

Richard S. Isaacson
Christopher N. Ochner

la



PER COMBATTERE L'ALZHEIMER

**Una guida dei cibi e degli integratori
che ci possono proteggere
dagli effetti dell'Alzheimer**

*Edizione italiana
a cura di Gabriele Carbone*

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Self-help

Manuali per capire ed affrontare consapevolmente i problemi più o meno gravi della vita quotidiana.

Scritti in modo chiaro, forniscono le basi indispensabili per comprendere il problema in tutti i suoi risvolti, per poterlo controllare e quindi risolvere.

Una collana di libri seri, aggiornati, scritti dai maggiori esperti italiani e stranieri.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella homepage al servizio "Informatemi" per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

Richard S. Isaacson
Christopher N. Ochner

la



PER COMBATTERE L'ALZHEIMER

**Una guida dei cibi e degli integratori
che ci possono proteggere
dagli effetti dell'Alzheimer**

*Edizione italiana
a cura di Gabriele Carbone*

FrancoAngeli/*Self-help*

Le informazioni e i consigli contenuti in questo libro si basano sulla ricerca e sulle esperienze professionali degli autori, e non sono intese come sostitutive di un consulto medico. L'editore e gli autori non sono responsabili per eventuali effetti negativi o conseguenze derivanti dall'uso di uno qualsiasi dei suggerimenti discussi in questo libro. Tutte le questioni relative alla vostra salute fisica, compresa la vostra dieta, dovrebbero essere supervisionate da un medico che può fornire un'assistenza sanitaria personalizzata attenta alle esigenze individuali.

Il traduttore e curatore dell'edizione italiana intende ringraziare la **Dottoressa Manuela Stefanelli**, Specialista in Geriatria, Centro Demenze – Unità Alzheimer, Italian Hospital Group, Guidonia (Roma) e il **Dottor Matteo Pascucci**, Specialista in Geriatria, Centro Demenze, Italian Hospital Group, Guidonia (Roma) per aver collaborato alla revisione e rilettura del testo.

Original Edition: *The Alzheimer's Prevention & Treatment Diet*
by Richard S. Isaacson and Christopher N. Ochner
Copyright © 2016 by Square One Publishers, Inc.
This translation published by exclusive license from Square One Publishers, Inc.
with Agence Schweiger

Grafica della copertina: *Elena Pellegrini*

Traduzione di: *Gabriele Carbone*

Copyright © 2018 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

Per accedere all'**allegato online** è indispensabile seguire le procedure indicate nell'area Biblioteca multimediale del sito www.francoangeli.it registrarsi e inserire il codice **EAN 9788891770400** e l'indirizzo e-mail utilizzato in fase di registrazione

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore.
L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.*

Indice

Presentazione all'edizione italiana, di Evaristo Ettore e Adriana Servello	pag. 11
Ringraziamenti	» 13
Prefazione	» 15
Introduzione	» 17
1. Comprendere la malattia di Alzheimer	» 23
1. Le fasi e i sintomi della malattia di Alzheimer (MA)	» 24
1.1. Stadio 1: malattia di Alzheimer preclinica	» 25
1.2. Stadio 2: disturbi cognitivi lievi dovuti alla malattia di Alzheimer	» 30
1.3. Stadio 3: demenza dovuta alla malattia di Alzheimer	» 34
2. Le cause della MA	» 37
3. Fattori di rischio	» 38
3.1. Età	» 39
3.2. Storia familiare	» 40
3.3. Genetica	» 41
3.4. Genere	» 42
3.5. Razza ed etnia	» 42
3.6. Malattie cardiovascolari e problemi correlati	» 43
3.7. Traumi cranici	» 48
3.8. Esposizione ai metalli pesanti	» 49
3.9. Esposizione ai pesticidi	» 50
3.10. Disturbi del sonno	» 50
3.11. Altri fattori di rischio	» 51

