valido aiuto nella prevenzione di alcuni disturbi cognitivi e neurologici, nonché dell'invecchiamento cerebrale".

http://www.bussolasanita.it/schede.cfm?id=1401&settimana_mondiale_del_cervello_2015_i_consigli_per_prevenire_malattie

Settimana mondiale del cervello 2015, i consigli per prevenire malattie

La Società italiana di neurologia spiega gli accorgimenti da seguire per abbassare il rischio di sviluppare patologie, a partire da una corretta alimentazione

Alimentarsi in modo corretto è il primo accorgimento per prevenire l'insorgenza di malattie neurologiche .

Lo afferma la Sin (Società italiana di neurologia) che, in occasione della Settimana mondiale del cervello (che si celebra dal 16 al 22 marzo), ha diffuso alcune raccomandazioni alimentari e sui nutrienti con valore terapeutico in presenza di determinate patologie del sistema nervoso.

Se infatti fino a non molto tempo fa si riteneva che il funzionamento della mente dipendesse unicamente dalla dotazione genetica, oggi si può affermare che non solo non è così, ma che al contrario fattori ambientali di tipo alimentare, fisico e cognitivo rivestono un ruolo fondamentale.

Poco colesterolo e tante vitamine contro l'Alzheimer.

Secondo gli esperti della Sin, ad esempio, un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine, antiossidanti (presenti soprattutto in frutta e verdura) e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva (la cosiddetta dieta mediterranea) riducono l'incidenza anche di patologie come l'Alzheimer come dimostrato in studi di popolazione su ampie casistiche.

Alcune carenze vitaminiche , in particolare di folati e vitamina B12, possono facilitare l'insorgenza di demenza , e questo appare mediato da un aumento di omocisteina, sostanza che risulta tossica per i vasi ed i neuroni.

Gli antiossidanti presenti nella dieta ricca di frutta e verdura (vitamine C ed E, licopeni, antocianine) contrastano l'accumulo di " radicali liberi " prodotti dalle interazioni della proteina beta amiloide con le strutture cellulari.

Si a vino e caffè ma con moderazione.

Anche un moderato consumo di caffè e di vino rosso, con le numerose sostanze antiossidanti contenute, sembrerebbero avere un ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo della demenza e sono in corso attualmente degli studi di popolazione destinati a confermare tali ipotesi.

Attenzione al sonno.

Oltre ad una dieta sana, un ulteriore meccanismo naturale di protezione è il sonno, che, come recentemente scoperto, faciliterebbe la rimozione di proteine tossiche dal cervello riducendo l'accumulo di beta-amiloide e i suoi meccanismi di tossicità (che causano l'Alzheimer).

http://www.bussolasanita.it/schede.cfm?id=1401&settimana_mondiale_del_cervello_2015_i_consigli_per_prevenire_malattie

Prevenire gli ictus.

Per quanto riguarda le patologie cerebrovascolari , un'alimentazione ispirata alla dieta mediterranea e con un basso contenuto di sodio è un elemento cardine della prevenzione primaria dell'ictus, dato sottolineato da tutte le più recenti linee guida.

Se da un lato vi sono nutrienti da consumare moderatamente, sodio, alcol e grassi saturi, poiché associati a un maggiore rischio vascolare, per altri nutrienti è stato riscontrato un effetto protettivo : Omega 3, fibre, Vitamina B6 e B12, così come l'assunzione di Calcio e Potassio, attraverso la mediazione della pressione arteriosa diminuiscono il rischio di ictus cerebrale.

Mantenere il cervello allenato.

Altro tema di rilievo, oltre alla nutrizione è quello dei fattori ambientali di tipo cognitivo, sociale e affettivo intesi come fattori "nutritivi" del cervello durante il corso dell'intera vita.

In questo senso Si può mantenere o addirittura migliorare il proprio attuale livello di prestazioni intellettuali attraverso il Lifelong learning , il processo di apprendimento permanente , che ha come scopo quello di modificare o sostituire un apprendimento non più adeguato rispetto ai nuovi bisogni sociali o lavorativi, in campo professionale o personale.

In occasione della Settimana Mondiale del Cervello, la Società Italiana di Neurologia prevede, anche per l'edizione 2015, l'organizzazione sul territorio nazionale di

"IO NON SCLERO", MA CONDIVIDO CON GLI ALTRI LA MIA MALATTIA

Francesca Morelli

«Non è una malattia così terribile e invalidante, se la si accetta e la si condivide con gli altri.

Non bisogna però nascondersi, anche se i sintomi possono indurci a chiuderci in noi stessi.

Ho deciso subito di parlarne anche al mio fidanzato, che mi ha sempre incoraggiata e ha condiviso il mio percorso.

Avere la sclerosi multipla non vuol dire solo avere lesioni della guaina che avvolge i nervi, ma cercare di risolvere ogni giorno tutti i problemi che questa situazione comporta.



The screenshot shows the website interface for 'Donna IN SALUTE'. At the top right, there is a small 'Entra' link. The main header features the logo 'Donna IN SALUTE' in purple and green. Below the logo, the URL 'donnainsalute.it' is visible. The page is categorized under 'Medicina'. A 'Navigazione' menu lists various topics: Home, Medicina, Alimentazione, Beauty e Medicina Estetica, Pianeta Bambino, Psicologia, Turismo e Benessere, and Cultura e società. A 'Breadcrumbs' section shows the path: donnainsalute.it > Medicina > "IO NON SCLERO", MA CONDIVIDO CON GLI ALTRI LA MIA MALATTIA. Below this is a 'Domande e Risposte' section with a link to 'Apri Domande e Risposte'. At the bottom of the screenshot, there is a small profile picture of a woman.

Sono tante le cose che si possono fare per combatterla.

Ad esempio fare esercizi in acqua in assenza di gravità, per recuperare l'equilibrio.

Tossire usando certe accortezze, per non rilasciare la vescica.

Fare esercizi per rinforzare i muscoli antagonisti a quelli che si irrigidiscono.

Stare attenti all'alimentazione e prendere le vitamine necessarie per essere "al top" della forma fisica».

Con tutti questi consigli, racchiusi in un'App scaricabile su smartphone e tablet, Barbara ha partecipato e vinto il concorso, nell'ambito alla Campagna "Io non sclero", promosso da O.N.Da.

(Osservatorio Nazionale per la Salute della Donna), con il patrocinio della Società Italiana di Neurologia e il contributo di Biogen Idec Italia.

<http://www.donnainsalute.it/medicina/-/blogs/-io-non-sclero-ma-condivido-con-gli-altri-la-mia-malattia?>

Tra i 16 progetti selezionati, la giuria ha scelto il suo che prospetta appunto la creazione di una App scaricabile, per dare consigli pratici ai malati di sclerosi multipla: cosa mangiare, quali sport praticare, quali movimenti preferire o evitare, e così via.

Il progetto selezionato "@SM: UNA GENERAZIONE AL TOP" potrà ora diventare realtà e verrà presentato il 27 maggio, in occasione della Giornata mondiale della Sclerosi Multipla.

La storia di Barbara, insieme ad altre sei storie, saranno anche raccontate e illustrate on-line, dando vita a sette episodi di "real-life", visibili sul sito: www.iononsclero.it .

«Dopo l'edizione dello scorso anno, in cui abbiamo voluto raccontare storie di malattia, interpretate però da attori, in questa edizione saranno gli stessi pazienti a mettersi in gioco e raccontare davanti alla telecamera la loro malattia», conferma Francesca Merzagora, presidente di ONDA.

«E l'impatto sarà indubbiamente molto più diretto ed emozionale: protagoniste di queste "real-life" saranno le storie vere di chi affronta ogni giorno la sclerosi multipla con determinazione, senza rinunciare a realizzare sogni e progetti».

Sono 72 mila le persone che convivono con questa malattia in Italia, con netta prevalenza (2,5 a 1) nelle donne, soprattutto nella fascia d'età tra i 20 e 40 anni, nel pieno dunque della progettualità lavorativa e procreativa.

Per molte donne la diagnosi di malattia mette in discussione anche il progetto di maternità, che oggi grazie a un percorso di cura ben controllato si può tranquillamente realizzare.

«La gravidanza è solitamente un periodo di remissione della malattia», puntualizza il professor Carlo Pozzilli, ordinario di Neurologia all'Università La Sapienza di Roma.

«Ma le complicanze possono insorgere dopo, se non si segue una corretta terapia.

La sclerosi multipla comporta un'alterazione della guaina mielinica, che avvolge i nervi, con un'iniziale natura infiammatoria.

Se non si controlla questa prima fase, si rischia di andare incontro a un danno irreversibile.

Per questo è fondamentale intervenire da subito con farmaci appropriati per controllare l'infiammazione.

Buoni risultati si sono ottenuti con il nuovo farmaco, dimetilfumarato: attiva un particolare meccanismo di difesa dell'organismo che agisce sul fattore Nrf-2, in grado di contrastare l'infiammazione e lo stress ossidativo».

«I numerosi studi clinici hanno dimostrato l'efficacia di questo trattamento orale nel ridurre la frequenza di recidive e la progressione della disabilità, due importanti risultati sull'impatto della malattia e la qualità di vita dei pazienti», conferma il professor Giancarlo Comi, direttore dell'Istituto di Neurologia sperimentale e del Dipartimento Neurologico dell'Ospedale San Raffaele di Milano.

«Oltre all'efficacia, un aspetto importante è il buon profilo di sicurezza e tollerabilità di questo farmaco, che ne rende molto agevole l'utilizzo e la compliance».

di Paola Trombetta **QUALE DIETA IN CASO DI SCLEROSI MULTIPLA?** A questa domanda ancora

<http://www.donnainsalute.it/medicina/-/blogs/-io-non-sclero-ma-condivido-con-gli-altri-la-mia-malattia?>

non vi è una risposta certa, ma possibili indizi "dietetici".

Una serie di studi cominciati fin dagli anni '50, in particolare una ricerca norvegese, poi proseguiti nel tempo, sembrerebbero ipotizzare che una dieta ricca di grassi saturi, quindi prevalentemente costituita da prodotti di origine animale e derivati come carne rossa, uova, formaggi, salame e salumi, latte intero possa influenzare la comparsa e il decorso poco favorevole della malattia.

«Non è possibile parlare di alimenti che possono contribuire ad allontanare il rischio di sclerosi multipla», spiega il professor Giovanni Luigi Mancardi, direttore della Clinica Neurologica dell'Università di Genova, in occasione della "Settimana Mondiale del Cervello", che ricorre dal 16 al 22 marzo.

«Tuttavia la comunità scientifica è concorde nel consigliare, in presenza di questa patologia, una dieta povera di grassi animali, ricca di pesce, vegetali, frutta e ipocalorica che di norma si associa a una migliore evoluzione della malattia.

All'alimentazione ricca di grassi acidi insaturi, come è la dieta mediterranea, deve accompagnarsi anche attività fisica proporzionata all'età e allo stadio di malattia».

Ci sono però almeno altri tre aspetti dietetici da non sottovalutare: «Il primo - continua lo specialista - riguarda la correlazione tra flora intestinale e malattie autoimmuni, cui appartiene anche la sclerosi multipla, ampiamente dimostrata da studi di base.

È stato infatti attestato che una dieta ricca in acidi grassi insaturi è in grado sia di modulare e diminuire l'attività infiammatoria, ma anche di modificare la flora intestinale che sembra essere co-responsabile dell'insorgere di queste malattie autoimmuni».

Un secondo problema riguarda il danno ossidativo che caratterizza la sclerosi multipla: «Alimenti con proprietà antiossidanti - continua Mancardi - come i vegetali e la frutta, o integrazioni dietetiche con vitamina A, E, C, acido lipoico ed altre sostanze antiossidanti, potrebbero avere un'azione di protezione dal danno, sebbene l'efficacia di questi principi nutritivi nel rallentare la progressione di malattia non sia stata ancora chiaramente dimostrata».

Infine, la vitamina D: «La persone con sclerosi multipla - conclude il neurologo - soffrono spesso anche di osteoporosi a causa dell'immobilità, del sovrappeso, della frequente terapia con steroidi e della scarsa esposizione ai raggi solari.

Sono in corso nel mondo scientifico alcuni studi per valutare se una supplementazione con vitamina D possa trovare riscontro, oltre che come terapia preventiva del rischio di fratture, anche come strategia terapeutica per modificare il decorso della malattia autoimmune».

Francesca Morelli

<http://www.oknovara.it/news/?p=116301>

La " Settimana del cervello" alla terza edizione

NOVARA, 15 MAR - Prenderà il via nei prossimi giorni la terza edizione della "Settimana del cervello", iniziativa a cura della Fondazione della Comunità del Novarese onlus in collaborazione con l'Associazione malattia Alzheimer Novara onlus e la Struttura di Neurologia dell'Azienda ospedaliero-universitaria "Maggiore della Carità" di Novara, con il patrocinio del Comune di Novara, di Novara Hub del Nord-Ovest, dell'Archivio di Stato e la sponsorizzazione di "Lord Byron".

L'evento novarese, presentato lo scorso 10 marzo «e che abbiamo conosciuto - come ha ricordato il direttore della Struttura di Neurochirurgia dell'Aou novarese Gabriele Panzarasa - grazie alla lungimiranza e alla sensibilità del neurologo Maurizio Leone, ex-responsabile del Centro Sclerosi Multipla dell'Aou novarese e oggi primario dell'Istituto di Ricovero e Cura con carattere scientifico "Casa sollievo della sofferenza" di San Giovanni Rotondo, in provincia di Foggia», è inserito nel "Brain awareness week" mondiale coordinato dalla "European Dana Alliance for the Brain" in Europa, dalla "Dana Alliance for the Brain Initiatives" e dalla "Society for Neuroscience" negli Stati Uniti, la "Settimana Mondiale del Cervello" al quale partecipano società neuro scientifiche di tutto il mondo.

A livello locale, lo scorso anno, l'adesione del Novarese ha portato Anna Pan, studentessa di Bellinzago iscritta al liceo scientifico "Antonelli", a classificarsi sesta assoluta nella fase mondiale delle "Olimpiadi mondiali delle Neuroscienze" di Washington.

Per il 2015 il tema è "Nutrire il cervello".

Dieta e malattie neurologiche", «ed è proprio all'interno di questo filone - come ha spiegato il presidente della Fondazione Ezio Leonardi - che si collocano alcuni degli appuntamenti promossi nella nostra città fino a fine mese: come sempre torneranno incontri nelle scuole, conferenze, momenti di pubblica sensibilizzazione per accendere l'attenzione su questo meraviglioso organo che ancora cela molti segreti, nonostante le importanti scoperte di questi ultimi anni».

Il primo appuntamento è per le 17.30 del 18 marzo all'Archivio di Stato con il convegno "Le 3 C: cervello - cibo - colore" del quale saranno relatori il dottor Federico D'Andrea, presidente dell'Ordine dei Medici di Novara e il dottor Aldo Biolcati (responsabile Malattie Neurodegenerative - sezione Aging della Società Europea e Italiana Salute Medicina di Genere e coordinatore scientifico di Ama Novara onlus).

«Nei nostri interventi - ha spiegato Biolcati - "accompagneremo" il pubblico all'interno del curioso labirinto dei rapporti tra mente, alimentazione e impatto dei colori, sensibilizzando anche i giovani rispetto al problema delle malattie neurodegenerative tipiche dell'anziano».

Sarà presente anche l'insegnante di Scienze del liceo scientifico "Antonelli" Rita Trisoglio, che presenterà la nuova edizione delle "Olimpiadi delle Neuroscienze", ed è prevista la partecipazione di Anna Pan, testimonial d'eccezione di questa esperienza.

<http://www.oknovara.it/news/?p=116301>

Durante l'incontro, l'emittente "SMSRadio" sarà in diretta per realizzare interviste agli studenti.

Alle 18 del 19 marzo il Broletto ospiterà "L'apericena del cervello" con visita guidata alla mostra "In Principio" e alla Galleria Giannoni in una serata speciale dal titolo "Le connessioni tra neuroni e arte" (evento a numero chiuso con ottanta posti al costo di 30 euro e prenotazione obbligatoria telefonando alla Fondazione della Comunità novarese al numero 0321.611781 o scrivendo una mail info@fondazione.novara.it).

Gli ospiti, divisi in gruppi, visiteranno la mostra "In Principio" accompagnati da guide e si soffermeranno su alcune tele illustrate dalla critica d'arte Susanna Borlandelli e da Fabrizio Parachini, neurologo ed esperto d'arte.

Alle 20 gli ospiti si sposteranno nella "Sala del Pittore" per un apericena.

«L'iniziativa - hanno ricordato Leonardi, il vicepresidente della Fondazione Vittorio Minola e i consiglieri Aldo Martelli Stefano Nerviani e Andrea Pescio - ha lo scopo di raccogliere donazioni per i tre fondi attivi presso la nostra onlus: il "Fondo per la Ricerca sulle Malattie del Motoneurone e della Mielina" che promuove iniziative di ricerca, studio e attività clinica, il "Fondo Enrico Geuna per la Neurochirurgia", promosso in memoria del professor Enrico Geuna, fondatore della Scuola novarese a tutt'oggi eccellenza nazionale, per promuovere le iniziative di ricerca, studio e attività clinica nel campo della Neurochirurgia e il "Fondo Alzheimer: Assistenza Formazione Ricerca" destinato alla promozione di progetti e iniziative, riguardanti l'assistenza, la formazione e la ricerca sulla malattia di Alzheimer, realizzati da Ama Novara onlus».

Come sempre i medici novaresi terranno conferenze di informazione e prevenzione in alcuni istituti di istruzione superiori del territorio: il 24 marzo Biolcati e il dirigente medico della Struttura di Neurochirurgia dell'Aou "Maggiore della Carità" Piergiorgio Car incontreranno gli studenti del liceo artistico "Felice Casorati", il 30 marzo Car e la neurologa dell'istituto "Carlo Besta" di Milano saranno al liceo scientifico Pascal di Romentino e, in data da definirsi, neurochirurghi e neurologi saranno ospiti del liceo scientifico "Antonelli".

«A questi eventi - hanno aggiunto il dottor Panzarasa e il dirigente medico della Struttura di Neurochirurgia Paola Girardi - si aggiungerà un concerto del coro "L'Eco" di Varallo Sesia, organizzato in occasione del primo anniversario della scomparsa del dottor Carlo Bellotti, già Direttore della Struttura di Neurochirurgia novarese, promosso dall'associazione Amici della Neurochirurgia "Enrico Geuna", in collaborazione con la Fondazione della Comunità del Novarese e il patrocinio del Comune di Varallo Sesia.

L'evento si terrà nella chiesa di Santa Maria delle Grazie a Varallo Sesia Venerdì alle 21 del 27 marzo, che è lo stesso mese in cui un anno fa è nata quest'associazione voluta da ex-medici e dipendenti ed ex-pazienti e che ha avuto il dottor Bellotti come primo presidente.

Inoltre la nostra Struttura organizzerà il 19 maggio a Novara un importante convegno di respiro nazionale sul tema "Stato dell'arte e nuove prospettive terapeutiche del glioblastoma", forma neoplastica maligna che per i neurochirurghi continua a rappresentare una sfida e al tempo stesso, purtroppo, una fonte di delusione».

Ultimo appuntamento l'11 aprile alle 21: al cine-teatro "Silvio Pellico" di Trecate andrà in scena lo spettacolo "Piu' forte del destino - Tra camici e paillettes la mia lotta alla sclerosi multipla": sul palcoscenico la scrittrice e attrice Antonella Ferrari racconterà la sua lotta contro la sclerosi multipla in settanta minuti colmi di emozione ma anche di ironia.

Articolo pubblicato sul sito oknovara.it



Più : www.alexa.com/siteinfo/oknovara.it

Estrazione : 15/03/2015 13:32:10
Categoria : Attualità regionale
File : piwi-9-12-133112-20150315-1961687221.pdf
Audience :

<http://www.oknovara.it/news/?p=116301>

Lalla Negri



<http://www.vogliadisalute.it/articolo-dal-16-al-22-marzo-dieta-e-malattie-neurologiche-alla-settimana-mondiale-del-cervello--5643.html>

DAL 16 AL 22 MARZO "DIETA E MALATTIE NEUROLOGICHE" ALLA 'SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO'

Severina Cantaroni

Sarà anche grazie al prossimo Expo Milano 2015, ma è un fatto che l'opinione pubblica è oggi particolarmente sensibile alle questioni concernenti l'alimentazione.

Per questo motivo, in occasione della Settimana Mondiale del Cervello, la Società Italiana di Neurologia (SIN) continua a sottolineare l'importanza della nutrizione nel proteggere il nostro cervello dall'insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze.

Perché il corretto funzionamento della mente, al contrario di quanto si credeva nel passato, non dipende unicamente dalla dotazione genetica.

A rivestire un ruolo fondamentale si aggiungono pure fattori ambientali di tipo alimentare, fisico e cognitivo.

"Il ruolo della prevenzione", sostiene il Professor Aldo Quattrone, Presidente della SIN, "è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative.

In ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e allenamento intellettuale, entrambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale".

Le iniziative della Settimana Mondiale del Cervello In occasione della Settimana Mondiale del Cervello, la Società Italiana di Neurologia prevede l'organizzazione sul territorio nazionale di incontri divulgativi, convegni scientifici, attività per gli studenti delle scuole elementari e medie, oltre all'iniziativa "Neurologia a porte aperte", che prevede visite guidate dei reparti e dei laboratori ospedalieri.

Il dettaglio delle iniziative italiane è consultabile online, all'indirizzo www.neuro.it La Settimana Mondiale del Cervello (Brain Awareness Week, BAW) è promossa a livello internazionale dalla European Dana Alliance for the Brain in Europa e dalla Dana Alliance for the Brain Initiatives e dalla Society for Neuroscience negli Stati Uniti.

Ad essa aderiscono ogni anno Società Neuroscientifiche di tutto il mondo - tra cui, dal 2010, anche la Società Italiana di Neurologia - oltre a numerosissimi enti, associazioni di pazienti, agenzie governative, gruppi di servizio ed organizzazioni professionali di oltre 82 Paesi.

Alimenti e disturbi neurologici Gli esperti puntano poi il dito su quegli alimenti che possono avere un ruolo nella genesi dei disturbi neurologici o che possono incidere negativamente su condizioni preesistenti.

La Settimana Mondiale del Cervello fa il punto sulle raccomandazioni alimentari e sui nutrienti con



Più : www.alexa.com/siteinfo/vogliadisalute.it

Estrazione : 15/03/2015 13:02:12
Categoria : Salute e Sanità
File : piwi-9-12-202153-20150315-1961663193.pdf
Audience :

<http://www.vogliadisalute.it/articolo-dal-16-al-22-marzo-dieta-e-malattie-neurologiche-alla-settimana-mondiale-del-cervello--5643.html>

valore terapeutico in presenza di determinate patologie del sistema nervoso.

Dieta e Malattia di Parkinson La levodopa è il più importante farmaco utilizzato per la cura della Malattia di Parkinson.

I pasti, specie se ricchi di proteine, possono interferire sia con l'assorbimento della levodopa, sia con il suo ingresso nel cervello contribuendo alla diminuita efficacia del farmaco.

Vi sono numerose ragioni per ritenere importante l'uso di una dieta prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico nella Malattia di Parkinson.

La ragione più importante è quella di facilitare l'assorbimento della levodopa contrastando così la diminuita efficacia post-prandiale che si osserva specie nelle fasi avanzate della malattia, causa di disabilità e rischio di cadute.

I prodotti vegetali, inoltre, garantiscono un ricco apporto di fibre e l'elevato contenuto di carboidrati tipico di questo regime alimentare contrasta la perdita di peso corporeo che spesso affligge i pazienti con MP a causa dell'effetto combinato dei movimenti involontari e della difficoltà nella deglutizione.

I cibi vegetali sono inoltre più facili da masticare, caratteristica fondamentale per pazienti nello stadio medio-avanzato del parkinsonismo, che presentano problemi di deglutizione.

Infine, i minerali e le vitamine di cui i cibi vegetali sono ricchi, sono fondamentali per soddisfare il maggior fabbisogno di tali micronutrienti (soprattutto Vitamina C, D, E, ferro, calcio e magnesio) dei pazienti con MP.

Dieta e Malattia di Alzheimer Un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine e antiossidanti presenti in frutta e verdura e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva (la cosiddetta dieta mediterranea) riducono l'incidenza anche della malattia di Alzheimer come dimostrato in studi di popolazione su ampie casistiche.

Alcune carenze vitaminiche, in particolare di folati e vitamina B12, possono facilitare l'insorgenza di demenza, e questo appare mediato da un aumento di omocisteina, sostanza che risulta tossica per i vasi e i neuroni.

Gli antiossidanti presenti nella dieta ricca di frutta e verdura (vitamine C ed E, licopeni, antocianine) contrastano l'accumulo di "radicali liberi" prodotti dalle interazioni della proteina beta amiloide con le strutture cellulari.

Anche un moderato consumo di caffè e di vino rosso, con le numerose sostanze antiossidanti contenute, sembrerebbero avere un ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo della demenza e sono in corso attualmente degli studi di popolazione destinati a confermare tali ipotesi.

Oltre a una dieta sana, un ulteriore meccanismo naturale di protezione è il sonno, che, come recentemente scoperto, faciliterebbe la rimozione di proteine tossiche dal cervello riducendo l'accumulo di beta-amiloide e i suoi meccanismi di tossicità.

Dieta e Sclerosi Multipla Pare ormai dimostrato che una dieta ricca di grassi insaturi sia in grado di modulare e diminuire l'attività infiammatoria legata a questa patologia, svolgendo una funzione neuro-protettiva.



Più : www.alexa.com/siteinfo/vogliadisalute.it

Estrazione : 15/03/2015 13:02:12
Categoria : Salute e Sanità
File : piwi-9-12-202153-20150315-1961663193.pdf
Audience :

<http://www.vogliadisalute.it/articolo-dal-16-al-22-marzo-dieta-e-malattie-neurologiche-alla-settimana-mondiale-del-cervello--5643.html>

Inoltre, se si considera che uno dei meccanismi causali della SM è il danno ossidativo, appare fondamentale prediligere una dieta ricca di alimenti con proprietà anti-ossidanti, contenenti vitamina A, E, C, e acido lipoico.

Un ruolo di particolare importanza è svolto dalla vitamina D, con le sue importanti funzioni immunomodulatorie: la patologia sembra infatti più frequente in aree a minore esposizione ai raggi solari.

A questo proposito, sono in corso trial randomizzati verso placebo per rispondere al quesito sul possibile effetto benefico della integrazione di vitamina D nella dieta.

Va comunque sottolineato che in genere le persone con SM soffrono di osteoporosi, per la immobilità, la frequente terapia con steroidi e la scarsa esposizione ai raggi solari, per cui una terapia con vitamina D e calcio può trovare, in alcuni casi, una sua giustificazione come terapia preventiva del rischio di fratture.

Dieta e ictus Per quanto riguarda le patologie cerebrovascolari, un'alimentazione ispirata alla dieta mediterranea e con un basso contenuto di sodio è un elemento cardine della prevenzione primaria dell'ictus, dato sottolineato da tutte le più recenti linee guida.

Se da un lato vi sono nutrienti da consumare moderatamente (sodio, alcol e grassi saturi, poiché associati a un maggiore rischio vascolare), per altri è stato riscontrato un effetto protettivo: Omega -3, fibre, Vitamina B6 e B12, così come l'assunzione di Calcio e Potassio, attraverso la mediazione della pressione arteriosa diminuiscono il rischio di ictus cerebrale.

Carenze alimentari e danni neurologici La carenza di determinati macronutrienti e micronutrienti, tra cui soprattutto vitamine del gruppo B e proteine, può provocare danni a carico delle strutture nervose.

In particolare, la carenza di vitamina B12 determina sia un aumento dei livelli plasmatici di omocisteina, sostanza associata all'incremento del rischio di demenza e di malattie cerebrovascolari, sia un aumento dei livelli di S-adenosil-metionina, che favorisce l'insorgenza di disturbi di tipo mielopatico e neuropatico.

Cervello e riserva cognitiva Appare sempre più evidente come la densità dei contatti sinaptici in grado di generare network cerebrali alternativi, ovvero la cosiddetta Riserva Cognitiva, che dipende da istruzione, rapporti sociali e attività lavorative, sia funzionale a mantenere il cervello attivo e controbilanciare, nel caso delle neurodegenerazioni, la perdita progressiva dei neuroni.

Si può mantenere o addirittura migliorare il proprio attuale livello di prestazioni intellettuali attraverso il processo di apprendimento permanente (lifelong learning) che ha come scopo quello di modificare o sostituire un apprendimento non più adeguato rispetto ai nuovi bisogni sociali o lavorativi, in campo professionale o personale.



Più: www.comune.torino.it

Estrazione: 16/03/2015

Categoria: Salute

Settimana mondiale del cervello 2015

La Società italiana di neurologia spiega gli accorgimenti da seguire per abbassare il rischio di sviluppare patologie, a partire da una corretta alimentazione.

Alimentarsi in modo corretto è il primo accorgimento per prevenire l'insorgenza di malattie neurologiche. Lo afferma la Sin (Società italiana di neurologia) che, in occasione della Settimana mondiale del cervello (che si celebra dal 16 al 22 marzo), ha diffuso alcune raccomandazioni alimentari e sui nutrienti con valore terapeutico in presenza di determinate patologie del sistema nervoso.

Se infatti fino a non molto tempo fa si riteneva che il funzionamento della mente dipendesse unicamente dalla dotazione genetica, oggi si può affermare che non solo non è così, ma che al contrario fattori ambientali di tipo alimentare, fisico e cognitivo rivestono un ruolo fondamentale.

Poco colesterolo e tante vitamine contro l'Alzheimer. Secondo gli esperti della Sin, ad esempio, un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine, antiossidanti (presenti soprattutto in frutta e verdura) e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva (la cosiddetta dieta mediterranea) riducono l'incidenza anche di patologie come l'Alzheimer come dimostrato in studi di popolazione su ampie casistiche.

Alcune carenze vitaminiche, in particolare di folati e vitamina B12, possono facilitare l'insorgenza di demenza, e questo appare mediato da un aumento di omocisteina, sostanza che risulta tossica per i vasi ed i neuroni. Gli antiossidanti presenti nella dieta ricca di frutta e verdura (vitamine C ed E, licopeni, antocianine) contrastano l'accumulo di "radicali liberi" prodotti dalle interazioni della proteina beta amiloide con le strutture cellulari.

Si a vino e caffè ma con moderazione. Anche un moderato consumo di caffè e di vino rosso, con le numerose sostanze antiossidanti contenute, sembrerebbero avere un ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo della demenza e sono in corso attualmente degli studi di popolazione destinati a confermare tali ipotesi.

Attenzione al sonno. Oltre ad una dieta sana, un ulteriore meccanismo naturale di protezione è il sonno, che, come recentemente scoperto, faciliterebbe la rimozione di

proteine tossiche dal cervello riducendo l'accumulo di beta-amiloide e i suoi meccanismi di tossicità (che causano l'Alzheimer).

Prevenire gli ictus. Per quanto riguarda le patologie cerebrovascolari, un'alimentazione ispirata alla dieta mediterranea e con un basso contenuto di sodio è un elemento cardine della prevenzione primaria dell'ictus, dato sottolineato da tutte le più recenti linee guida. Se da un lato vi sono nutrienti da consumare moderatamente, sodio, alcol e grassi saturi, poiché associati a un maggiore rischio vascolare, per altri nutrienti è stato riscontrato un effetto protettivo: Omega 3, fibre, Vitamina B6 e B12, così come l'assunzione di Calcio e Potassio, attraverso la mediazione della pressione arteriosa diminuiscono il rischio di ictus cerebrale.

Mantenere il cervello allenato. Altro tema di rilievo, oltre alla nutrizione è quello dei fattori ambientali di tipo cognitivo, sociale e affettivo intesi come fattori "nutritivi" del cervello durante il corso dell'intera vita. In questo senso si può mantenere o addirittura migliorare il proprio attuale livello di prestazioni intellettuali attraverso il lifelong learning, il processo di apprendimento permanente, che ha come scopo quello di modificare o sostituire un apprendimento non più adeguato rispetto ai nuovi bisogni sociali o lavorativi, in campo professionale o personale.

In occasione della **Settimana Mondiale del Cervello**, la Società Italiana di Neurologia prevede, anche per l'edizione 2015, l'organizzazione sul territorio nazionale di [iniziative volte alla prevenzione e all'informazione](#).



Più: www.dietaland.com

Estrazione: 16/03/2015

Categoria: Salute

La dieta che fa bene al cervello e previene le malattie neurologiche

Mariposa

16 marzo 2015

Se esistesse una dieta per la **salute del cervello**? L'alimentazione è un modo per introdurre carburante non solo per il corpo ma anche per la mente. Durante la Settimana Mondiale del Cervello, che si svolgerà dal 16 al 22 marzo 2015 in tutta Italia, si diffonderanno alcuni principi importanti: la nutrizione protegge il cervello da alcune patologie.



Spesso quello che consumiamo influenza anche il modo in cui assorbiamo i farmaci. Per fare un esempio, la levodopa è il più importante medicinale utilizzato per la cura della Malattia di Parkinson. I pasti, specie se ricchi di proteine, possono interferire sia con l'assorbimento della **levodopa**, sia con il suo ingresso nel cervello contribuendo alla diminuita efficacia del farmaco.

Ecco quindi che per contrastare il **Parkinson** si consiglia una dieta di stampo vegetariano. Alle motivazioni a favore dell'**alimentazione vegetariana**, possiamo aggiungere l'importante apporto di fibre, i cibi sono più facili da masticare, caratteristica fondamentale per pazienti nello stadio medio-avanzato del parkinsonismo. E non è tutto, perché apporta

minerali e vitamine in quantità. Che cosa dobbiamo fare? Cambiate totalmente vita sarebbe una forzatura, ma possiamo correggere sicuramente alcuni errori nella nostra dieta.

Ci vuole un'alimentazione povera di [colesterolo](#) e ricca di **fibre**, [vitamine](#) ed antiossidanti presenti in **frutta e verdura** e di **grassi insaturi** contenuti nell'olio di oliva. Ricordiamo che alcune carenze vitaminiche, in particolare di **folati** e **vitamina B12**, possono facilitare l'insorgenza di demenza. Prof. Aldo Quattrone, Presidente della SIN ha commentato:

Il ruolo della prevenzione è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative; in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e allenamento intellettuale, entrambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale.

<http://www.giroma.it/index.php/93-salute/4238-happy-neuro-hour-spuntini-scientifici-per-il-nostro-cervello.html>

"Happy Neuro Hour", spuntini scientifici per il nostro cervello!

Anche quest'anno l'Istituto Nazionale Tumori Regina Elena prende parte all'iniziativa la "Settimana del Cervello", l'evento mondiale per raccontare al pubblico la ricerca scientifica su questo affascinante organo.

Dal 16 al 22 marzo, in collaborazione con l'Associazione Blaze - Matteo Blasi, prenderà vita la seconda edizione dell'appuntamento:

"Happy neuro Hour! ...

spuntini di divulgazione scientifica, teatro, musica, danza e magia".

Un'iniziativa ricca di sorprese per affrontare l'argomento "cervello" da un punto di vista sia scientifico che artistico, con l'obiettivo di informare e intrattenere il pubblico.

In particolare il 20 marzo, presso il Teatro Alba, la serata sarà condita da "spuntini di divulgazione scientifica" a cura di Marta Maschio, Responsabile del Centro per la cura dell'Epilessia Tumorale (CET) del Dipartimento di Neuroscienze IRE e Tonino Cantelmi, Responsabile dell'Area di supporto alla persona - Servizi di Psicologia e di Psichiatria Integrati, e proseguirà con "cocktail artistici" a cura di musicisti, attori e prestigiatori.

"Nutrire il cervello.

Dieta e malattie neurologiche" al centro dell'edizione 2015.

In un momento in cui, grazie anche a Expo Milano 2015, l'opinione pubblica è particolarmente sensibile alle questioni relative all'alimentazione, si intende sottolineare l'importanza della nutrizione nel proteggere il nostro cervello dall'insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze.

La Settimana Mondiale del Cervello (Brain Awareness Week, BAW) è promossa a livello internazionale dalla European Dana Alliance for the Brain in Europa e dalla Dana Alliance for the Brain Initiatives e dalla Society for Neuroscience negli Stati Uniti.

Ad essa aderiscono ogni anno Società Neuroscientifiche di tutto il mondo - tra cui, dal 2010, anche la Società Italiana di Neurologia - oltre a numerosissimi enti, associazioni di malati, agenzie governative, gruppi di servizio ed organizzazioni professionali di oltre 82 Paesi.

Regina Elena: SECONDA EDIZIONE HAPPY NEURO HOUR, SPUNTINI DI DIVULGAZIONE SCIENTIFICA, MUSICA E MAGIA "Nutrire il cervello.

Dieta e malattie neurologiche" Venerdì 20 marzo ore 20.00 presso il Teatro Alba Via Alba 49 -

giroma.it

Più : www.alexa.com/siteinfo/giroma.it

Estrazione : 16/03/2015 12:24:32
Categoria : Attualità regionale
File : piwi-9-12-236932-20150316-1963018139.pdf
Audience :

<http://www.giroma.it/index.php/93-salute/4238-happy-neuro-hour-spuntini-scientifici-per-il-nostro-cervello.html>

Roma twitter #HappyNeuroHour <https://twitter.com/IREISGufficiale> <http://www.youtube.com/user/UfficioStampaIFO> www.facebook.com/ReginaElenaSanGallicanoIFO Istituto Nazionale Tumori Regina Elena Istituto Dermatologico San Gallicano Tel.

06 52662753 -348 5294272 @LorellaSalce Via E.

Chianesi, 53 - 00144 Roma

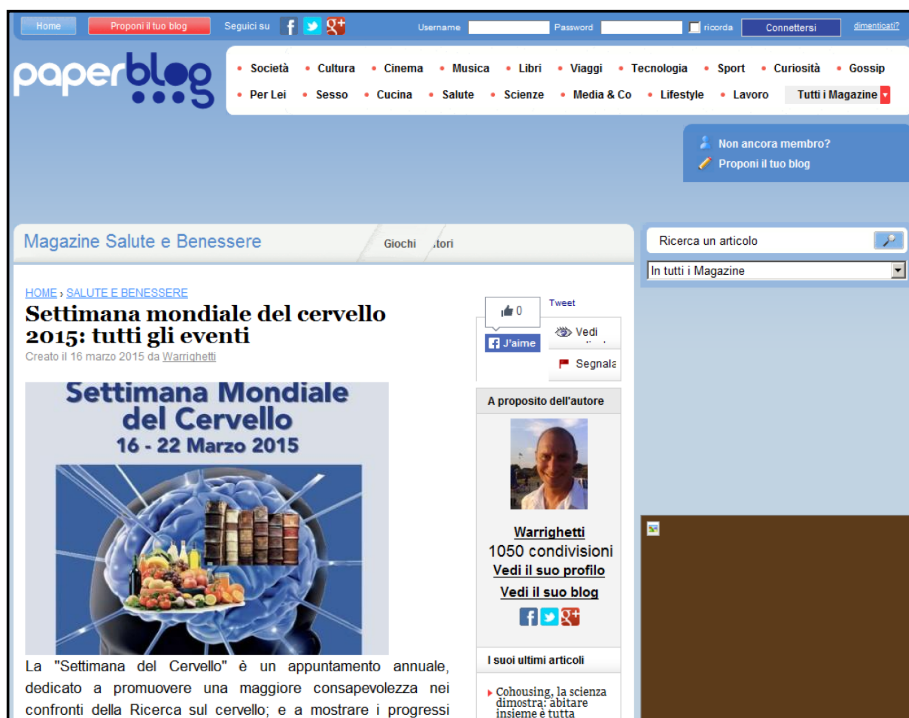
Settimana mondiale del cervello 2015: tutti gli eventi

La "Settimana del Cervello" è un appuntamento annuale, dedicato a promuovere una maggiore consapevolezza nei confronti della Ricerca sul cervello; e a mostrare i progressi della neurologia.

L'edizione 2015 ha luogo dal 16 al 22 marzo, in varie città italiane: coinvolge enti, associazioni di pazienti, agenzie governative e la comunità scientifica.

Ecco l'elenco aggiornato degli eventi .

Coordinata dalla European Dana Alliance for the Brain, dalla Dana Alliance for the Brain Initiatives e dall'americana Society for Neuroscience, la Settimana Mondiale del Cervello è il frutto di un complesso sforzo organizzativo internazionale, a cui partecipano le società neuroscientifiche di tutto il mondo; e dal 2010 anche la



The screenshot shows a web page from paperblog.com. The main article title is "Settimana mondiale del cervello 2015: tutti gli eventi", created on March 16, 2015, by Warrighetti. The article features a large image of a brain with various items like books and fruit inside it, with the text "Settimana Mondiale del Cervello 16 - 22 Marzo 2015". Below the image, the text reads: "La 'Settimana del Cervello' è un appuntamento annuale, dedicato a promuovere una maggiore consapevolezza nei confronti della Ricerca sul cervello; e a mostrare i progressi". The page also includes a sidebar with social media sharing options (Facebook, Twitter, Google+, etc.), a search bar, and a list of categories like Società, Cultura, Cinema, etc.



Più: www.medicinalive.com

Estrazione: 16/03/2015

Categoria: Salute

Settimana Mondiale del Cervello, dal 16 al 22 marzo

Maris Matteucci

16 marzo 2015

Prende il via oggi la **Settimana Mondiale del Cervello** promossa in Europa dalla European Dana Alliance for the Brain e in Italia, dal 2010, dalla Società Italiana di Neurologia: un appuntamento importante (16-22 marzo) che quest'anno ruoterà intorno al tema *Nutrire il cervello. Dieta e malattie neurologiche*.



Si punta dunque sul ruolo della **prevenzione** per tenere alla larga tutte quelle [malattie neurodegenerative](#) che in Italia colpiscono con percentuale sempre più alta anche persone giovani. E nell'anno dell'Expo, ecco che la Settimana Mondiale del Cervello punta sulla **alimentazione** e sul ruolo essenziale che il consumo di alcuni alimenti può avere nel prevenire alcune malattie legate al cervello.

<http://www.novaratoday.it/cronaca/settimana-cervello-novara.html>

Ricerca: al via in città la "Settimana mondiale del cervello"

A Novara due importanti appuntamenti.

L'iniziativa rientra nel contenitore "La gioia del dono", promosso da Fondazione della Comunità del Novarese Onlus in occasione del 15° anno dalla nascita

La Fondazione della Comunità del Novarese compie 15 anni Prende il via anche a Novara la "Settimana mondiale del cervello" .

L'iniziativa è inserita nel contenitore "La gioia del dono" , promosso da Fondazione della Comunità del Novarese Onlus in occasione del 15° anno dalla nascita, e si propone di richiamare l'attenzione sul funzionamento del cervello e sugli sviluppi che la ricerca ha avuto negli anni .

Coordinata dalla European Dana Alliance for the Brain in Europa, dalla Dana Alliance for the Brain Initiatives e dalla Society for Neuroscience negli Stati Uniti, la "Settimana Mondiale del Cervello" è il frutto di un coordinamento internazionale a cui partecipano le Società Neuroscientifiche di tutto il mondo e, dal 2010, anche la Società Italiana di Neurologia.

Per il 2015, la "Settimana Mondiale del Cervello" è fissata dal 16 al 22 marzo .

