

LA RICERCA

L'olio d'oliva aiuta anche la memoria degli anziani

IL CONSUMO di olio di oliva è stato già associato a una riduzione del rischio per alcuni dei big killer moderni, come infarti, ictus, diabete e tumori. Adesso il più tipico ingrediente della dieta mediterranea si appunta un'altra

medaglia: un suo componente protegge anche il cervello, riducendo forse il rischio di demenze senili. Lo ha scoperto il neurobiologo Felice Tirone, con i colleghi dell'Istituto di biochimica e biologia cellulare del Cnr, aggiungendo alla dieta di alcuni ratti anziani l'idrossitirolo, un potente antiossidante di cui è ricco l'olio di oliva. «Nell'ippocampo, area cerebrale fondamentale per la memoria, nascono continuamente nuovi neuroni da cellule

staminali» spiega Tirone. «Questa capacità con l'invecchiamento diminuisce, creando negli anziani problemi a fissare i ricordi recenti. Nei ratti che hanno assunto idrossitirolo per un mese si è constatata una maggiore proliferazione di



SPL/AGF

staminali nell'ippocampo, una maggiore sopravvivenza dei neuroni da esse derivati e un loro maggiore uso nei circuiti cerebrali formati per fissare i nuovi ricordi. Un effetto più intenso negli animali anziani che nei giovani». Questo composto sembra anche aiutare le cellule nervose a ripulirsi dalle scorie, contribuendo quindi a mantenere il cervello efficiente. «E l'efficacia è maggiore» dice Tirone «se l'idrossitirolo proviene dall'olio extravergine che non da integratori». (Al.Sa.)

Small inset article titled 'Io resto a casa ma viaggio in altri mondi' with sub-headers 'FLAVONOIDI' and 'L'olio d'oliva aiuta anche la memoria degli anziani'. Includes small images of a brain and a person.