4. Fattori protettivi	»	51
5. La diagnosi della MA	»	53
6. Trattamento della MA	»	56
7. La prevenzione della MA	»	56
8. Conclusione	»	57
2. Perché la dieta è importante?	»	58
1. Alimentate il vostro cervello	»	59
2. Patologie correlate alla nutrizione e alla malattia di Alzheimer	»	60
2.1. Eccesso di grasso corporeo	»	61
2.2. Diabete	»	65
3. Nuovi concetti dietetici nella gestione della malattia di Alzheimer	»	68
3.1. Restrizione calorica	»	68
3.2. Chetoni: un carburante cerebrale alternativo	»	70
3.3. La nutrigenomica	»	72
3.4. Il microbiota	»	74
4. Conclusione	»	76
3. Gli elementi della nutrizione	»	77
1. Carboidrati	»	78
1.1. Ridurre al minimo la quantità di carboidrati	»	78
1.2. Massimizzare la qualità dei vostri carboidrati	»	79
2. Proteine	»	85
2.1. Scegliere le proteine	»	85
3. Grassi	»	89
3.1. Evitare i grassi trans	»	89
3.2. Limitare i grassi saturi	»	91
3.3. Beneficio dai grassi insaturi	»	94
4. Conclusione	»	96
4. Diete che migliorano la salute del cervello	»	97
1. La dieta mediterranea	»	98
2. La dieta chetogenica	»	100
3. <i>MIND Diet</i>	»	101
4. Diete ipocaloriche	»	102
5. Lo studio FINGER	»	103
6. La dieta APT	»	105
7. Conclusione	»	106

5. La dieta APT	»	107
1. Personalizzare la dieta e monitorare i progressi	»	109
2. Una panoramica della dieta di prevenzione e trattamento della malattia di Alzheimer	»	110
2.1. Gli obiettivi dietetici finali	»	111
2.2. Gli obiettivi di stile di vita	»	119
IL PROGRAMMA DIETETICO DI NOVE SETTIMANE	»	123
<i>Prima settimana della dieta Apt</i>	»	124
<i>Seconda settimana della dieta Apt</i>	»	129
<i>Terza settimana della dieta Apt</i>	»	135
<i>Quarta settimana della dieta Apt</i>	»	138
<i>Quinta settimana della dieta Apt</i>	»	141
<i>Sesta settimana della dieta Apt</i>	»	144
<i>Settima settimana della dieta Apt</i>	»	147
<i>Ottava settimana della dieta Apt</i>	»	150
<i>Nona settimana della dieta Apt</i>	»	153
ESEMPIO DI MENU PER LA DIETA APT	»	157
6. Altre strategie per la prevenzione della MA	»	166
1. Integratori per la salute del cervello	»	167
1.1. Vitamine	»	168
1.2. Altri integratori	»	173
2. Attività fisica	»	180
3. Attività intellettuale	»	185
4. Attività sociale	»	187
5. Tecniche di riduzione dello stress	»	189
6. Conclusione	»	190
7. Gestire le sfide della demenza di Alzheimer	»	191
1. Questioni dietetiche associate alla malattia di Alzheimer	»	192
1.1. Ridurre al minimo le difficoltà alimentari per la persona con MA	»	193
1.2. Trattare la perdita di peso inaspettata	»	196
1.3. Trattare l'aumento di peso indesiderato	»	197
2. Farmaci	»	199
2.1. Farmaci per la malattia di Alzheimer	»	200
2.2. Altri farmaci utilizzati per la MA	»	204
3. Consigli per i caregiver	»	206
4. Conclusione	»	209

Conclusione	»	211
Glossario	»	213
Bibliografia	»	223
Gli autori	»	231

*Ai miei pazienti e ai loro familiari,
che si sono impegnati nella lotta contro la malattia di Alzheimer,
e mi hanno insegnato molto al riguardo.
Il vostro coraggio mi ispira ogni giorno.
E ai professori Robert Krikorian e Sam Henderson,
pionieri della ricerca nutrizionale nella malattia di Alzheimer.*

RSI

*A Ron e Mae,
i genitori più solidali, premurosi e amorevoli
che si potrebbero mai avere.
Grazie.*

