

Alzheimer, consumare questi alimenti riduce il rischio

Autore: Alice Marchese

Data: 18 Agosto 2022



L'**Alzheimer** è una patologia abbastanza difficile da contrastare. Si tratta della principale causa di demenza e al momento non esiste un trattamento in grado di curare questa malattia. Ha colpito circa 900.000 persone in Francia nel 2015 secondo la **Foundation for Medical Research**. A volte però l'alimentazione può aiutare nel rallentamento del processo. Secondo [Femme Actuelle](#), una di queste raccomandazioni sarebbe quella di aggiungere più alimenti contenenti omega-3 alla propria dieta.

Come si riduce il rischio di Alzheimer

Gli **omega-3** sono acidi grassi essenziali per lo sviluppo del nostro corpo e il corretto funzionamento del nostro cervello sono noti da tempo per i loro benefici sulla nostra salute. Ma questi non sono prodotti dal nostro stesso organismo, dunque è necessario assumerli. Quando si

tratta di Alzheimer, è fondamentale un omega-3 molto specifico: il **DHA (acido docosaesaenoico)**. È ricco di fosfolipidi di membrana del sistema nervoso centrale e particolarmente importante per le nostre funzioni mentali e visive.

Leggi anche: [“Dieta mind per combattere l’Alzheimer a tavola”](#)

Alzheimer: rischio ridotto del 49% consumando omega-3

I ricercatori, guidati da Aleix Sala-Vila, hanno scoperto che le persone con il livello ematico di DHA più alto del 6,1% avevano il 49% in meno di probabilità di sviluppare l’Alzheimer.

Cibi ricchi di DHA

I ricercatori dello studio hanno anche analizzato l’associazione dell’omega-3 DHA nel corpo con l’allele 4 del gene APOE (APOE4). Quest’ultimo è il terzo e più frequente degli alleli APOE, ma anche il più pericoloso. Le persone che portano almeno un allele APOE4 sono più a rischio di sviluppare il morbo di Alzheimer. Tuttavia, lo studio mostra che un consumo elevato di omega-3 DHA ridurrebbe il rischio di sviluppare una forma grave della malattia nelle persone portatrici dell’allele 4 del gene APOE. Ciò suggerisce quindi che le persone che portano l’allele trarrebbero vantaggio anche da un’elevata assunzione di DHA rispetto alle persone che non sono portatrici.

Importante che lei beva

Una persona dovrebbe bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, circa 8 bicchieri. I malati di Alzheimer potrebbero sentire meno l’esigenza o non riuscire a esprimerla, quindi ricordaglielo e lascia sempre una bottiglia di acqua in vista. Da evitare sono le bevande eccitanti come caffè, tè, alcol e cioccolata, mentre vanno bene bevande a base di frutta, latte e bevande decaffeinat.

Omega-3 DHA: in quali alimenti trovarlo?

Secondo l’ **Agenzia nazionale per la sicurezza alimentare (ANSES)**, ecco i dieci alimenti più ricchi di omega-3 DHA:

- olio di salmone
- L’olio di fegato di merluzzo
- Olio di sardine
- Fegato di merluzzo, crudo
- olio di aringa
- Fegato di merluzzo, in scatola, sgocciolato
- Sgombro, affumicato
- Spiedini, salsa di pomodoro, in scatola, scolati
- Sgombro, filetto alla griglia, in scatola, al naturale, sgocciolato
- Uova di trota, semiconservate

Leggi anche: [“Non solo Alzheimer: ecco 6 cause comuni dei vuoti di memoria”](#)

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/alzheimer-cibi-che-riducono-i-rischi/>

Generato il 08/05/2026