La città di Novara propone importanti appuntamenti: il primo è fissato per mercoledì 18 marzo alle 17,30 all'Archivio di Stato con il Convegno "Le 3 C: cervello - cibo - colore", cui parteciperanno il dott.

Federico D'Andrea, presidente dell'Ordine dei Medici di Novara, il dott.

Aldo Biolcati (responsabile Malattie Neurodegenerative - sezione Aging - Società Europea e Italiana Salute Medicina di Genere - coordinatore Scientifico A.M.A.

Novara onlus) che accompagneranno il pubblico nel curioso labirinto dei rapporti tra mente, alimentazione e impatto dei colori, e la prof.

Rita Trisoglio del liceo scientifico Antonelli che andrà a presentare la nuova edizione delle Olimpiadi delle Neuroscienze.

Al pomeriggio sarà presente anche Anna Pan , studentessa che si è classificata sesta all'International Brain Bee, le Olimpiadi delle Neuroscienze nel 2014, e che ha rappresentato l'Italia nella finale del concorso a Washington.

Giovedì 19 marzo , invece, alle 18, il Broletto ospiterà "l'Apericena del Cervello" con visita guidata alla mostra "In Principio" e alla Galleria Giannoni in una serata speciale dal titolo "Le connessioni tra neuroni e arte" (evento a numero chiuso con 80 posti e prenotazione obbligatoria.

<http://www.novaratoday.it/cronaca/settimana-cervello-novara.html>

Ingresso 30 euro).

Gli ospiti, divisi in gruppi, visiteranno, alternandosi, la mostra accompagnati da guide esperte e si soffermeranno di fronte ad alcune tele della Galleria Giannoni che saranno arricchite dagli approfondimenti della critica d'arte Susanna Borlandelli e di Fabrizio Parachini, neurologo ed esperto d'arte.

I relatori illustreranno, nello specifico, tre tele: La rossa avanguardia sulle Alpi di Plinio Nomellini, La lavandaia di Giambattista Ciolina e Marionette di Lorenzo Viani, intrecciando suggestioni e riflessioni riguardanti la percezione del colore e la rappresentazione dello spazio e della forma da parte del cervello ad informazioni più strettamente legate alla storia dell'arte.

Intorno alle 20, gli ospiti si sposteranno nella Sala del Pittore della Galleria Giannoni per il momento gustoso dell'Apericena, offerto da Lord Byron.

L'iniziativa ha lo scopo di raccogliere donazioni per i tre fondi : Fondo per la Ricerca sulle Malattie del Motoneurone e della Mielina che promuove iniziative di ricerca, studio e attività clinica; Fondo Enrico Geuna per la Neurochirurgia, promosso in memoria del prof.

Enrico Geuna, luminare nel campo della neurochirurgia che, giunto all'Ospedale di Novara nel 1968, contribuì a creare nel nostro territorio una scuola d'eccellenza di fama nazionale; Fondo Alzheimer: Assistenza Formazione Ricerca destinato alla promozione di progetti e iniziative, riguardanti l'assistenza, la formazione e la ricerca sulla malattia di Alzheimer, realizzati da Ama (Associazione Malati di Alzheimer) Novara Onlus.

Tra gli eventi collaterali della "Settimana del Cervello" nel Novarese si ricorda l'incontro sul tema, martedì 24 marzo, tra il dott.

Aldo Biolcati e il dott Piergiorgio Car e gli studenti del liceo artistico Casorati.

Torna la Settimana del Cervello: incontri, seminari e conferenze



Quanto l'alimentazione influenza il funzionamento del nostro cervello? E' una delle domande chiave alla quale cercheranno di rispondere gli esperti coinvolti nei seminari, incontri e visite in ospedale che si terranno dal **16 al 22 marzo** in occasione della **Settimana Mondiale del Cervello**, iniziativa nata per informare e sensibilizzare l'opinione pubblica su questo organo affascinante e ancora in parte misterioso.

Quest'anno il tema scelto sarà appunto **“Nutrire il cervello: Dieta e malattie neurologiche”** ovvero

quanto il corretto nutrimento di questo organo fondamentale possa contribuire a proteggerci da alcune patologie come il morbo di Alzheimer, la Sclerosi multipla, il Parkinson o le malattie cerebrovascolari. Ad oggi, infatti, nonostante i passi in avanti della ricerca, ancora non sono del tutto chiare le cause dell'insorgenza di tali disturbi e l'iter diagnostico spesso si trasforma in un percorso che richiede tempo, diverse visite e numerosi esami clinici e strumentali.

Di certo uno dei fattori di rischio più importante, soprattutto per quanto riguarda [l'Alzheimer](#), è l'età. La malattia di Alzheimer colpisce il 5 % delle persone che hanno superato i 65 anni e il 40 % degli over 85. Con l'invecchiamento si assiste ad una progressiva diminuzione di alcune funzioni come la memoria e il linguaggio e si verificano cambiamenti di umore o comportamento che possono interferire seriamente con la vita di tutti i giorni. Il processo degenerativo colpisce quindi le cellule del cervello e favorisce la formazione di placche senili.

Il ruolo della prevenzione

Questa degenerazione non deve necessariamente essere associata al normale invecchiamento. Anzi. Sono sempre più gli scienziati convinti che alcuni fattori come le abitudini alimentari, l'esercizio fisico e la vita sociale possano difendere il nostro cervello dall'insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze.

“Il ruolo della prevenzione – sostiene il **Prof. Aldo Quattrone**, Presidente della Società italiana di Neurologia – è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative; in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come **esercizio fisico** e **allenamento intellettuale**. Entrambe buone pratiche per prevenire l’invecchiamento cerebrale”.

In occasione della Settimana Mondiale del Cervello, la Società Italiana di Neurologia ha organizzato in tutt’Italia incontri divulgativi, convegni scientifici, attività per gli studenti delle scuole elementari e medie oltre all’iniziativa “**Neurologia a porte aperte**”, con visite guidate dei reparti e dei laboratori ospedalieri. Il dettaglio delle iniziative è consultabile on line sul sito ufficiale della [Società Italiana di Neurologia](#).

All’appuntamento, promosso a livello internazionale dalla [European Dana Alliance for the Brain](#) in Europa e dalla **Dana Alliance for the Brain Initiatives** negli Stati Uniti, parteciperanno oltre alla SIN (Società Italiana di Neurologia), anche altri numerosissimi enti, associazioni di malati, agenzie governative, gruppi di servizio ed organizzazioni professionali provenienti da oltre 82 Paesi.

EVENTI – La settimana del cervello

A Milano dal 16 al 20 marzo. Tema scelto per il 2015: "Nutrire il cervello. Dieta e malattie neurologiche."

Publicati su 16 marzo 2015 da [Cristina Da Rold](#)



EVENTI – Da lunedì 16 a venerdì 20 marzo 2015, come ogni anno si apre la Settimana Mondiale del Cervello, organizzata dal CEND (*Center of Excellence on Neurodegenerative Diseases*) dell'Università di Milano e coordinata a livello internazionale dalla *European Dana Alliance for the Brain* in Europa e dalla *Dana Alliance for Brain Initiatives* negli Stati Uniti. Un'occasione per parlare

del cervello non solo fra addetti ai lavori, ma soprattutto al grande pubblico, e per mostrare i progressi della ricerca neurologica. In prima fila c'è infatti la stessa [Società Italiana di Neurologia](#) (SIN), con una serie di incontri divulgativi, di convegni scientifici e di attività per gli studenti delle scuole di primo grado. Interessante da segnalare è anche l'iniziativa "Neurologia a porte aperte" che organizza visite guidate nei reparti e nei laboratori ospedalieri.

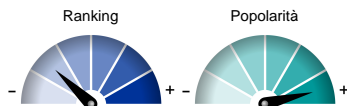
L'argomento di quest'anno, in occasione anche di Expo Milano, è "Nutrire il cervello. Dieta e malattie neurologiche". "Il ruolo della prevenzione – sostiene il Prof. Aldo Quattrone, Presidente della SIN nel comunicato stampa relativo all'evento – è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative; in ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e dell'allenamento intellettuale. Entrambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale."

Per informazioni sugli eventi e su come partecipare [cliccare qui](#).

[@CristinaDaRold](#)



Più : www.alexa.com/siteinfo/ok-salute.it



Estrazione : 16/03/2015 20:26:00
Categoria : Salute e Sanità
File : piwi-3-2-207642-20150316-1963910466.pdf
Audience :

<http://ct.moreover.com/?a=20744933509&p=20s&v=1&x=hPMkTYQWhEFDF8Adqwl7vw>

Al via la settimana del cervello: impariamo a nutrirlo

cinzia.pozzi

La prevenzione passa dall'alimentazione, l'attività fisica e l'ambiente, tra cui relazioni sociali e lavoro.

Per tutta la settimana eventi di sensibilizzazione

Cibo, attività fisica e 'allenamento' mentale: ecco i tre ingredienti per nutrire il cervello e prevenire la perdita cognitiva associata all'invecchiamento.

Dal 16 al 22 marzo si aprono le porte della neurologia con la Brain Awareness Week, settimana di consapevolezza dedicata alla salute del cervello, promossa a livello internazionale dalla Dana Alliance for the Brain europea e statunitense e a cui aderiscono numerosi centri, enti, associazioni in oltre 82 Paesi.

The screenshot shows the OK SALUTE E BENESSERE website interface. At the top, there are navigation links: ACCEDI, RICHIEDI NUOVA PASSWORD, and a search bar with the text 'Cerca nel sito di OK Salute'. Below the search bar, there are several menu items: ALIMENTAZIONE E DIETE, BAMBINI, DIAGNOSI E CURE, ESTETICA E MEDICINA, FITNESS E BENESSERE, PERSONAGGI E SALUTE, SESSO E PSICOLOGIA, and ASSOCIAZIONI. The main content area features a section titled 'Iniziativa' with the article 'Al via la settimana del cervello: impariamo a nutrirlo'. The article text reads: 'La prevenzione passa dall'alimentazione, l'attività fisica e l'ambiente, tra cui relazioni sociali e lavoro. Per tutta la settimana eventi di sensibilizzazione'. Below the text is a large image of a human head in profile, with gears inside, symbolizing brain activity. At the bottom of the article, there is a caption: 'Cibo, attività fisica e "allenamento" mentale: ecco i tre ingredienti per nutrire il cervello e prevenire la perdita cognitiva associata all'invecchiamento. Dal 16 al 22 marzo si aprono le porte della neurologia con la Brain Awareness Week, settimana di consapevolezza dedicata alla salute del cervello, promossa a livello internazionale dalla Dana Alliance for the Brain europea e statunitense e a cui aderiscono numerosi centri, enti, associazioni in oltre 82 Paesi.'

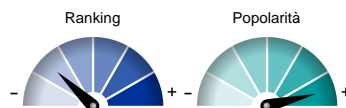
In linea con i temi di Expo Milano 2015, quest'anno la campagna è dedicata al ruolo cruciale della nutrizione per proteggere il cervello dall'insorgenza di disturbi cognitivi e demenze.

«Il ruolo della prevenzione è cruciale nel caso delle malattie neurodegenerative », sostiene Aldo Quattrone, presidente della Società Italiana di Neurologia che dal 2010 aderisce all'iniziativa mondiale.

«In ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e allenamento intellettuale, entrambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale».



Più : www.alexa.com/siteinfo/ok-salute.it



Estrazione : 16/03/2015 20:26:00
Categoria : Salute e Sanità
File : piwi-3-2-207642-20150316-1963910466.pdf
Audience :

<http://ct.moreover.com/?a=20744933509&p=20s&v=1&x=hPMkTYQWhEFDF8AdqwI7vw>

Se fino a qualche anno fa, infatti, la genetica sembrava tenere le fila della cosiddetta riserva cognitiva, oggi è evidente che alcuni fattori possono incidere significativamente sul buon funzionamento dei neuroni e della vascolarizzazione del cervello.

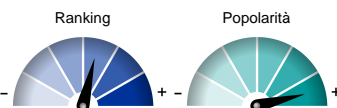
A partire dalla tavola: la carenza di determinati macronutrienti e micronutrienti, tra cui soprattutto vitamine del gruppo B e proteine, può provocare danni a carico delle strutture nervose ed è dimostrato che la carenza di vitamina B12 determini sia un aumento dei livelli plasmatici di omocisteina, sostanza associata all'incremento del rischio di demenza e di malattie cerebrovascolari, sia un aumento dei livelli di S-adenosil-metionina, che favorisce l'insorgenza di disturbi di tipo mielopatico e neuropatico.

Alcuni alimenti, al contrario, possono svolgere un effetto protettivo sulle strutture cerebrali: basti pensare alla dieta mediterranea che ricca di omega-3, fibre, vitamina B6 e B12, calcio, potassio è capofila nella prevenzione dell'ictus insieme a un regime alimentare iposodico.

A nutrire il cervello, sottolineano gli esperti, sono anche le attività quotidiane, le relazioni sociali e affettive, l'istruzione e il lavoro che riescono a tenere la mente allenata nel corso della vita, in prevenzione al declino cognitivo.

Durante tutta la settimana si svolgeranno numerosi dibattiti, conferenze ed eventi di educazione e sensibilizzazione.

Sul sito neuro.it tutte le iniziative della SIN.



CIBO E MALAT

18/03/2015 17:16

Service Temporarily Unavailable

The server is temporarily unable to service your request due to maintenance downtime or capacity problems. Please try again later.

CIBO E MALAT 2/2 NEURODEGENERATIVE

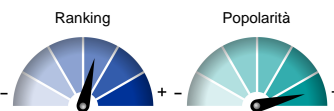
Parkinson, Alzheimer, Sclerosi Multipla, Ictus: la Settimana mondiale del Cervello fa il punto sui nutrienti con valore terapeutico in queste patologie. L'altro tema è connesso alla "Riserva Cognitiva" che, spiega la Sin, "dipende da istruzione, rapporti sociali e attività lavorative" ed è "funzionale a mantenere il cervello attivo e controbilanciare, nel caso delle neurodegenerazioni, la perdita progressiva dei neuroni".

In programma conferenze, lezioni nelle scuole per promuovere la conoscenza sui progressi della ricerca nel campo delle neuroscienze. Attivo anche quest'anno il progetto "Neurologia a porte aperte" con visite guidate nei reparti e nei laboratori delle strutture ospedaliere.

[Torna indietro](#)

Televideo.rai.it

Più : www.alexa.com/siteinfo/televideo.rai.it



Estrazione : 18/03/2015 18:23:00

Categoria : Attualità

File : piwi-3-2-52675-20150318-1967607222.pdf

Audience :

http://ct.moreover.com/?a=20766049724&p=20s&v=1&x=xX_nnH2ABxxlv11d9L4lpA

SETTIMANA MON

18/03/2015 17:16

SETTIMANA MON 1/2 DEL CERVELLO

"Nutrire il cervello.