CNO

Presentazione all'edizione italiana

*di Evaristo Ettore e Adriana Servello**

Il 25 novembre del 1901 Alois Alzheimer, psichiatra tedesco, analizza il caso di una donna di 51 anni, Auguste D., affetta da progressivo deterioramento delle funzioni cognitive. Allo psichiatra viene riferita dal coniuge della donna una sintomatologia caratterizzata da disturbo di memoria, tale da non consentire lo svolgimento delle comuni attività della vita quotidiana, e la comparsa di una serie di disturbi del comportamento e della personalità quali allucinazioni, labilità emotiva, irritabilità ed agitazione con conseguente grave compromissione dei rapporti personali e sociali. Alzheimer pone alla donna una serie di domande: “come vi chiami?”, “Auguste”, risponde lei, “cognome?”, “Auguste”, “chi è vostro marito?”, “Auguste, credo”, “sei sposata?”, “con Auguste”. Auguste morirà cinque anni dopo la prima valutazione clinica e l’esame autotipico del parenchima cerebrale rileverà la presenza di aggregati e di placche costituite da un “materiale peculiare” a livello della corteccia cerebrale. Dopo oltre 100 anni dalla descrizione di quel primo caso clinico, sono stati milioni in tutto il mondo gli individui affetti dalla patologia descritta da Alzheimer ad inizio secolo e che da allora porta il suo nome. Ogni singolo malato con la rispettiva famiglia ha intrapreso, al momento della diagnosi, un cammino irreversibile caratterizzato da una progressiva e lenta destrutturazione del sistema mente-corpo. Durante questo lunghissimo lasso di tempo molti progressi sono stati

* Il Professor Evaristo Ettore è Ricercatore e Professore Aggregato, Responsabile del Centro di Valutazione Alzheimer del Policlinico Umberto I di Roma, Dipartimento Scienze Cardiovascolari, Respiratorie, Nefrologiche, Anestesiologiche e Geriatriche, Sapienza Università di Roma.

La Dottoressa Adriana Servello è Dottore di Ricerca in Scienze Geriatriche presso il Dipartimento di Scienze Cardiovascolari, Respiratorie, Nefrologiche, Anestesiologiche e Geriatriche della Sapienza Università di Roma.

fatti, ma molti altri ne rimangono ancora da fare. Ci troviamo ancora oggi di fronte ad una patologia non curabile, ampiamente diffusa a livello globale e di elevato impatto socio-assistenziale, sia per quel che riguarda la cura diretta del malato, sia per quel che riguarda i costi indiretti derivanti dalla compromissione della qualità della vita di chi presta assistenza alla persona affetta da demenza. Oggi conosciamo con precisione la patogenesi della malattia e conosciamo i fattori di rischio in grado di accelerarne la comparsa, nonché i fattori protettivi in grado di rallentare la comparsa dei sintomi, se non addirittura di prevenirli. La comunità scientifica ha ormai assunto il concetto dell'esistenza di fattori di rischio modificabili e non modificabili, individuando in stili di vita aberranti o virtuosi alcuni punti fondamentali sui quali intervenire per effettuare una prevenzione della malattia. Oggi più che mai si ritiene fondamentale l'intervento sulla cosiddetta fase preclinica della demenza, momento in cui, pur essendo presenti le alterazioni morfostrutturali cerebrali caratteristiche della patologia, non è ancora presente l'espressione clinica della stessa. Si ritiene che interventi di prevenzione in questa specifica fase siano in grado di procrastinare la comparsa dei primi sintomi addirittura di alcuni anni. Tra i fattori esterni in grado di facilitare o inibire la comparsa della malattia alcuni hanno mostrato un evidente valore scientifico, nello specifico: un corretto regime alimentare, lo svolgimento di regolare attività fisica, il mantenimento di un tessuto sociale ricco e mentalmente stimolante, l'adeguato controllo dei fattori di rischio cardiovascolari. L'idea che lo stile alimentare seguito da un singolo individuo possa giocare un ruolo fondamentale nel determinismo della malattia è ormai ampiamente accettata dalla comunità scientifica. Questo libro, scritto dal dottor Isaacson, specialista in neurologia ed esperto in demenza di Alzheimer, e dal dottor Ochner, clinico esperto in nutrizione, si propone di fornire delle indicazioni specifiche circa l'assunzione di uno stile alimentare finalizzato al mantenimento del benessere psico-fisico ed è basato su evidenze scientifiche che dimostrano come specifici nutrienti, cibi e profili dietetici siano in grado di proteggere le funzioni cognitive dal declino patologico. Il testo si propone come una vera e propria guida nutrizionale in grado di suggerire, lungo il corso della intera esistenza, specifiche indicazioni nutrizionali utili a promuovere il processo di fisiologico invecchiamento cerebrale. Nonostante le evidenze circa il ruolo della dieta nella prevenzione della demenza di Alzheimer, i benefici di uno specifico modello nutrizionale non sono stati ancora adeguatamente accertati. Questo testo si propone come un'opera prima, nuovo riferimento costruito specificamente per i soggetti a rischio di demenza e per tutti coloro che volessero intraprendere un modello alimentare pensato per prevenire i sintomi del deterioramento cognitivo. Si propone come una piacevole lettura in grado di dare indicazioni specifiche su quale tipo di nutrienti assumere e in quale quantità, semplice da seguire ed entusiasmante nei contenuti.

