

## **RICERCA: Alzheimer, a rischio chi mangia troppa carne**

Carne rossa, pesce, fagioli, uova, aglio, lenticchie, cipolle, yogurt e semi sono tutti alimenti che possono aumentare il rischio di sviluppare l'Alzheimer. Il loro elevato contenuto di 'metionina', un'amminoacido, può infatti rendere le persone, che ne assumono troppo, più suscettibili di fronte a questa malattia neurodegenerativa. Lo ha scoperto un gruppo di ricercatori della Temple University della Pennsylvania in uno studio pubblicato sulla rivista Current Alzheimer Research. "Quando la metionina raggiunge un livello troppo elevato - ha spiegato Domenico Praticò, ricercatore che ha partecipato allo studio - il nostro corpo cerca di proteggere sè stesso, trasformandola in un particolare amminoacido chiamato 'omocisteina". "I dati ottenuti da studi precedenti - ha continuato - condotti anche sugli esseri umani dimostrano che quando il livello di omocisteina nel sangue è alto, c'è un rischio maggiore di sviluppare demenza, In un modello murino del morbo d'Alzheimer, abbiamo ipotizzato che elevati livelli di omocisteina potrebbero accelerare la malattia". Per circa otto mesi i ricercatori hanno nutrito un gruppo di animali con una dieta ricca di metionina e hanno cibato un altro gruppo di topolini con una dieta normale. "Abbiamo scoperto che i topi che hanno seguito una dieta normale avevano normali livelli di omocisteina, ma i topi nutriti con una dieta ricca di metionina avevano livelli significativamente elevati di omocisteina", ha detto Praticò. Il gruppo di topolini che ha seguito una dieta ricca di metonina avevano anche fino al 40 per cento in più di placche amiloidi nel cervello, che è una misura di quanto l'Alzheimer si è sviluppato. I ricercatori hanno inoltre esaminato la capacità di apprendimento dei topolini di un nuovo compito e hanno scoperto che quella dei topolini 'pieni di mietonina' era molto diminuita. "Non assumenre mietonina - ha precisato Praticò, sottolineando l'essenzialità di questo amminoacido per l'organismo - non previene l'Alzheimer. Ma le persone che seguono una dieta ricca di carne rossa, per esempio, potrebbero essere più a rischio perchè hanno maggiori probabilità di sviluppare elevati livelli di omocisteina".