

Uova a colazione dopo i 65 anni, uno studio collega il consumo regolare a un minor rischio di Alzheimer

Autore: Redazione

Data: 16 Maggio 2026



Un alimento semplice e presente da sempre nelle colazioni potrebbe aiutare a proteggere il cervello con l'avanzare dell'età. A rilanciare l'attenzione sulle uova è uno studio pubblicato su [The Journal of Nutrition](#), secondo cui le persone sopra i 65 anni che le consumano regolarmente mostrerebbero un rischio sensibilmente più basso di sviluppare la **malattia di Alzheimer**.

Alla base di questo possibile effetto ci sarebbero diversi nutrienti contenuti nelle [uova](#). Tra i più importanti c'è **la colina**, sostanza fondamentale per la produzione dell'acetilcolina, molecola essenziale per la memoria e per la comunicazione tra i neuroni. Proprio l'acetilcolina è una delle sostanze maggiormente compromesse nei pazienti affetti da Alzheimer.

Le uova contengono inoltre **luteina** e **zeaxantina**, due antiossidanti già associati in passato a migliori performance cognitive e a una riduzione dello stress ossidativo nel cervello. A questi si aggiungono omega-3 e fosfolipidi, considerati importanti per il corretto funzionamento delle cellule nervose.

Lo studio è stato condotto dai ricercatori della [Loma Linda University Health](#), che hanno monitorato quasi 40 mila partecipanti per oltre 15 anni. I risultati hanno evidenziato che gli anziani che consumavano almeno un uovo al giorno per cinque volte a settimana o più presentavano fino al 27% di probabilità in meno di ricevere una diagnosi di Alzheimer rispetto a chi non ne mangiava mai.

Anche un consumo più moderato sembrerebbe associato a benefici. “Un consumo da due a quattro volte a settimana era associato a una riduzione del rischio di circa il 20%”, spiegano i ricercatori. Recentemente anche il miele consumato a colazione era stato associato a possibili effetti positivi sui meccanismi legati all’Alzheimer.

Gli stessi studiosi invitano però alla cautela. La ricerca mostra infatti una correlazione tra il consumo di uova e un rischio più basso di Alzheimer, ma non dimostra un rapporto diretto di causa-effetto. Inoltre, i partecipanti coinvolti nello studio seguivano mediamente un’alimentazione più sana rispetto alla popolazione generale.

Gli esperti ricordano anche che non esiste un alimento “miracoloso” capace da solo di prevenire l’Alzheimer, nemmeno prodotti spesso associati alla salute del cervello come il formaggio.

Per preservare le funzioni cognitive dopo i 65 anni resta fondamentale mantenere uno stile di vita equilibrato: alimentazione varia, attività fisica regolare, relazioni sociali attive e stimolazione quotidiana del cervello restano gli elementi principali indicati dagli specialisti.

Le uova, inoltre, presentano un altro vantaggio importante per le persone anziane: sono ricche di proteine, nutrienti essenziali dopo i 65 anni per preservare la massa muscolare e contrastare il rischio di malnutrizione, problema frequente nella terza età.

Una cosa appare ormai chiara: dopo anni di critiche legate al contenuto di [colesterolo](#), l’uovo sta progressivamente tornando al centro di un’alimentazione considerata equilibrata e favorevole alla salute.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/uova-colazione-over-65-rischio-alzheimer-studio/>

Generato il 13/06/2026