Dieta e malattie neurologiche":é il tema della V°edizione della Settimana Mondiale del Cervello, dal 16 al 22 marzo.

In Italia l'evento è organizzato dalla Sin,Società italiana di Neurologia, che promuove varie iniziative per spiegare l'importanza della nutrizione nel proteggere il cervello dall'insorgere precoce di disturbi cognitivi e demenze.

La prevenzione delle malattie neurodegenerative,spiega Sin,passa "attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio come esercizio fisico e allenamento intellettuale".

Torna indietro

Cibo per il cervello: INSALATA PROGRESSIVE AL SALMONE

Luana Porfido

Si entra nel vivo della BRAIN AWARENESS WEEK, la Settimana Mondiale del Cervello.

Dal 16 al 22 Marzo, cerchiamo di dare "ascolto" ai bisogni di questo organo, così complesso e affascinante, iniziando dal suo nutrimento.

Il Prof.

Gioacchino Tedeschi, Ordinario di Neurologia e Direttore del Dipartimento Assistenziale di medicina Polispecialistica II Università di Napoli, e membro di SIN, nel corso della conferenza stampa di presentazione della BRAIN AWARENESS WEEK, ha affrontato il tema della nutrizione del cervello tramite le attività in grado di "nutrire" le nostre sinapsi.

Del cervello si sa già molto, ma è tale e tanta la sua complessità rispetto agli altri organi che costituiscono il nostro corpo, da renderlo protagonista di alcuni degli aspetti più affascinanti della ricerca scientifica dell'ultimo decennio.

Fino a non molto tempo fa si riteneva che il funzionamento della mente dipendesse unicamente dalla dotazione genetica.

Oggi, possiamo invece affermare che non solo non è così, ma che al contrario fattori ambientali di tipo fisico, cognitivo, sociale e affettivo rivestono un ruolo fondamentale.

Proprio per questo motivo è stato introdotto il termine "RISERVA COGNITIVA", con il quale si intende la quantità di competenze, abilità e conoscenze che ogni individuo acquisisce durante tutto l'arco della vita, non solo quindi nell'infanzia, attraverso esperienze, istruzione, hobbies, attività lavorative e relazioni sociali.

TURNING50

HOME EDITORIALI IL REGALO DEI 50 ANNI BODY & MIND RACCONTI DI CUCINA PERSONAL BEST CULTURA, ARTI E PIACERI CHI SONO

PERDERSI IN VIAGGIO... STORIE DI DONNE

Cibo per il cervello: INSALATA PROGRESSIVE AL SALMONE.

Publicato il 16 marzo 2015 di Luana Porfido

Racconti di Cucina Body & Mind

Si entra nel vivo della BRAIN AWARENESS WEEK, la Settimana Mondiale del Cervello. Dal 16 al 22 Marzo, cerchiamo di dare "ascolto" ai bisogni di questo organo, così complesso e affascinante, iniziando dal suo nutrimento.

Il Prof. Gioacchino Tedeschi, Ordinario di Neurologia e Direttore del Dipartimento Assistenziale di medicina Polispecialistica II Università di Napoli, e membro di SIN, nel corso della conferenza stampa di presentazione della BRAIN AWARENESS WEEK, ha affrontato il tema della nutrizione del cervello tramite le attività in grado di "nutrire" le nostre sinapsi.

Del cervello si sa già molto, ma è tale e tanta la sua complessità rispetto agli altri organi che costituiscono il nostro corpo, da renderlo protagonista di alcuni degli aspetti più affascinanti della ricerca scientifica dell'ultimo decennio. Fino a non molto tempo fa si riteneva che il funzionamento della mente dipendesse unicamente dalla dotazione genetica. Oggi, possiamo invece affermare che non solo non è così, ma che al contrario fattori ambientali di tipo fisico, cognitivo, sociale e affettivo rivestono un ruolo fondamentale. Proprio per questo motivo è stato introdotto il termine "RISERVA COGNITIVA", con il quale si intende la quantità di competenze, abilità e conoscenze che ogni individuo acquisisce durante tutto l'arco della vita, non solo quindi nell'infanzia, attraverso esperienze, istruzione, hobbies, attività lavorative e relazioni sociali.

Questo concetto, non va inteso in senso volumetrico o quantitativo, ma funzionale: il cervello di un individuo con alta riserva cognitiva contiene un'elevata densità di contatti sinaptici, tali da generare networks cerebrali alternativi e facilmente utilizzabili in condizioni di difficoltà. In linea con questa prospettiva, gli studi più recenti in questo settore suggeriscono che si può mantenere o addirittura migliorare il proprio attuale livello di prestazioni, soprattutto se si conduce uno stile di vita attivo, interessante e stimolante durante tutto il corso della vita.

Fare qualcosa di innovativo, di altamente motivante e complesso, accresce il volume dell'ippocampo aumentando il numero delle sinapsi. Alleniamo il nostro cervello facendo qualcosa di nuovo, proviamo a metterci alla prova, così come l'attività fisica, anche quella mentale ci protegge dall'invecchiamento. Inoltre fa bene all'umore: volete mettere la sensazione di benessere (a volte di euforia) che si prova, dopo aver superato un nostro limite?

... può cominciare a 50 anni.....
Risotto goloso ai broccoli

INTRALIPOTERAPIA. Gli accumuli di adipe localizzato si sconfiggono così.

RISOTTO ALLE ORTICHE, come lo avrebbe cucinato LUCY, l'australopithec...

Le ERBE in CUCINA: benessere e gusto. Con il contributo della dott.ssa Maria Chiara Villa.

Al ritmo di... CROSTATA ALLE MARMELLATE MISTE!

La "pozione" per rimetterti in piedi si chiama DICALMIR.

Botulino o acido ialuronico? Insieme è meglio.

Il mio regalo dei 50 anni

Fiume in piena...

Articoli recenti

- Cibo per il cervello: INSALATA PROGRESSIVE AL SALMONE.
- Sport agonistico over 50? Si può! Introducing "VITA DA MASTER".
- Dal 16 Marzo, online le mie "Brain Recipes" per la Settimana Mondiale del Cervello 2015.
- Avete mai pensato di concedervi un ANNO SABBATICO?
- Avon e Fondazione Pangea insieme per l'iniziativa #maipiuvivibile.

<http://turning50.unadonna.it/ricette-ambiente-cucina/cibo-per-il-cervello-insalata-progressive-al-salmone/748/>

Questo concetto, non va inteso in senso volumetrico o quantitativo, ma funzionale: il cervello di un individuo con alta riserva cognitiva contiene un'elevata densità di contatti sinaptici, tali da generare networks cerebrali alternativi e facilmente utilizzabili in condizioni di difficoltà.

In linea con questa prospettiva, gli studi più recenti in questo settore suggeriscono che si può mantenere o addirittura migliorare il proprio attuale livello di prestazioni, soprattutto se si conduce uno stile di vita attivo, interessante e stimolante durante tutto il corso della vita.

Fare qualcosa di innovativo, di altamente motivante e complesso, accresce il volume dell'ippocampo aumentando il numero delle sinapsi.

Alleniamo il nostro cervello facendo qualcosa di nuovo, proviamo a metterci alla prova, così come l'attività fisica, anche quella mentale ci protegge dall'invecchiamento.

Inoltre fa bene all'umore: volete mettere la sensazione di benessere (a volte di euforia) che si prova, dopo aver superato un nostro limite? E' indubbio come, l'intensa attività psico-fisica metta poi un certo languorino.

Abbiniamo allora agli esercizi "mentali" una gustosa ricetta, per rigenerare le nostre cellule cerebrali proteggendole dall'invecchiamento e dalle patologie neuro-degenerative.

Nel corso della settimana, vi presenterò sette idee che potrete copiare, oppure adattare alle vostre esigenze.

Quella che vi propongo stasera è giocosa, colorata e davvero veloce.

La preparerete la sera, di rientro dall'ufficio a tarda sera o dopo lo spettacolo teatrale o cinematografico.

Non avrete scuse, aprite il frigo, prendete tutta la verdura rimasta nei cassetti, lavatela energicamente e componete questa "INSALATA PROGRESSIVE" , adeguatamente guarnita con carpaccio di salmone ridotto a striscioline.

L'insalata che vi propongo è fatta con: POMODORINI, FINOCCHI, CETRIOLI, OLIVE NERE, ERBA CIPOLLINA, CORIANDOLO, CARPACCIO DI SALMONE.

Tutti gli ingredienti vanno ridotti, mescolati (io lo faccio con le mani :)), arricchiti con ottimo olio extravergine d'oliva (il mio è Pugliese, un olio speciale che vi racconterò...), qualche goccio di salsa di soia, poi consumati godendo delle diverse sfumature di gusto.

Accompagnate con dell'ottimo pane integrale (prepareremo anche quello...

seguitemi!).

Parkinson: i neurologi consigliano una dieta prevalentemente vegetariana

17 marzo 2015 [Lascia un commento](#) Scritto da [admin](#)



Il tema centrale della V edizione della Settimana Mondiale del Cervello, che si svolgerà dal 16 al 22 marzo, si riallaccia a quello dell'EXPO di Milano, "Nutrire il pianeta, energia per la vita", affrontando la questione dell'alimentazione più adatta per proteggere il cervello dall'insorgere precoce di disturbi cognitivi e demenze. Durante un incontro della Società Italiana di Neurologia (SIN), in preparazione dell'evento, gli esperti hanno specificato come il ruolo della prevenzione sia fondamentale quando parliamo

di malattie neuro-degenerative, sottolineando come questa si attivi principalmente attraverso un corretto nutrimento del cervello, ossia con una corretta alimentazione, affiancata da adeguata attività fisica ...

<http://www.galileonet.it/2015/03/il-cervello-va-nutrito-ecco-come/>

Il cervello va nutrito. Ecco come

Allan Ajifo

di Società Italiana di Neurologia | Pubblicato il 17 Marzo 2015

Dal 16 al 22 marzo si celebra la settimana mondiale del cervello, quest'anno dedicata alla nutrizione come fattore di protezione contro l'insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze.

Se infatti fino a non molto tempo fa si riteneva che il funzionamento della mente dipendesse unicamente dalla dotazione genetica, oggi si può affermare che non solo non è così, ma che al contrario fattori ambientali di tipo alimentare, fisico e cognitivo rivestono un ruolo fondamentale.

Grazie alla Società Italiana di Neurologia scopriamo in che modo gli alimenti possono fare la differenza per il nostro cervello, anche quando è già malato.

Dieta e malattia di Parkinson La levodopa è il più importante farmaco utilizzato per la cura della Malattia di Parkinson.

I pasti, specie se ricchi di proteine, possono interferire sia con l'assorbimento della levodopa, sia con il suo ingresso nel cervello contribuendo alla diminuita efficacia del farmaco.

Vi sono numerose ragioni per ritenere importante l'uso di una dieta prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico nella Malattia di Parkinson.

La ragione più importante è quella di facilitare l'assorbimento della levodopa contrastando così la diminuita efficacia post-prandiale che si osserva specie nelle fasi avanzate della malattia, causa di disabilità e rischio di cadute.

The screenshot shows the Galileo website interface. At the top, there are navigation links: Ricerca d'Italia, Agenda, Galileo SGP, Pubblicità, Redazione, Contatti, Newsletter, RSS. The main header features the Galileo logo and the tagline 'giornale di scienza'. Below the header, there are social media icons for newsletter, Google+, Facebook, and Twitter. The article title 'Il cervello va nutrito. Ecco come' is prominently displayed, along with the author 'di Società Italiana di Neurologia' and the publication date 'Pubblicato il 17 Marzo 2015'. A share button is visible. The main content area includes a large image of a human brain with different regions highlighted in various colors (red, yellow, green, blue, purple). To the right of the image, there is a text block starting with 'Dal 16 al 22 marzo si celebra la settimana mondiale del cervello...'. Below the image, there is a caption 'Dieta e malattia di Parkinson'. On the right side of the article, there is a sidebar with the heading 'OGGI SU GALILEO' and several featured articles, including 'Giorgio Fidenato: "Continuerò a coltivare mais transgenico"' and 'Malattie della pelle: focus sulla psoriasi'. At the bottom of the sidebar, there is a list of categories: ambiente, astronomia, comportamento, culture, etica e politica, energia, fisica e materiali, hi tech, libri, medicina e biotech, neuroscienze, piante e animali, recensioni, ricerca italiana.

<http://www.galileonet.it/2015/03/il-cervello-va-nutrito-ecco-come/>

I prodotti vegetali, inoltre, garantiscono un ricco apporto di fibre e l'elevato contenuto di carboidrati tipico di questo regime alimentare contrasta la perdita di peso corporeo che spesso affligge i pazienti con MP a causa dell'effetto combinato dei movimenti involontari e della difficoltà nella deglutizione.

I cibi vegetali sono inoltre più facili da masticare, caratteristica fondamentale per pazienti nello stadio medio-avanzato del parkinsonismo, che presentano problemi di deglutizione.

Infine, i minerali e le vitamine di cui i cibi vegetali sono ricchi, sono fondamentali per soddisfare il maggior fabbisogno di tali micronutrienti (soprattutto Vitamina C, D, E, ferro, calcio e magnesio) dei pazienti con MP.

Da queste considerazioni nascono alcune indicazioni dietetiche per migliorare la motilità dei malati parkinsoniani in terapia con levodopa seguendo una dieta bilanciata e caloricamente adeguata al mantenimento del "peso salute".

Dieta e malattia di Alzheimer Un' alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine ed antiossidanti presenti in frutta e verdura e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva (la cosiddetta dieta mediterranea) riducono l'incidenza anche della malattia di Alzheimer come dimostrato in studi di popolazione su ampie casistiche.

Alcune carenze vitaminiche, in particolare di folati e vitamina B12, possono facilitare l'insorgenza di demenza, e questo appare mediato da un aumento di omocisteina, sostanza che risulta tossica per i vasi ed i neuroni.

Gli antiossidanti presenti nella dieta ricca di frutta e verdura (vitamine C ed E, licopeni, antocianine) contrastano l'accumulo di " radicali liberi " prodotti dalle interazioni della proteina beta amiloide con le strutture cellulari .

Anche un moderato consumo di caffè e di vino rosso, con le numerose sostanze antiossidanti contenute, sembrerebbero avere un ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo della demenza e sono in corso attualmente degli studi di popolazione destinati a confermare tali ipotesi.

