

Prevenire l'Alzheimer

10 regole

Fra i 'CANCRI' del Terzo Millennio, l'[Alzheimer](#) è una patologia neurodegenerativa in continua crescita, anche in virtù dell'aumento dell'aspettativa di vita.

Il Prof. Ercole De Masi, specialista in Gastroenterologia e in Alimentazione dell'anziano, ci regala dieci pillole ed alcuni principi per prevenire questa malattia neurodegenerativa partendo dalla tavola.

La malattia di Alzheimer è una malattia cerebrale **COMPLESSA** e **IRREVERSIBILE**, che deriva da una progressiva morte delle cellule cerebrali. Esistono numerosi fattori di rischio associati alla malattia e possono essere classificati in **UNCHANGABLE/IMMODIFICABILI** e in **CHANGEABLE /MODIFICABILI**:

1. I primi sono **ETA', RAZZA, GENERE E SESSO, TRAUMI CEREBRALI, GENETICA, STORIA FAMILIARE.**

2. I **MODIFICABILI**, sui quali poter agire preventivamente/precocemente, sono **DIETA, ATTIVITA' FISICA, SONNO, FUMO, ALCOOL, USO DI TABACCO, ISTRUZIONE, ABITUDINI, ANESTESIE GENERALI, ATTIVITA' COGNITIVE, IPERTENSIONE ARTERIOSA, DIABETE, SINDROME METABOLICA, IPER-COLESTEROLEMIA, IPER-OMOCISTEINEMIA.**

Qualche consiglio pratico per prevenire l'Alzheimer:

1. Ridurre l'assunzione di grassi saturi, contenuti in carni, oli di cocco e di palma, e di grassi trans contenuti nei dolci, nei fritti elencati sotto la dicitura "oli parzialmente idrogenati".

2. Sostituire la carne e i latticini con vegetali, legumi, frutta e cereali integrali.

3. Assumere sempre la vitamina E, dai cibi e non dagli integratori: le fonti naturali sono i semi, la frutta secca in guscio (noci), i vegetali a foglia verde e i cereali integrali. Non meno di 15 mg al giorno.

4. Vitamina B12 sempre presente nella dieta o da cibi di origine animale o anche dalla integrazione.

5. Ricorrere il meno possibile all'uso di integratori, meno che mai a quelli che contengono ferro e rame. Assumerli solo sotto controllo medico.

6. Il ruolo dell'alluminio e del rame nell'Alzheimer è dubbio, ma chi volesse ridurre il rischio di esposizione eviti di usare prodotti che li contengono, e in particolare stoviglie, farmaci antiacidi, polvere lievitante.

7. Attività fisica costante, anche solo camminare. Informatica per la testa e sesso per lo spirito...

8. Ridurre in maniera consistente sale, zucchero, pane bianco (i tre bianchi) ... a favore di pane integrale, curcuma, spezie, melograno, olio d'oliva...

9. Cioccolato fondente sempre...

10. Denti e intestino sempre "PULITI": **IGIENE ORALE** molto accurata e **MICROBIOTA** in ordine (assumendo fermenti lattici positivi e mantenendo una regolare funzionalità intestinale)

Prof. Ercole De Masi



Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare