

### Le noci, rimedio naturale contro la demenza senile

#### Nutrizione

Inviato da : Luca Fiorello

Pubblicato il : 24/11/2024 9:10:00



Contro la demenza sembra esserci un rimedio tutto naturale, le noci. A sostenerlo Ã un studioso indiano, condotto dal *dott. Abba Chauhan* insieme ai colleghi del *New York Institute*.



sostanze chimiche nocive e i radicali liberi che causano la demenza.

Secondo gli scienziati sarebbero alcune sostanze benefiche presenti nelle noci, ad esempio la **vitamina E** e i **fitonoidi**, a contrastare ed eliminare le

Come Ã possibile leggerlo in una nota del *Daily Express*.

# Le noci, rimedio naturale contro la demenza senile

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11425>

---

Le noci possono avere un effetto benefico nel ridurre il rischio, ritardare la comparsa o rallentare la progressione del morbo di Alzheimer.

Gli esperimenti in questione sono stati riprodotti su modello animale. I topi affetti da demenza che sono stati nutriti con le noci mostravano una maggiore efficienza delle abilità mentali rispetto a quelli che non avevano avuto un'alimentazione integrata con le noci. Anzi, per gli altri, il peggioramento era evidente ogni giorno di più.

A

Ma le noci non sono l'unico rimedio naturale attivo contro questo genere di patologia. Altri studi mostrano come l'integrazione di vitamine possa essere d'aiuto, così come l'esercizio fisico. Per esempio uno studio condotto su 1.200 anziani dalla Harvard Medical School, dimostra come l'esercizio moderato riduca del 40% il rischio di demenza, mentre una ricerca dell'Università della California ha provato che bere tè quotidianamente diminuisce del 37% la perdita delle capacità mentali.

Le noci sono ricche di antiossidanti e acidi grassi omega 3. Ma questo studio è stato effettuato su topi. Non possiamo essere certi dei benefici forniti da una dieta ricca di noci per l'uomo.

# Le noci, rimedio naturale contro la demenza senile

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11425>

---

Ricordiamo che si stima vi siano circa 24 milioni di persone affette da demenza in tutta la popolazione mondiale. Si conta che entro il 2020 questo dato sarà più che raddoppiato. Indubbiamente uno stile di vita più sano non potrà che giovare alla nostra salute, così come una dieta corretta che includa cibi con capacità antiossidanti e benefiche.

Â

Â