Oltre ad una dieta sana, un ulteriore meccanismo naturale di protezione è il sonno, che, come recentemente scoperto, faciliterebbe la rimozione di proteine tossiche dal cervello riducendo l'accumulo di beta-amiloide e i suoi meccanismi di tossicità.

Dieta e sclerosi multipla Benché il beneficio di una dieta ipocalorica nella prevenzione della Sclerosi Multipla, ipotizzato in passato senza solide basi scientifiche, sia stato smentito, sembra ormai dimostrato come una dieta ricca di grassi insaturi sia in grado di modulare e diminuire l'attività infiammatoria legata a questa patologia, svolgendo una funzione neuro-protettiva.

Inoltre, se si considera che uno dei meccanismi causali della SM è il danno ossidativo, appare fondamentale prediligere una dieta ricca di alimenti con proprietà anti-ossidanti, contenenti vitamina A, E, C, e acido lipoico.

Un ruolo di particolare importanza nella SM è svolto dalla vitamina D, con le sue importanti funzioni immunomodulatorie: la patologia sembra infatti più frequente in aree a minore esposizione ai raggi solari.

A questo proposito, sono in corso trial randomizzati verso placebo per rispondere al quesito sul possibile effetto benefico della integrazione di vitamina D nella dieta.

<http://www.galileonet.it/2015/03/il-cervello-va-nutrito-ecco-come/>

Va comunque sottolineato che in genere le persone con SM soffrono di osteoporosi , per la immobilità, la frequente terapia con steroidi e la scarsa esposizione ai raggi solari, per cui una terapia con vitamina D e calcio può trovare, in alcuni casi, una sua giustificazione come terapia preventiva del rischio di fratture.

Dieta e ictus Per quanto riguarda le patologie cerebrovascolari , un'alimentazione ispirata alla dieta mediterranea e con un basso contenuto di sodio è un elemento cardine della prevenzione primaria dell'ictus, dato sottolineato da tutte le più recenti linee guida.

Se da un lato vi sono nutrienti da consumare moderatamente, sodio, alcol e grassi saturi, poiché associati a un maggiore rischio vascolare, per altri nutrienti è stato riscontrato un effetto protettivo : Omega -3, fibre, Vitamina B6 e B12, così come l'assunzione di Calcio e Potassio , attraverso la mediazione della pressione arteriosa diminuiscono il rischio di ictus cerebrale.

Carenze alimentari e danni neurologici La carenza di determinati macronutrienti e micronutrienti , tra cui soprattutto vitamine del gruppo B e proteine, può provocare danni a carico delle strutture nervose.

Basti pensare al caso dell'epidemia di neurite ottica che colpì la popolazione cubana agli inizi degli anni Novanta, quando, a causa delle restrizioni alimentari imposte dall'embargo statunitense, fu impossibile assumere livelli adeguati di proteine, vitamine e minerali .

Ma è quanto si può verificare anche nel caso di un regime alimentare vegetariano seguito da quasi 4 milioni di italiani , che se da un lato si è dimostrato in grado di prevenire patologie cardiovascolari o diabete , dall'altro rischia, soprattutto nella sua declinazione vegana (400.000 persone in tutta Italia), di determinare serie carenze di alcuni nutrienti essenziali, come oligoelementi e vitamine.

In particolare, la carenza di vitamina B12 determina sia un aumento dei livelli plasmatici di omocisteina , sostanza associata all'incremento del rischio di demenza e di malattie cerebrovascolari, sia un aumento dei livelli di S-adenosil-metionina , che favorisce l'insorgenza di disturbi di tipo mielopatico e neuropatico .

Credits immagine: Allan Ajifo /Flickr CC



Vegetariana, ma non vegana: la dieta per il cervello

17 marzo 2015



Prevalentemente vegetariana a basso contenuto proteico per chi soffre di Parkinson, mediterranea anti-Alzheimer, mirata a diminuire l'attività infiammatoria per i pazienti con sclerosi multipla, con meno sale per ridurre il rischio di ictus. Sono le regole della dieta amica del cervello. Con l'Expo all'orizzonte e la Settimana mondiale del cervello dietro l'angolo – si celebrerà dal 16 al 22 marzo in tutta Italia – i neurologi accendono i riflettori sull'importanza

dell'alimentazione nella prevenzione e cura delle malattie che colpiscono la mente. Se lo slogan dell'Esposizione universale che aprirà i battenti a maggio è 'nutrire il pianeta', gli specialisti della Sin (Società italiana di neurologia) lo declinano in 'nutrire il cervello'. Precisando che nel piatto deve finire anche la cultura in senso lato e l'attività fisica.

Per i 200 mila italiani con Parkinson, il presidente della Sin Aldo Quattrone, rettore dell'università degli Studi 'Magna Graecia' di Catanzaro, elenca "almeno 5 buone ragioni a supporto della scelta di una dieta ad alto contenuto 'verde'. Su tutte "la possibile interazione delle proteine con l'assorbimento e l'ingresso nel cervello del farmaco di riferimento per questa patologia, la levodopa". Per contrastare poi la perdita di peso legata agli importanti movimenti involontari cui vanno incontro i pazienti e alle difficoltà di deglutizione, "una dieta vegetariana è idonea perché ad alto contenuto di carboidrati e basso di grassi". E aiuta anche contro le fluttuazioni motorie, specie post-prandiali, e le carenze di alcuni minerali e vitamine. Non esiste un menu universale, precisa Quattrone, ma "la via da seguire è quella di una dieta personalizzata" da impostare caso per caso. Ma se gli specialisti promuovono la tavola 'green', lanciano invece un monito sulle scelte alimentari più estreme. In una fase in cui in Italia (dati Eurispes) si contano 3,8 milioni di vegetariani e 400 mila vegani.

“Il rischio di regimi così stretti come quello vegano che esclude anche uova e latte è che portino a carenze di alcuni nutrienti essenziali – rileva Mario Zappia, direttore della Clinica neurologica del Policlinico dell’università di Catania – Circa il 50% dei vegani ha bassi livelli plasmatici di vitamina B12. Disfunzioni neurologiche si manifestano quando, in seguito al diminuito introito alimentare di questa vitamina, i depositi corporei si esauriscono. Un ritardo di 5-10 anni può separare l’inizio di una dieta estrema dall’insorgenza dei disturbi neurologici”. Alcuni precedenti mostrano scenari pericolosi: “Nella Cuba anni ’90, stretta fra il cessato sostegno dell’Unione Sovietica e l’embargo Usa, si verificò una sorta di epidemia di neurite ottica che si risolse solo integrando la dieta con vitamine B1, B2, B6 e B12”.

In considerazione “delle attuali condizioni geo-politiche planetarie e di tendenze culturali sempre più diffuse tendenti al veganesimo, è possibile che nei prossimi anni si assista a un incremento di deficit neurologici dovuti a condizioni carenziali”. Intanto, “si parla di dieta per il diabete o per le malattie cardiovascolari, meno per le malattie neurologiche”, fa notare Quattrone. Ma la storia dell’Olio di Lorenzo – miscela di trigliceridi monoinsaturi cruciale contro una malattia genetica rara – docet. E se la letteratura scientifica ancora non ha messo sul tavolo degli esperti la ‘pistola fumante’ per tutti i meccanismi con cui il cibo influenza la salute del cervello, “ci sono indizi da non sottovalutare”, precisano gli specialisti.

Indizi che in generale promuovono la filosofia mediterranea a tavola. Carlo Ferrarese, direttore scientifico del Centro di neuroscienze di Milano (università di Milano-Bicocca, ospedale San Gerardo di Monza) spiega che un’alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine e antiossidanti presenti in frutta e verdura e di grassi insaturi contenuti nell’olio di oliva, viene collegata da studi di popolazione a una ridotta incidenza anche della malattia di Alzheimer.

Fuori dalla tavola non va trascurato “il sonno, che faciliterebbe la rimozione di proteine tossiche dal cervello riducendo l’accumulo di beta-amiloide”. E l’esercizio fisico che “può aumentare la produzione di fattori di crescita del cervello”. Più indizi che certezze al momento riguardano la lotta alla sclerosi multipla a colpi di coltello e forchetta: la via che si delinea, spiega Giovanni Luigi Mancardi, direttore della Clinica neurologica dell’università di Genova, è una dieta “ricca di grassi insaturi – più pesce, frutta e verdura – che sembra in grado di modulare e diminuire l’attività infiammatoria. Quanto al legame fra flora intestinale e autoimmunità la ricerca è al lavoro per far luce sui meccanismi con cui la dieta possa influenzarla”. Nel mirino c’è anche la vitamina D con le sue importanti funzioni immunomodulatorie. Il cervello va nutrito anche di cibo ‘immateriale’.

“La densità dei contatti sinaptici in grado di generare network cerebrali alternativi, la cosiddetta ‘riserva cognitiva’, dipende da istruzione, rapporti sociali e attività lavorative – spiega Gioacchino Tedeschi, ordinario di Neurologia alla II università di Napoli – E sembra che tutto ciò sia funzionale a mantenere il cervello attivo e a controbilanciare, nelle neurodegenerazioni, la perdita progressiva di neuroni”. L’esperto cita due studi su tutti: un lavoro condotto sui tassisti londinesi, che scarrozzano i clienti in giro per la metropoli senza neanche l’aiuto del navigatore. Dopo un corso di formazione di due anni, quelli con l’esame superato in tasca mostravano un aumento del

volume dell'ippocampo. Il secondo è uno studio sui bilingue che, dopo una vita a cavallo fra due idiomi, mostravano differenze nel danno microstrutturale causato dall'invecchiamento nella materia bianca e grigia. “L'impegno in attività ludiche e fisiche – ballo, hobby di vario genere, persino le parole crociate – e un lavoro complesso e stimolante, variabile e innovativo possono avere un effetto protettivo. In altre parole – conclude Tedeschi – è la noia che fa invecchiare”.

Nutrire il cervello: dieta e malattie neurologiche

di **Angela Nanni**

Pubblicato il: 17-03-2015

È questo lo slogan scelto dalla Società Italiana di Neurologia per insistere sull'importanza dell'alimentazione nel prevenire la demenza e la comparsa dei disturbi cognitivi.



Sanihelp.it - Dal 16 al 22 marzo, in tutto il mondo, si celebra la **Settimana mondiale del cervello (Brain Awareness Week)**: in Italia la Società Italiana di Neurologia (**SIN**) ha deciso di dedicare la settimana all'importanza della **corretta nutrizione** per la **salute del cervello**.

Il cervello per conservarsi in buona forma e in piena efficienza va nutrito correttamente sia con gli alimenti giusti che con la **cultura** e l'**esercizio fisico**.

Molto spesso non si riflette abbastanza su quanto un'alimentazione frettolosa e poco equilibrata possa danneggiare le strutture cerebrali: seguire una **dieta vegetariana** (in Italia si contano circa 4 milioni di persone) aiuta a ridurre il rischio di sviluppare **diabete di tipo 2** e patologie cardiovascolari, ma seguire la **forma vegana**, ovvero la forma più restrittiva, può determinare una carenza di vitamina **B12** che può innalzare i livelli circolanti di **omocisteina**, una molecola che si associa con un aumentato rischio di sviluppare demenza e malattie cerebrovascolari.

L'**Alzheimer** è la causa più frequente di demenza e colpisce, solo in Italia, ben 700mila persone: per prevenirla è importante scegliere un'alimentazione povera di **colesterolo**, ricca di **fibre**, **minerali** e antiossidanti questo significa consumare frutta e verdura di stagione e scegliere, come condimento unico o almeno prevalente, l'olio extravergine di oliva.

Una corretta alimentazione non solo aiuta a prevenire molti disturbi della mente, ma in alcuni casi aiuta anche a meglio convivere: è il caso della malattia di **Parkinson**.

Le persone afflitte da questa malattia devono seguire una dieta a **basso contenuto proteico**, ispirata alla dieta vegetariana: questo tipo di alimentazione, infatti, permette un miglior assorbimento della **levodopa**, il farmaco più utilizzato per la cura del disturbo che migliora la rigidità e la possibilità di movimento.

Questi pazienti, infine, devono in ogni caso prediligere un'alimentazione ricca di frutta e verdura in modo da poter contare su un grosso apporto di **carboidrati e fibre** che vadano a contrastare la perdita di peso, che così spesso si accompagna al Parkinson.

Settimana del Cervello 2015: come nutrire la nostra mente

Joomla Templates

Settimana del Cervello 2015: come nutrire la nostra mente Scritto da Paolo Centofanti, direttore SRM

Torna dal 16 al 22 marzo 2015 la Settimana mondiale del cervello , l'evento internazionale promosso in tutto il mondo dalle associazioni e istituzioni che si occupano di scienze neurologiche, e in Italia dalla Società Italiana di Neurologia.

Tema scelto per questa quinta edizione, Nutrire il cervello.

Dieta e malattie neurologiche .

Lo sviluppo, il funzionamento e la salute del cervello, dipendono infatti non solo dalle nostre caratteristiche genetiche, scritte nel nostro Dna, ma anche da fattori epigenetici, come l'ambiente in cui viviamo, eventuali fonti di inquinamento, il modo in cui ci nutriamo.

Ciò che mangiamo influisce quindi non solo sull'efficienza delle nostre capacità intellettive; può contribuire molto pure allo sviluppo di patologie neurologiche e di vari disturbi.

Al contrario, una corretta alimentazione non solo previene, ma può anche essere strumento di terapia per patologie come l'Alzheimer e la sclerosi multipla.

Ecco quindi che in molte città dell'Italia sono in corso convegni, seminari, oltre a numerosi eventi divulgativi informali, per offrire a medici e neuroscienziati opportunità di confronto su questi temi e sui recenti sviluppi delle ricerche nelle scienze neurologiche, e dare ai cittadini la possibilità di conoscere meglio il modo in cui si forma e funziona il nostro cervello, e lo stile di vita e nutrizionale più adatto per mantenerlo sano e efficiente.

<http://salute.leonardo.it/la-dieta-mediterranea-amica-del-cervello/>

La dieta mediterranea amica del cervello

Martina Brusini, Renzi Al Senato, Progaming Italia, Ascoli Piceno, Sede Ikea, Loredana Bertè, Alex Briti, Domingo Pirelli, Giampiero Menenti, Flavia Pennetta
Settimana Mondiale del Cervello (Brain Awareness Week) la Società Italiana di Neurologia pone l'accento sull'importanza della nutrizione come strumento per combattere le malattie neuro degenerati.

" Nutrire il cervello.

Dieta e malattie neurologiche " è dunque il tema dell'edizione 2015, in perfetta atmosfera "Expo".

" In ambito neurologico la prevenzione passa in primo luogo attraverso un corretto nutrimento del cervello, da intendersi tanto in senso stretto, come accorta e sana alimentazione, quanto in senso più ampio, come esercizio fisico e dell'allenamento intellettuale.