Ringraziamenti

Questo libro non sarebbe stato possibile senza l'aiuto e la collaborazione di molte persone. Un ringraziamento speciale va alla mia famiglia, in cui tutti hanno avuto un ruolo significativo nel mio sviluppo come persona e come medico. Mio padre è stato il mio più grande modello di riferimento; sarei sbadato se non ringraziassi anche mia madre per le sue capacità di amore, resilienza e correzione delle bozze. Ringrazio anche mia sorella Suzee-Q, mio fratello Stewie, mio cognato Mike, i nipoti tutti, mio nipote Brielle e mio cugino Stacy; sono grato ai miei mentori, supervisori e colleghi: Chrys Papasian, Clifford Saper, Michael Ronthal, Louis Caplan, Ralph Sacco, Matt Fink, Laurie Glimcher, Joe Safdieh, Dan Cohen, Cindy Zadikoff, Sean Savitz, Michael Benatar, Ralph Jözefowicz, Alon Seifan e Ranee Niles.

Ringrazio la famiglia Helfner; tutti i miei insegnanti/consulenti alla Com-mack High School, inclusi Jack Mcgrath, Vale, il dottor Doug e Susan Dreilinger; Christine Greer, Mimi, Grey, Rach e Bon Bon; Liz Greer e Oma; Sara Fusco; i miei migliori amici, Dave Acevedo, Reza Khan, Brett Helfner, Chris Ochner, Justin Berger, Mike Haff, Harold Levy, Brandon Suedekum, Tonnie Markley, Janie Fossner-Pashman, Brian Martin, Wilfried Baudouin, il dottor Andy Tarulli e H. ron Davidson; il dottor Islon Woolf; e il dottor Dale Atkins.

Un sincero ringraziamento a Suzanne Summer, MS, RD, per lo sviluppo di un esempio di menu e per le sue preziose intuizioni e la consulenza sulle informazioni nutrizionali fornite nel capitolo "La dieta APT". Grazie anche a Rudy Shur, Joanne Abrams e Miye Bromberg di Square one Publishers; Carol e Gary Rosenberg; Max Lugavere; il team APC (il dottor Alon Seifan, Mary Montgomery, Roberta Marongiu, il dottor Randy Cohen, Jaclyn Chen, Katherine Hackett, Jeannette Hogg, Chefi Meléndez-Cabrero e Cindy Shih); Ciara Gaglio, Mark McInnis, Genevieve LaBelle, Jason Goldstein e l'intero team Alzu.org; Christina Stolfo-Rupolo; Ashley Paskalis; Janice Void; Anthony Galindez; Lewis Cruz; Tom Horton; la dottoressa Greta Strong; il dottor Larry Newman; Mary Hopkins e Kathy Bradley di JHC; il dottor Edmond Mukamal; the Regenerates; il Principato di Monaco; e i New York Yankees.

RSI

Vorrei ringraziare i miei genitori che continuano a ispirarmi, il vostro amore incondizionato e il vostro sostegno mi hanno reso tutto ciò che sono oggi e sarò domani. Grazie per non essere solo i genitori più sorprendenti ma anche grandi editor. Al dottor Robert Scott Ochner, l'unico membro della famiglia che non potrà più leggere questo libro; mi manchi, Bobby. A mio fratello Ricky e mia sorella Cheryl, siete stati per me fratelli, genitori e migliori amici. Grazie non solo per avermi aiutato con questo libro, ma anche per avermi guidato durante tutta la vita.

A John Spychalski, sei stato una delle persone che più ha influenzato la mia crescita, sia personale sia professionale, e sarai sempre un caro amico. Al dottor Michael Lowe, per il vostro aiuto, supporto e amicizia, e perché sei la dimostrazione che l'onestà e l'integrità non sono preclusioni al successo. Al dottor Stephen Bono, per essere un mentore e un amico in ogni circostanza; il vostro supporto e guida non sono mai dati per scontati.

