

# La dieta mediterranea per combattere l'Alzheimer

Data: Invalid Date | Autore: Alessio Crapanzano



**ROMA, 22 FEBBRAIO 2016**– La dieta mediterranea ha sempre rappresentato un’ottima arma nella prevenzione di alcune malattie. Le ricerche scientifiche più recenti inoltre, hanno anche dimostrato che essa ha un ruolo fondamentale anche nella prevenzione dell’Alzheimer. A mettere in evidenza questa importante scoperta, ci hanno pensato Marwan Sabbagh (neurologo geriatra, direttore del Banner Sun Health Research Institute) e Beau MacMillan (chef del ristorante Sanctuary di Camelback Mountain), autori del libro “La dieta Anti-Alzheimer”

[MORE]

Scritto negli Usa, contiene 250 pagine in cui viene messa in evidenza l’efficacia della dieta mediterranea, considerata come un’ottima prevenzione completa contro questa patologia. Al suo interno sono presenti 100 proposte di piatti facili da preparare, corredate dall’elenco degli ingredienti e dalle modalità di preparazione per ciascuna. «*Nonostante esistano fattori di rischio non modificabili*» scrive all’interno del libro Marwan Sabbagh - *siamo comunque in grado di batterci per ritardare lo sviluppo della malattia, e uno dei metodi più efficaci che si conoscono consiste nel ripensare il modo in cui ci nutriamo. Mangiare diversamente può aiutare il nostro cervello a funzionare meglio*». Fabio Piccini, medico e ricercatore in Scienza della nutrizione all’Università Politecnica delle Marche, e curatore del libro per quanto riguarda l’edizione italiana, ha affermato che «*il segreto è tutto nella dieta mediterranea, che è forse il regime alimentare che, più di altri, riesce a fornire una protezione completa contro l’Alzheimer e a farlo in un modo decisamente delizioso per il palato*».

**Alessio Crapanzano**

(FOTO: greenstyle.it)