Entrambe buone pratiche per prevenire l'invecchiamento cerebrale ", afferma il Prof.

Aldo Quattrone, Presidente della SIN.

Messa spesso in relazione a patologie quali ipertensione, ipercolesterolemia, diabete e tumori, la dieta mediterranea pare infatti fungere da scudo anche per diverse malattie neurodegenerative.

I primi studi a riguardo stanno infatti evidenziando l'effetto protettivo svolto da un'alimentazione ricca in acidi grassi polinsaturi e sostanze antiossidanti, il che significa che il consumo di pesce, frutta secca, olio di oliva, semi oleaginosi, verdura e ortaggi potrebbe rivelarsi un'arma efficace nel mantenere in salute il nostro cervello.

Gli esperti mettono in guardia invece verso carne, formaggi, dolci, farine raffinate, sale e alcol.

Seguendo una dieta di stampo mediterraneo, unitamente ad un po' di sana attività fisica " si



<http://salute.leonardo.it/la-dieta-mediterranea-amica-del-cervello/>

previene lo sviluppo dell'ipertensione, del diabete e dell'obesità, tutti fattori che contribuiscono all'accumulo della proteina beta amiloide nei vasi cerebrali e nel tessuto nervoso: da qui il rischio più alto di contrarre la malattia di Alzheimer ", spiega Carlo Ferrarese, direttore scientifico del centro di neuroscienze dell'Università Bicocca di Milano.

Altrettanto valido sembra essere il contributo della dieta mediterranea nello scongiurare la Sclerosi multipla : " Uno dei meccanismi che causano la malattia è il danno ossidativo.

Ecco perché chi segue una dieta ricca in frutta e in verdura protegge i neuroni dal danno " chiarisce Gianluigi Mancardi, direttore della seconda clinica neurologica del dipartimento di neuroscienze dell'Università di Genova.

Di particolare importanza, in questo ambito, si rivela il ruolo svolto dalla vitamina D: meno se ne assume, più alta è la frequenza della malattia.

Dieta e Alzheimer



Un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine ed antiossidanti presenti in frutta e verdura e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva (la cosiddetta Dieta Mediterranea) riducono l'incidenza anche della malattia di Alzheimer.

Questo è quanto ribadito in occasione della presentazione della Settimana Mondiale del Cervello 2015 dedicata al tema "Nutrire il cervello. Dieta e malattie neurologiche" dove il Professor Carlo Ferrarese – Ordinario di Neurologia, Direttore Scientifico del Centro di Neuroscienze di Milano, Università di Milano-Bicocca, Ospedale San Gerardo, Monza – ha affrontato anche il rapporto tra dieta e Alzheimer.

L' Alzheimer in Italia

La Malattia di Alzheimer è la causa più comune di demenza, che colpisce oltre 700.000 italiani. L'incidenza aumenta con l'età, tanto che oltre gli 80 anni una persona su 5 ne risulta affetta. Si stima che nel 2020 i nuovi casi di demenza raddoppieranno, con un grande costo umano e sociale.

Non vi sono ancora cure in grado di arrestare la malattia, ma solo di mitigarne i sintomi, anche se oggi è possibile effettuare una diagnosi precoce, sulla base del precoce riconoscimento di iniziali disturbi di memoria e della positività di marcatori di malattia agli esami neuroradiologici e del liquor cerebro-spinale. Sono

infatti noti i meccanismi biologici che portano alla neurodegenerazione responsabile della demenza, legati all'accumulo della proteina beta-amiloide.

Dieta e Alzheimer: la Dieta Mediterranea

Nell'ambito della prevenzione, i fattori che incrementano il rischio di sviluppare l'Alzheimer sono ipertensione, diabete, obesità, scarsa attività fisica. Infatti essi contribuiscono all'accumulo della proteina beta amiloide nei vasi cerebrali e nel tessuto nervoso, portando progressivamente a morte i neuroni.

Adeguati stili di vita: esercizio fisico, alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine ed antiossidanti contenuti in frutta e verdura e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva (la cosiddetta dieta mediterranea) riducono l'incidenza non solo di ipertensione, diabete e obesità, ma anche di malattia di Alzheimer.

Alcune carenze vitaminiche, in particolare di folati e vitamina B12, possono facilitare l'insorgenza di demenza, e questo appare mediato da un aumento di omocisteina, che risulta tossica per i vasi ed i neuroni. Gli antiossidanti presenti nella dieta ricca di frutta e verdura (vitamine C ed E, licopeni, antocianine) contrastano l'accumulo di "radicali liberi" prodotti dalle interazioni della proteina beta amiloide con le strutture cellulari. Anche un moderato consumo di caffè e di vino rosso, con le numerose sostanze antiossidanti contenute, sembrerebbero avere un ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo della demenza e sono in corso attualmente degli studi di popolazione destinati a confermare tali ipotesi.

L'esercizio fisico svolgerebbe un ruolo sinergico rispetto a quello dell'alimentazione e negli ultimi anni si è fatto strada il concetto del muscolo scheletrico come vero e proprio "organo endocrino" in grado, se adeguatamente sollecitato, di produrre una serie di sostanze trofiche per i neuroni, come, per esempio, il BDNF.

Mantenere in esercizio il corpo e la mente

La Riserva Cognitiva

La protezione migliore del cervello dal danno indotto dall'accumulo della proteina tossica sia mantenerlo attivo, controbilanciando la perdita di neuroni con lo

sviluppo di nuovi collegamenti e sinapsi. Il concetto di “riserva cognitiva”, elaborato in questi anni anche con l’utilizzo di tecniche di risonanza magnetica funzionale, esprime il fatto che cervelli che hanno sviluppato ampie connessioni grazie ad un elevato livello di scolarizzazione, attività culturali, adeguata socializzazione, sono più “protetti” dai meccanismi di danno neuronale.

Proteina beta-amiloide: la riduce il sonno

Un naturale meccanismo di protezione è anche rappresentato dal sonno. Il sonno facilita la rimozione di proteine tossiche dal cervello e che quindi riduce l’accumulo di beta-amiloide e i suoi meccanismi di tossicità.

Alimentazione e stile di vita si contrappongono classicamente a quella che è la predisposizione genica, interagendo anche ad un livello noto come “epigenetico”, ovvero relativo alle regolazione di espressione dei geni.

<http://www.ventosociale.org/salute-e-benessere/la-musica-classica-fa-danzare-i-geni-del-cervello/>

La musica classica fa danzare i geni del cervello

Musica classica, dieta mediterranea e prevenzione.

Tre temi per una settimana - dal 16 al 22 marzo - che, a livello mondiale, è dedicata al cervello umano.

Partiamo dalla musica classica.

Essa fa «danzare» alcuni dei geni più importanti per la salute del cervello, accendendo quelli legati a memoria e benessere e spegnendo quelli associati alle malattie neurodegenerative come il Parkinson.

Lo dimostra uno studio finlandese dell'Università di Helsinki che, per primo, svela i meccanismi molecolari alla base delle modificazioni fisiologiche che l'ascolto della musica induce nel cervello.

La ricerca è stata condotta su una cinquantina di persone, tra esperti appassionati di classica e novizi del genere: a ciascuno è stato chiesto di ascoltare un concerto per violino di Mozart della durata di 20 minuti.

Al termine dell'ascolto, è stato prelevato un campione di sangue per analizzare le proteine prodotte dall'espressione del Dna.

I risultati dimostrano che la musica aumenta l'attività dei geni coinvolti nell'apprendimento, nella memoria e nella produzione dell'ormone del piacere, la dopamina.

Uno dei geni più attivi, quello della proteina alfa-sinucleina, è noto per essere legato al Parkinson ed è particolarmente espresso in una regione del cervello dove si ritiene sia localizzata l'attitudine per la musica.

Sempre lo stesso gene è noto per il suo ruolo cruciale nell'apprendimento delle melodie negli uccelli.

Lo studio dimostra anche che l'ascolto delle note di Mozart induce una riduzione dell'attività di geni associati alle malattie neurodegenerative: questo spiegherebbe il ruolo neuroprotettivo della musica, capace di mantenere il cervello in salute come un vero elisir di giovinezza.

Tutti questi effetti, però, sono stati riscontrati solo negli esperti di musica classica: secondo i ricercatori, questo dimostrerebbe l'importanza di esercitare il proprio orecchio acquisendo una maggiore familiarità con le note.

Poi, la dieta mediterranea che avrebbe il «merito» di proteggere dalle malattie neurologiche.

<http://www.ventosociale.org/salute-e-benessere/la-musica-classica-fa-danzare-i-geni-del-cervello/>

«La dieta mediterranea non serve solo per il corpo, ma anche per la mente»: in un momento in cui, grazie anche a Expo Milano 2015, l'opinione pubblica è sensibile alle questioni concernenti l'alimentazione, la Società Italiana di Neurologia sottolinea l'importanza della nutrizione nel proteggere il cervello dai precoci disturbi cognitivi.

Aldo Quattrone, presidente della Società scientifica, ricorda come nella malattia di Parkinson, i pasti, specie se ricchi di proteine, possono interferire nell'assorbimento della levodopa, mentre una dieta mediterranea, ricca di fibre e carboidrati contrasta la perdita di peso corporeo che spesso affligge i pazienti con Parkinson.

Per Carlo Ferrarese (Università di Milano-Bicocca) «un' alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine e antiossidanti (presenti in frutta e verdura) e di grassi insaturi (olio d'oliva) riduce l'incidenza della malattia di Alzheimer».

Ma la dieta mediterranea è protagonista anche nella sclerosi multipla per Giovanni Luigi Mancardi (Università di Genova), «perché diminuisce l'attività infiammatoria legata alla malattia».

Infine, la prevenzione.

Il cervello, come ogni altro organo, va protetto dalle malattie ma anche dagli agenti esterni, come l'alcol o le droghe.

Lo ha sottolineato Giulio Maira, senior consultant all'Unità operativa di Neurochirurgia all'Istituto Humanitas di Rozzano (Milano) e al Campus Biomedico di Roma, nella sua relazione alla conferenza «Neurochirurgia e Ricerca» all'Accademia dei Lincei a Roma.

Tema dell'incontro, l'avvicinarsi del medico alla complessità del cervello non solo come «motore» sovrano dei nostri gesti e dei nostri sensi, non solo bersaglio di malattie degenerative come l'Alzheimer o il Parkinson o «vittima» del cancro dall'infanzia alla senilità, ma come specchio etico, sede del ragionamento come della fede.

«Ho concentrato la mia attività di studio sugli aneurismi intracranici, la demenza idrocefalica e la fisiopatologia del sistema intracranico, l'uso del laser e i tumori cerebrali maligni - ha spiegato -.

Proprio questa mia continua attenzione a riparare il cervello anche quando la situazione è particolarmente complessa mi fa preoccupare in quest'epoca.

In cui, a mio avviso, non si lavora abbastanza per comunicare quanto si debba proteggere questo organo.

Dagli attacchi interni all'organismo, con la prevenzione e i controlli su testa e cuore, e da quelli esterni come l'alcol e la droga.

Questo mi preoccupa, mi fa temere che i comportamenti e la non sufficiente attenzione ai corretti stili di vita, diventino veri pericoli, oltre che per l'uomo, anche per la ricerca.

Un appello, si continui ad insegnare come proteggere il cervello.

Per continuare la ricerca, per elaborare il pensiero, per elevare la condizione umana».

Fonte Il Giornale di Brescia

<http://ultima-ora.zazoom.it/notizia/362161/lalimentazione-contro-la-depressione>

L'Alimentazione contro la Depressione

L'Alimentazione può essere utile a combattere la Depressione.

Fornendo al proprio corpo più calorie, e quindi più energia, oppure alimenti che stabilizzano il livello di zucchero ...

Segnalato da :
laprimapagina
L'Alimentazione contro la Depressione (Di mercoledì 18 marzo 2015)
L'Alimentazione può essere utile a combattere la Depressione .

Fornendo al proprio corpo più calorie, e quindi più energia, oppure alimenti che stabilizzano il livello di zucchero nel sangue e stimolano i neurotrasmettitori cerebrali.

Uno studio dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano ha...

Continua su laprimapagina Salute: Sin, corretta alimentazione contro malattie neurologiche - AGI - Agenzia Giornalistica Italia : - Agenzia Giornalistica Italia() - Milano, 11 mar.

- L'importanza della nutrizione nel proteggere il cervello dall'insorgere precoce dei disturbi cognitivi e delle demenze.

Questo il tema centrale della V edizione della 'Settimana mondiale del cervello', che si svolgerà dal 16 ...dieta per il cervello Cervello: la dieta contro l'invecchiamento cerebrale - PiusaniPiubelli.it : Un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine ed antiossidanti e di grassi insaturi riduce l'incidenza anche della malattia di Alzheimer, come dimostrato in studi di popolazione su ampie casistiche.

Alcune carenze vitaminiche, in ...



zazoom.it

Più : www.alexa.com/siteinfo/zazoom.it

Estrazione : 18/03/2015 11:01:17
Categoria : Attualità
File : piwi-9-12-217680-20150318-1966854129.pdf
Audience :

<http://ultima-ora.zazoom.it/notizia/362161/lalimentazione-contro-la-depressione>

Salute: contro l'osteoporosi un'alimentazione ricca di calcio e sport - Meteo Web : Seguire un'alimentazione sana e ricca di calcio, cercare di prendere il sole e fare scorta di vitamina D, e fare attività fisica, scegliendo uno sport adeguato all'età e alle condizioni di salute.

Ecco alcuni consigli per prevenire e combattere l ...

Castenedolo, Alessandro Musini nega l'omicidio della moglie Anna Mura : L'uomo non ha confessato neanche dopo 5 ore di interrogatorio presso il Comando provinciale dei Carabinieri di Brescia.

Alessandro Musini non ha ammesso l'omicidio della moglie Anna Mura, trovata morta in casa lunedì in un appartamento ...

Lascia un Messaggio su: L'Alimentazione contro

Nutrire la mente: dieta mediterranea e vegetariana per prevenire l'Alzheimer e il Parkinson

Dal 16 al 22 marzo si è svolta la V° edizione della Settimana Mondiale del Cervello in tutta Italia e, complice anche Expo ormai alle porte, il tema di quest'anno è stato "Nutrire il cervello. Dieta e malattie neurologiche".