Al dottor Eric Stice, per essere un modello di riferimento e per dimostrare quanto una persona può fare e ottenere mantenendo equilibrio nella vita. Ad Avier Pi-Sunyer, per il vostro continuo supporto e guida. All'istituto Irving per la ricerca clinica e traslazionale, il centro di ricerca New York Obesity Nutrition, il Mount Sinai Adolescent Health Center e gli istituti nazionali di salute per aver sostenuto la mia ricerca. Ai miei eccezionali studenti laureati alla Columbia University Institute of Human Nutrition, per il vostro aiuto e per i vostri contributi futuri come medici eccezionali.

Al mio coautore, collega e amico, il dottor Richard Isaacson. Dopo tutte le notti insonni, "ritiri di lavoro" e "discussioni animate", sono estremamente orgoglioso di ciò che abbiamo realizzato. I differenti approcci che abbiamo portato a questo lavoro sono culminati in qualcosa di molto speciale, e la capacità di creare le condizioni per aiutare gli altri insieme al mio caro amico è davvero un privilegio unico.

Infine, alla mia amorevole moglie, Angel, mi ispiri ad essere una persona migliore ogni giorno, e non smetterò mai di apprezzarlo. Grazie per aver capito quando non potevo essere lì e per essere sempre stata presente quando avevo bisogno di te. Non importa che cosa sia, non avrei potuto farlo senza di te... e non avrei voluto. Ti voglio bene.

CNO

Prefazione

Per anni, pazienti, assistenti sanitari, familiari e medici hanno cercato nuovi approcci per la gestione della malattia di Alzheimer (MA).

Di recente, c'è stata un'esplosione di studi sugli interventi nutrizionali per prevenire e trattare questa patologia.

Mentre la dieta è stata storicamente una componente fondamentale del trattamento per molte altre malattie croniche, incluso il diabete, ipertensione e ipercolesterolemia, è solo negli ultimi 10-20 anni che gli scienziati hanno iniziato a indagare l'impatto della dieta sulla salute del cervello. Finora, i risultati sono stati promettenti.

Studi recenti offrono una nuova speranza per le persone preoccupate per la perdita di memoria, presentando ampie prove scientifiche che la dieta può essere un efficace strumento per sostenere e persino migliorare la cognizione.

Chiaramente, la maggior parte degli studi ha iniziato a focalizzarsi sulla "dieta sana per il cervello" come parte essenziale della gestione della malattia di Alzheimer.

Il dottor Isaacson è un neurologo specializzato nella malattia di Alzheimer; il dottor Ochner è uno scienziato clinico che si concentra sulla nutrizione.

I nostri impegni quotidiani si concentrano su tre aree: istruzione, ricerca e cura del paziente. Insegniamo ad altri medici e ricercatori, così come studenti di medicina e dottorandi, in grandi e prestigiosi centri medici accademici negli Stati Uniti.

Lavoriamo con dottori, scienziati, psicologi, infermieri, infermieri tirocinanti e altri membri del team sanitario. Abbiamo pubblicato le nostre ricerche sulla malattia di Alzheimer in riviste mediche internazionalmente riconosciute e abbiamo presentato il nostro lavoro in tutto il mondo.

Abbiamo lavorato con i pazienti, molti dei quali sono in buona salute cognitiva e vogliono evitare di sviluppare la MA, mentre altri sono nelle fasi iniziali della MA e sperano di rallentare la progressione della malattia.

Attraverso il nostro lavoro praticamente con migliaia di pazienti, abbiamo riconosciuto la necessità di fornire non solo una dieta ottimale, ma anche di aiutare le persone a comprendere i principi della nutrizione sana per il cervello; alla graduale transizione dal loro attuale modo di mangiare a un piano alimentare che protegge e migliora il benessere cognitivo; e ad introdurre altri interventi, come l'esercizio fisico, per mettere in atto un accurato stile di vita sano per il cervello.

La dieta per la prevenzione e il trattamento della malattia di Alzheimer è il culmine dei nostri sforzi.

