

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;

- La diminuzione 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, Ischelium, 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>