Fino a qualche anno fa si riteneva che le disfunzioni neurologiche fossero dovute a fattori genetici. Oggi invece si stanno facendo degli studi che stanno dimostrando che mangiare sano è uno strumento di protezione contro le malattie degenerative del cervello. La **Società Italiana di Neurologia Sin** hanno sottolineato l'importanza che **dieta** come

quella **vegetariana** o **Mediterranea** possono avere su patologie quali l'Alzheimer e il Parkinson. Esistono numerose ragioni per preferire un certo tipo di dieta, infatti, alcuni alimenti possono:

- avere un ruolo nella genesi dei disturbi neurologici
- incidere negativamente su condizioni preesistenti
- influenzare il modo in cui assorbiamo i farmaci

Riguardo al Parkinson

Il nostro paese conta circa 200mila persone che soffrono di questa malattia. Per i malati di **Parkinson**, quello che si mangia influenza l'assorbimento della **levodopa**, che è il farmaco usato per contrastare la malattia. I pasti ricchi di proteine possono interferire sia con l'assorbimento della levodopa, sia con il suo ingresso nel cervello contribuendo alla diminuita efficacia del farmaco. Sarebbe quindi consigliato per chi ha il **Parkinson** preferire una dieta prevalentemente vegetariana e a basso contenuto proteico. I vegetali garantiscono un ricco apporto di fibre e l'elevato contenuto di carboidrati contrasta la perdita di peso che

spesso affligge i malati di Parkinson. Per i malati di Parkinson però non esiste un'unica dieta, ma bisogna seguire una **dieta personalizzata analizzando caso per caso**.



Alcuni dei prodotti tipici della dieta mediterranea

Riguardo all'Alzheimer,

Anche per quanto riguarda l'**Alzheimer** l'Italia i dati sono preoccupanti, infatti, i numeri parlano di circa 700mila con la previsione che i casi possano aumentare esponenzialmente nei prossimi anni. I primi studi riguardo la **connessione tra cibo e malattia**, mostrano che un'alimentazione povera di colesterolo e ricca di fibre, vitamine e antiossidanti, presenti in frutta e verdura, e di grassi insaturi contenuti nell'olio di oliva, viene collegata da studi di popolazione a una ridotta incidenza anche della malattia di **Alzheimer**. Inoltre è stato anche dimostrato che la carenza di alcune **vitamine**, come i folati e la B12, possono facilitare l'insorgere di demenza. Una **dieta mediterranea** è quindi consigliata e per chi soffre di **Alzheimer** e per ridurre del 38% lo sviluppo della malattia, come ha mostrato una ricerca della [Columbia University](#).

Molti studi da tempo dimostrano che metodi di allontanamento da certe malattie siano una **vita fisicamente attiva e intellettualmente impegnata** per la plasticità cerebrale. Nutrire il cervello e mantenerlo letteralmente attivo e in forma concorrono l'attività fisica e l'attività mentale. La prevenzione per le malattie neurodegenerative è quindi fondamentale, ma solo recentemente si sta studiando che per queste malattie **la prevenzione passa anche attraverso il cibo**. Nutrire il cervello quindi va inteso anche nel vero e proprio senso della parola, mediante la nostra alimentazione.

Voi che tipo di dieta seguite?



Più: www.parkinson-italia.it

Estrazione: 23/03/2015

Categoria: Salute

Parkinson: i neurologi consigliano una dieta prevalentemente vegetariana



Il tema centrale della V edizione della Settimana Mondiale del Cervello, che si è svolta dal 16 al 22 marzo, si riallaccia a quello dell'EXPO di Milano, "Nutrire il pianeta, energia per la vita", affrontando la questione dell'alimentazione più adatta per proteggere il cervello dall'insorgere precoce di disturbi cognitivi e demenze.

Gli esperti della Società Italiana di Neurologia (SIN) hanno specificato come il ruolo della prevenzione sia fondamentale quando parliamo di malattie neuro-degenerative, sottolineando come questa si attivi principalmente attraverso un corretto nutrimento del cervello, ossia con una corretta alimentazione, affiancata da adeguata attività fisica.

Gioacchino Tedeschi, Direttore del Dipartimento Assistenziale di Medicina Polispecialistica II dell'Università di Napoli, ha incluso nell'insieme dei "fattori nutritivi del cervello" anche quelli ambientali di tipo cognitivo, sociale e affettivo che si avvicendano durante il corso dell'intera vita. Ciò che lui definisce "riserva cognitiva", dipendente da istruzione, rapporti sociali e attività lavorative, sembrerebbe funzionale a mantenere il cervello attivo, e a controbilanciare, nel caso delle neuro-degenerazioni, la perdita progressiva dei neuroni.

Il tema della dieta più adatta per una persona con morbo di Parkinson è stato uno degli argomenti dominanti su cui si è soffermato anche il presidente della SIN, Aldo Quattrone. Quest'ultimo ha indicato come preferibile la dieta vegetariana ben bilanciata o, comunque, un'alimentazione a basso contenuto di proteine, povera di grassi e ricca di carboidrati, minerali e vitamine.

I motivi sono molteplici, ma semplici: un regime alimentare di questo tipo facilita l'assorbimento della Levodopa (il farmaco principale per la cura sintomatica del Parkinson, ndr); i cibi vegetali garantiscono un ricco e importante apporto di fibre; e, infine, i carboidrati forniscono l'energia quotidiana e contrastano la perdita di peso in cui possono incorrere le persone con Parkinson.

Mario Zappia, direttore della Clinica Neurologica del Policlinico dell'Università di Catania, suggerisce prudenza nell'approcciarsi a un'alimentazione vegana, ormai seguita in Italia da circa 400mila persone. Se non rigorosamente equilibrata, infatti, questo tipo di dieta potrebbe determinare gravi carenze di nutrienti fondamentali, come oligoelementi e vitamine. Per fare un esempio: una mancanza eccessiva della vitamina B12, potrebbe comportare l'aumento dei livelli plasmatici di omocisteina, che è associato all'incremento del rischio di demenza e di malattie cerebro-vascolari.

Da specificare, tuttavia, che i livelli di vitamina B12 nel nostro organismo non sono determinati soltanto dal tipo e dalla quantità di alimenti che assumiamo, ma anche dalla capacità del nostro corpo di assorbire questa vitamina.

A maggior ragione, i neurologi hanno specificato che non esiste un menù con un regime alimentare perfetto e universale. È necessario, quindi, seguire le esigenze e le particolarità di ogni individuo e affidarsi ad una dieta personalizzata consigliata solo da specialisti.

Visita il sito ufficiale della "Settimana del Cervello"



Più: www.luigiboschi.it

Estrazione: 30/03/2015

Categoria: Salute

PARKINSON: I NEUROLOGI CONSIGLIANO UNA DIETA PREVALENTEMENTE VEGETARIANA

Il tema centrale della V edizione della Settimana Mondiale del Cervello, che si è svolta dal 16 al 22 marzo, si riallaccia a quello dell'EXPO di Milano, "Nutrire il pianeta, energia per la vita", affrontando la questione dell'alimentazione più adatta per proteggere il cervello dall'insorgere precoce di disturbi cognitivi e demenze.

Gli esperti della Società Italiana di Neurologia (SIN) hanno specificato come il ruolo della prevenzione sia fondamentale quando parliamo di malattie neuro-degenerative, sottolineando come questa si attivi principalmente attraverso un corretto nutrimento del cervello, ossia con una corretta alimentazione, affiancata da adeguata attività fisica.

Gioacchino Tedeschi, Direttore del Dipartimento Assistenziale di Medicina Polispecialistica II dell'Università di Napoli, ha incluso nell'insieme dei "fattori nutritivi del cervello" anche quelli ambientali di tipo cognitivo, sociale e affettivo che si avvicendano durante il corso dell'intera vita. Ciò che lui definisce "riserva cognitiva", dipendente da istruzione, rapporti sociali e attività lavorative, sembrerebbe funzionale a mantenere il cervello attivo, e a controbilanciare, nel caso delle neuro-degenerazioni, la perdita progressiva dei neuroni.

Il tema della dieta più adatta per una persona con morbo di Parkinson è stato uno degli argomenti dominanti su cui si è soffermato anche il presidente della SIN, Aldo Quattrone. Quest'ultimo ha indicato come preferibile la dieta vegetariana ben bilanciata o, comunque, un'alimentazione a basso contenuto di proteine, povera di grassi e ricca di carboidrati, minerali e vitamine.

I motivi sono molteplici, ma semplici: un regime alimentare di questo tipo facilita l'assorbimento della Levodopa (il farmaco principale per la cura sintomatica del Parkinson, ndr); i cibi vegetali garantiscono un ricco e importante apporto di fibre; e, infine, i carboidrati forniscono l'energia quotidiana e contrastano la perdita di peso in cui possono incorrere le persone con Parkinson.

Mario Zappia, direttore della Clinica Neurologica del Policlinico dell'Università di Catania, suggerisce prudenza nell'approcciarsi a un'alimentazione vegana, ormai seguita in Italia da circa 400mila persone. Se non rigorosamente equilibrata, infatti, questo tipo di dieta potrebbe determinare gravi carenze di nutrienti fondamentali, come oligoelementi e vitamine. Per fare un esempio: una mancanza eccessiva della vitamina B12, potrebbe comportare l'aumento dei livelli plasmatici di omocisteina, che è associato all'incremento del rischio di demenza e di malattie cerebro-vascolari.

Da specificare, tuttavia, che i livelli di vitamina B12 nel nostro organismo non sono determinati soltanto dal tipo e dalla quantità di alimenti che assumiamo, ma anche dalla capacità del nostro corpo di assorbire questa vitamina.

A maggior ragione, i neurologi hanno specificato che non esiste un menù con un regime alimentare perfetto e universale. È necessario, quindi, seguire le esigenze e le particolarità di ogni individuo e affidarsi ad una dieta personalizzata consigliata solo da specialisti.

WEB TV

Articolo pubblicato su MDWEBSITE.IT



Estrazione: 17/03/2015

Categoria: Salute

Più: www.mdwebtv.it



Settimana Mondiale del Cervello

Intervista ai relatori della conferenza stampa



Più: www.youmed.it

relazioni



[IT] Parkinson: interazioni tra regime alimentare e levodopa
Prof. Aldo Quattrone



[IT] Alzheimer: la dieta mediterranea allontana l'esordio della demenza
Prof. Carlo Ferrarese



[IT] Il ruolo dei fattori esterni nello sviluppo della Sclerosi Multipla
Prof. Gianluigi Mancardi



[IT] La dieta e lo stile di vita che riducono il rischio di ictus
Prof. Bruno Giometto



[IT] Dieta vegana: il rischio di deficit neurologici da carenza di vitamina B12
Prof. Mario Zappia



[IT] Educazione e attività stimolanti rallentano invecchiamento cervello
Prof. Gioacchino Tedeschi



questions & answers



[IT] Nutrizione alimentare e culturale contro l'invecchiamento cerebrale



[IT] Nutrizione e malattie neurodegenerative: un campo di ricerca in espansione



[IT] Dieta personalizzata per i parkinsoniani. Attività lavorativa e ludica



[IT] Qualità dell'attività e performance cognitiva



[IT] Comorbilità nell'anziano e diversificazione nutrizionale



interviste ai relatori



[T] Parkinson: eliminare l'effetto post-prandiale variando la dieta
Prof. Aldo Quattrone



[T] Regime dietetico: quali effetti sulla sclerosi multipla
Prof. Gianluigi Mancardi



[T] Rischi di malattie neurologiche dalla dieta vegana
Prof. Mario Zappia



[T] Quale alimentazione nelle malattie cerebrovascolari
Prof. Bruno Giometto



[T] Alzheimer: dieta antiossidante per prevenire o rallentare il decorso della demenza
Prof. Carlo Ferrarese



[T] Le attività che incrementano la riserva cognitiva
Prof. Giocchino Tedeschi



Settimana mondiale del cervello

Intervista ai relatori della conferenza stampa

SPOT TV

Spot andato in onda su CIRCUITO DISCOVERY MEDIA



Più: www.discoverymedia.com

**Programmazione: Dal 16 al 22
marzo 2015**

Spot “Settimana Mondiale del Cervello 2015” andato in onda su Real Time, DMax, Focus, Giallo, Discovery Channel, Discovery Science, Discovery Travel & Living, Animal Planet, Discovery World con un totale di 140 passaggi

Spot andato in onda su ALICE



Programmazione: Dal 19 al 22
marzo 2015

Più: www.alice.tv

Spot "Settimana Mondiale del Cervello 2015" andato in onda su
Alice, con un totale di 12 passaggi

Spot andato in onda su LEONARDO

LEONARDO
CASE & STILI

Più: www.leonardo.tv

Programmazione: Dal 19 al 22
marzo 2015

Spot "Settimana Mondiale del Cervello 2015" andato in onda su
Leonardo, con un totale di 12 passaggi

Spot andato in onda su MARCOPOLO

The logo for MARCOPOLO, featuring the word "MARCOPOLO" in a bold, blue, sans-serif font. The letter "O" is replaced by a stylized globe icon.

Più: www.marcopolo.tv

Programmazione: Dal 19 al 22
marzo 2015

Spot "Settimana Mondiale del Cervello 2015" andato in onda su
Marcopolo, con un totale di 12 passaggi

Spot andato in onda su NUVOLARI



Programmazione: Dal 19 al 22
marzo 2015

Più: www.nuvolari.tv

Spot "Settimana Mondiale del Cervello 2015" andato in onda su
Marcopolo, con un totale di 12 passaggi

Spot andato in onda su RAI UNO



Più: www.rai1.rai.it

Programmazione: Dal 13 al 19
aprile 2015

Spot SIN andato in onda su
Rai Uno, con un totale di 7 passaggi

Spot andato in onda su RAI DUE



Più: www.rai2.rai.it

Programmazione: Dal 13 al 19
aprile 2015

Spot SIN andato in onda su
Rai Uno, con un totale di 7 passaggi

Spot andato in onda su RAI TRE



Più: www.rai3.rai.it

Programmazione: Dal 13 al 19
aprile 2015

Spot SIN andato in onda su
Rai Uno, con un totale di 7 passaggi

SPOT RADIO

Spot andato in onda su DIMENSIONE SUONO DUE



**Programmazione: Dal 15 al 21
marzo 2015**

Più: www.dimensionesuonodue.it

Spot "Settimana Mondiale del Cervello 2015" andato in onda su
Dimensione Suono Due, con un totale di 42 passaggi

Spot andato in onda su DIMENSIONE SUONO ROMA



Programmazione: Dal 15 al 21
marzo 2015

Più: www.dimensionesuonoroma.it

Spot "Settimana Mondiale del Cervello 2015" andato in onda su
Dimensione Suono Roma, con un totale di 42 passaggi

Spot andato in onda su RAM POWER



Più: www.rampower.it

Programmazione: Dal 15 al 21
marzo 2015

Spot "Settimana Mondiale del Cervello 2015" andato in onda su
Ram Power, con un totale di 42 passaggi