Questo libro è, prima di tutto, basato su studi che dimostrano che nutrienti specifici, alimenti, modelli dietetici e pratiche di stile di vita possono aiutare a proteggere la salute del cervello. Ma si basa anche sulla nostra esperienza diretta nel lavorare con i pazienti a lungo termine. Abbiamo compreso che per far rispettare una dieta, non solo per poche settimane ma per il resto della loro vita, è necessario creare un piano dietetico che sia soddisfacente sia per il cervello sia per la pancia. Pertanto, abbiamo introdotto strategie e tattiche che si sono dimostrate efficaci nella verifica pratica. Siamo orgogliosi che il nostro programma di nutrizione possa essere seguito da persone reali che vivono in un mondo reale.

Nonostante la ricchezza di evidenze a sostegno di un ruolo della dieta nella prevenzione e trattamento della MA, i benefici della nutrizione non sono ancora diffusamente conosciuti. Speriamo che questo libro aumenti la consapevolezza dell'importanza della dieta per una salute ottimale del cervello. Anche se non potete controllare ogni aspetto della vostra salute, ci sono molte cose che potete fare per mantenere la vostra mente acuta e agile e per migliorare la qualità generale della vostra vita. Regolando le abitudini alimentari e apportando alcuni semplici cambiamenti nello stile di vita, potete avere un impatto positivo sul vostro cervello e sul vostro corpo negli anni a venire.

Introduzione

L'epidemia della MA può considerarsi la più grande emergenza di salute pubblica che oggi stiamo affrontando. Ci sono oltre 5 milioni di americani con la malattia di Alzheimer (MA), e molti altri milioni ne sono affetti in Canada, Europa, Australia e nel resto del mondo.

Una persona su nove di età superiore ai sessantacinque anni soffre di demenza, e oltre un terzo degli individui di età superiore agli ottantacinque soffre di MA.

La crescente prevalenza di MA è dovuta in parte all'avanzare dell'età della popolazione. L'età avanzata è il fattore di rischio principale per la MA, e con un sempre maggior numero di *baby boomers*¹, persone che compiono 65 anni ogni anno, il numero di casi di MA si prevede triplicato entro l'anno 2050!

Ma mentre l'avanzare dell'età potrebbe essere il fattore più importante dell'aumento della malattia di Alzheimer, non è tuttavia l'unico fattore.

Anche le cattive abitudini alimentari svolgono un ruolo importante: è sempre più evidente che i cibi che si mangiano siano un importante fattore di rischio della MA. Una dieta malsana non solo contribuisce all'obesità, al diabete, alle malattie cardiovascolari e alla sindrome metabolica – tutte condizioni che sembrano aumentare il rischio di demenza – ma può anche influenzare direttamente le modalità di funzionamento del cervello.

Cattive abitudini di vita, come la mancanza di esercizio fisico, sono associate anch'esse a un più alto rischio di MA.

La buona notizia è che la dieta e lo stile di vita sono cose che si possono controllare.

¹ Con l'espressione "baby boomer" vengono indicate le persone nate tra il 1945 ed il 1964 in Nordamerica e in Europa, che hanno contribuito al sensibile aumento demografico avvenuto in quegli anni negli Stati Uniti, meglio conosciuto come "baby boom" (ndt).

Basato sulla più recente ricerca scientifica e supportato dall'esperienza del nostro lavoro svolto direttamente con i pazienti (*real-life*), questo volume fornirà le strategie dietetiche necessarie per migliorare il benessere, rafforzare la salute del vostro cervello e migliorare la capacità di combattere la MA.

Abbiamo condiviso queste strategie con i nostri pazienti e i nostri stessi familiari e ora vorremmo condividerle con voi. Questo perché chiunque, tra i 29 e 90 anni, può mettere in atto cambiamenti nello stile di vita che portano ad un miglioramento della salute e della capacità cognitiva.

Il nostro obiettivo è quello di fornire una guida per adottare scelte funzionali al miglioramento del benessere generale, ma anche alla protezione del cervello.

I primi quattro capitoli di questo volume offrono le informazioni necessarie per comprendere la MA, il legame tra Alzheimer e nutrizione e il programma dietetico proposto. Il capitolo 1 presenta una panoramica completa della MA, che descrive dettagliatamente le fasi e i sintomi della MA, spiegando la differenza tra declino cognitivo correlato all'età e declino cognitivo dovuto alla MA e analizza le cause della malattia e i fattori di rischio. Il capitolo termina con una breve discussione sulla diagnosi di MA e sugli accertamenti per la MA eseguiti per fini di ricerca. Il capitolo 2 si focalizza sul nostro obiettivo di prevenzione attraverso la dieta, rispondendo alla domanda "Perché la dieta è importante?". Il capitolo esamina in primo luogo come gli alimenti possono influenzare il cervello, poi passa in rassegna due problemi di salute legati all'alimentazione – eccesso di grasso corporeo e diabete – e discute la loro associazione con la MA. Infine, introduce nuovi concetti "dietetici" che possono essere la chiave per il futuro della prevenzione e del trattamento della MA.

