

SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO: COME NUTRIRLO ANCHE A TAVOLA

Quella dal 13 al 19 marzo è la Settimana mondiale del cervello, il cui slogan è “Curare il cervello migliora la vita”. Per prendersene cura è importante anche adottare un corretto stile alimentare, con il giusto apporto di prodotti lattiero-caseari, amici del cervello, come emerge dai studi raccolti da Assolatte.

(Milano, 13 marzo 2017) Sono centinaia le iniziative organizzate in tutto il mondo, Italia compresa, in occasione della Settimana mondiale del cervello, che si è aperta oggi e che prosegue sino a domenica 19 marzo. Un appuntamento importante – ricorda Assolatte - con cui le società neuroscientifiche, tra cui la Società Italiana di Neurologia (Sin), sensibilizzano l’opinione pubblica sull’importanza di continuare ad approfondire la conoscenza scientifica su quest’organo, tanto importante, complesso e affascinante, e di arrivare a migliorare la prevenzione e la cura delle gravi malattie che lo riguardano, in particolare quelle legate all’invecchiamento cerebrale.

Come tutti gli organi, anche il cervello risente del passare del tempo, in particolare per alcune funzioni, come la memoria e i tempi di reazione. Ma rallentare questo processo naturale è possibile. Come? Adottando un corretto stile di vita. Ossia mantenendo viva la curiosità, facendo una vita attiva e non trascurando l’attività fisica. Anche l’alimentazione gioca un suo ruolo, sottolinea **Assolatte** riportando le conclusioni a cui sono giunte le ricerche condotte in tutto il mondo, da cui emerge il ruolo protettivo dei prodotti lattiero-caseari.

In particolare, uno studio pubblicato sulla rivista scientifica “Appetite” ha constatato il rapporto tra consumo di latticini e miglioramento della performance mnemonica. E un’altra ricerca, realizzata dall’Università del South Australia e pubblicata su “International Journal Dairy” ha rivelato che i benefici si estendono anche a chi ne consuma quantità minori: anche in questo caso la memoria a breve funziona meglio rispetto a chi non consuma mai prodotti lattiero-caseari. E questo vale a tutte le età, come si è evinto dal vasto studio Nhanes condotto in Gran Bretagna e pubblicato sul “British Journal of Nutrition”. Interessante anche uno studio svolto in Giappone per 17 anni su un migliaio di over 60enni e pubblicato sul “Journal of the American Geriatrics Society”: il rischio di Alzheimer e di demenza vascolare è risultato più basso mano a mano che saliva la quantità di prodotti lattiero-caseari introdotti nella dieta.

Per spiegare questi effetti positivi i ricercatori hanno fatto molte ipotesi, spiega **Assolatte**, e hanno preso in considerazione diversi nutrienti. In primo luogo i prodotti lattiero-caseari favoriscono il buon funzionamento del cervello perché apportano **peptidi bioattivi** che hanno un’azione antiossidante sulla funzione cerebrale. In particolare, il latte contiene **alfa-lattoalbumina**, che è ricca di triptofano, l’amminoacido precursore della serotonina. E più serotonina arriva al cervello, più si usufruisce dei suoi effetti positivi sull’umore, sulla funzione cognitiva e sulla protezione dall’invecchiamento cerebrale.

Un’altra sostanza fornita da prodotti lattiero-caseari che ha un’azione positiva sul cervello, afferma **Assolatte**, è la **vitamina B12**, di cui è stata studiata l’efficacia contro l’invecchiamento del cervello, contro il declino cognitivo e anche contro l’Alzheimer.

Sotto la lente dei ricercatori, aggiunge **Assolatte**, ci sono anche altri due componenti dei prodotti lattiero-caseari: sono la caseina e il siero di latte, due proteine che agiscono in sinergia promuovendo la formazione del **glutathione**, un antiossidante fondamentale per prevenire lo stress ossidativo e il danno causato dai normali processi metabolici. Da una ricerca dell’University of Kansas Medical Center è emerso che più latte si beve, più i valori del glutathione si alzano, determinando un maggior apporto organico di sostanze che aiutano a mantenere giovane il cervello più a lungo.

IN CASO DI PUBBLICAZIONE SI PREGA DI CITARE LA FONTE ASSOLATTE

Per maggiori informazioni:

Carmen Besta-Assolatte Milano

mail: besta@assolatte.it . tel.02-72021817

ASSOLATTE PER I MEDIA

- per scaricare comunicati stampa e immagini www.assolatte.it
- per sapere tutto su latte, yogurt e lattici fermentati www.assolatteyogurt.it
- per consultare la newsletter nutrizionale *L'Attendibile* www.lattendibile.it
- per saperne di più sulla sicurezza dei nostri prodotti www.lasicurezzaeservita.it
- per i bambini, i genitori, gli insegnanti www.mu-edu.it/

Nata nel 1945, Assolatte è l'associazione delle imprese italiane che operano nel comparto lattiero caseario.

20135 MILANO • via Adige 20 • tel: 02.72021817 • fax: 02.72021838 • mail: assolatte@assolatte.it
00187 ROMA • via Boncompagni 16 • tel: 06.42885648 • fax: 06.42814790 • mail: segreteria.rm@assolatte.it
1000 BRUXELLES • avenue de la Joyeuse Entrée 1 • tel: 0032 22861248 • fax: 0032 22306908 • mail: assolatte.bx@skynet.be