

Uridina e citidina: un potenziale supporto alla funzione cognitiva

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Con l'avanzare dell'età, **il cervello umano affronta cambiamenti fisiologici** che compromettono la memoria, la concentrazione e le altre funzioni cognitive. Recentemente, **l'interesse scientifico si è concentrato su molecole come uridina e citidina**, nucleosidi presenti naturalmente nel corpo umano coinvolti in processi centrali per la salute cerebrale.

In questo articolo esamineremo il **ruolo neuroprotettivo e neuro-rigenerativo di queste sostanze**, i meccanismi d'azione e i potenziali benefici, con un focus sull'integrazione nutrizionale per contrastare il declino cognitivo. Alcune evidenze suggeriscono interessanti risvolti per il mantenimento del benessere mentale.

Il declino cognitivo: un fenomeno complesso

Il **declino cognitivo** è una condizione complessa che comporta una progressiva riduzione di capacità come memoria, attenzione e apprendimento. Si stima che oltre il 40% delle persone sopra i 65 anni sperimenti un declino cognitivo lieve e il rischio di progressione verso patologie neurodegenerative aumenta significativamente con l'età.

Tra le principali cause del declino cognitivo ci sono:

- **La riduzione della plasticità neuronale:** con l'avanzare dell'età diminuisce la capacità del cervello di formare nuove connessioni sinaptiche, ostacolando l'apprendimento e l'adattamento;

- **Ladiminuzione del volume cerebrale:** l'ippocampo, area cruciale per la memoria, può ridursi fino al 1-2% annuo nei soggetti anziani;
- **Lo stress ossidativo e l'infiammazione cronica:** questi processi accelerano il danno neuronale, contribuendo alla disfunzione cognitiva;
- **Il declino del metabolismo energetico:** la riduzione del metabolismo del glucosio, principale fonte di energia cerebrale, compromette la funzionalità neuronale.

Uridina e citidina: un sostegno per il cervello

Uridina e citidina possono offrire diversi benefici per il cervello, supportandone il mantenimento delle sue funzioni e la protezione dai danni causati dallo stress ossidativo e dall'infiammazione; queste sostanze contribuiscono, inoltre, al mantenimento delle membrane cellulari neuronali, migliorandone la struttura e la funzionalità. Diversi studi hanno mostrato che l'uridina può aumentare la sintesi di fosfolipidi del 50% e incrementare la densità delle connessioni sinaptiche del 30% **supportando così l'apprendimento e la memoria**, contrastando la perdita di volume cerebrale.

I loro meccanismi d'azione

Uridina e citidina supportano la salute del cervello attraverso tre meccanismi principali:

1. **L'uridina è coinvolta nella sintesi di importanti componenti** delle membrane cellulari neuronali;
2. **La citidina, interviene nella sintesi dei fosfolipidi** e di altri costituenti delle membrane neuronali, come la colina necessari per memoria e apprendimento e per migliorare la comunicazione tra i neuroni;
3. **L'uridina favorisce anche la formazione di nuove connessioni neuronali**, aiuta a ripristinare il normale metabolismo neuronale e contribuisce alla produzione di composti particolarmente utili in condizioni di declino cognitivo.

Entrambe le molecole intervengono nel **migliorare l'utilizzo del glucosio**, principale fonte di energia del cervello.

Come salvaguardare le funzioni cognitive e quando considerare l'integrazione

Salvaguardare la salute cerebrale è possibile grazie all'**adozione di un sano e corretto stile di vita**, quindi con un'alimentazione bilanciata, attività fisica regolare e, in generale, un'adeguata gestione dello stress:

- Consumare alimenti ricchi di antiossidanti (frutta e verdura), acidi grassi Omega-3 (pesce grasso), colina e vitamine del gruppo B (uova, carne, pesce, legumi, verdure a foglia verde, noci e semi) per supportare la salute cerebrale e contrastare lo stress ossidativo;
- Eseguire regolarmente esercizi aerobici per migliorare la neuroplasticità, stimolare la formazione di nuove connessioni tra i neuroni e favorire la circolazione sanguigna nel cervello;
- Integrare pratiche come meditazione, yoga o mindfulness per proteggere il cervello da processi degenerativi legati allo stress cronico;
- Mantenere la mente attiva attraverso l'apprendimento di nuove abilità, la lettura o giochi di logica per rafforzare le connessioni neuronali e prevenire il declino cognitivo.

Sebbene il corpo umano sia in grado di sintetizzare una certa quantità di nucleosidi e altri nutrienti essenziali, risulta importante anche l'apporto esogeno attraverso la dieta e, in caso di aumentato fabbisogno o scarsa assunzione, mediante integratori alimentari. Ad esempio, [Ischelim, combina uridina, citidina e zinco per offrire un supporto mirato per il benessere cognitivo.](#)

È bene sempre sottolineare che, **sebbene l'integrazione rappresenti un valido supporto, è essenziale affiancarla a strategie complementari**, come in precedenza suggerito.

Le indicazioni contenute in questo articolo sono esclusivamente a scopo informativo e divulgativo e non intendono in alcun modo sostituire la consulenza medica con figure professionali specializzate. Si raccomanda quindi di rivolgersi al proprio medico curante prima di mettere in pratica qualsiasi indicazione riportata e/o per la prescrizione di terapie personalizzate.

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/uridina-e-citidina-un-potenziante-supporto-alla-funzione-cognitiva/144860>