Le strategie e le indicazioni/orientamenti che rappresentano la base della dieta per la prevenzione e il trattamento della MA si fondano sull'effetto che le sostanze note come macronutrienti – carboidrati, proteine e grassi – hanno sulla salute in generale e sulla salute del cervello in particolare.

Il capitolo 3 fornisce informazioni di base su questi componenti dietetici e spiega come, selezionando attentamente la quantità e la qualità dei carboidrati, delle proteine e dei grassi, è possibile proteggere il cervello e la memoria.

Negli ultimi decenni, c'è stato un maggiore interesse riguardo la nutrizione come chiave di miglioramento della salute del cervello o espediente per evitare o gestire disturbi neurologici come la MA. Gli studi hanno esplorato una gamma di nutrienti specifici, alimenti specifici, schemi dietetici e altri approcci che potrebbero avere il potenziale di prevenire o trattare il declino cognitivo.

Il capitolo 4 si concentra sul più importante di questi studi e diete, tra cui la dieta mediterranea, la dieta chetogenica, la dieta della mente (*MIND Diet*), le diete ipocaloriche e lo studio FINGER. Si rivolge quindi massima attenzione alla dieta per la prevenzione e il trattamento della MA, che prende in considerazione tutti gli ultimi studi sulla MA – compresi quelli presentati nel capitolo – ma li integra con elementi unici che contribuiscono alla sua efficacia e accessibilità.

I capitoli 5, 6 e 7 mettono in pratica le informazioni esposte nella prima parte del testo, presentando una guida concreta per apportare cambiamenti dietetici e nello stile di vita necessari per prevenire, ritardare l'insorgenza o rallentare la progressione della malattia di Alzheimer. Qui sarà possibile trovare tutto ciò che si deve sapere per proteggere e migliorare la salute cognitiva.

Il capitolo 5 è una guida passo-passo al nostro programma dietetico di nove settimane. Il capitolo inizia spiegando gli obiettivi dietetici della dieta per la prevenzione e il trattamento della malattia di Alzheimer. Quindi, per ogni settimana, vi insegneremo a pianificare e preparare i cambiamenti dietetici e di stile di vita di quella settimana; vi forniremo indicazioni/orientamenti dietetici specifici e vi consiglieremo l'esercizio fisico e altre attività che possono migliorare ulteriormente il benessere cognitivo.

Questo approccio collaudato introdurrà gradualmente cambiamenti nella condotta di vita e vi consentirà anche di affrontare con successo qualsiasi sfida possiate dover affrontare, dal mangiare in viaggio al cenare fuori. Elenchi di cibi raccomandati e snack salutari, una sezione speciale sui sostituti del pasto ed esempi di menu facilitano la transizione verso uno stile di vita sano per il cervello.

Sebbene la dieta sia una delle armi più importanti che abbiamo nella lotta contro la malattia di Alzheimer, non è l'unica. La ricerca ha dimostrato che il modo migliore per prevenire e curare la malattia di Alzheimer consiste nell'utilizzare un approccio sfaccettato che include integratori alimentari specifici, esercizio fisico, attività intellettuali e sociali stimolanti e tecniche di riduzione dello stress. Il capitolo 6 vi sarà da guida nell'usare con successo questi approcci non solo per proteggere il cervello ma anche per migliorare la qualità della vita quotidiana.

Come suggerito dal nome stesso, la dieta per la prevenzione e il trattamento della malattia di Alzheimer è progettata per prevenire lo sviluppo di problemi cognitivi e rallentare ulteriormente il declino in coloro che hanno già ricevuto questa diagnosi. Tuttavia, con l'avanzare della MA, può diventare difficile mantenere un'alimentazione ottimale.

Il capitolo 7 illustra i problemi che potrebbero manifestarsi con l'insorgenza dei sintomi della MA e offre validi suggerimenti per gestirli in modo