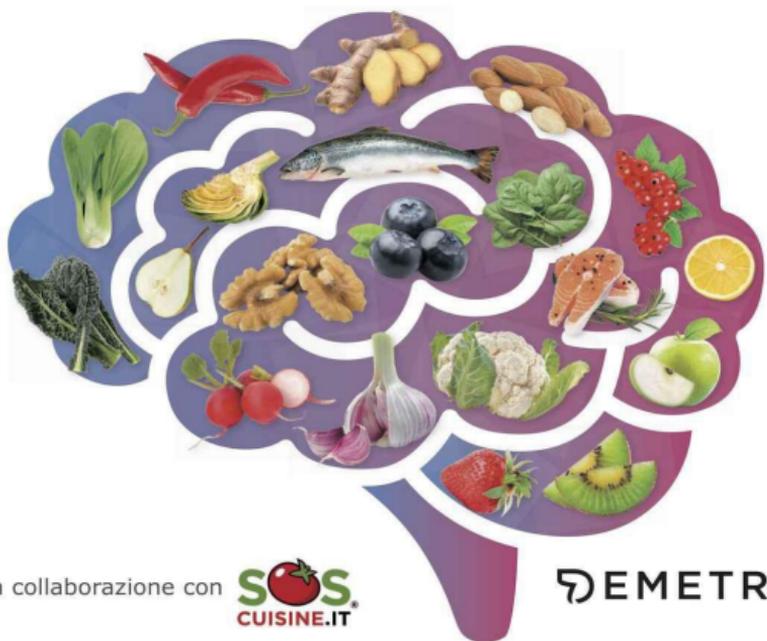


Cinzia Cuneo e Massimo Tabaton

la **DIETA** **ANTI** **ALZHEIMER**

Consigli e ricette per prevenire
la malattia del terzo millennio



in collaborazione con



DEMETRA

la DIETA
anti
ALZHEIMER

Cinzia Cuneo, Massimo Tabaton

la **DIETA**
anti
ALZHEIMER
Consigli e ricette
per prevenire la malattia del terzo millennio

 **DEMETRA**

Copertina: elaborazione digitale da

©Shutterstock e ©Adobe Stock

Referenze iconografiche (i numeri di pagina si riferiscono all'edizione stampata):

©Shutterstock: pp. 15, 18, 19, 35, 39, 41, 45, 53, 54, 60, 62, 68, 79, 81, 85, 91, 95, 131, 167.

Sukha Technologies Inc.: ©123RF p. 97;

©Dollar Photo Club pp. 83, 87, 103, 109, 117, 123, 129, 161, 181; ©Kinga Błaszczuk-

Wójcicka pp. 93, 99, 125, 137, 143, 145, 153, 159, 169, 179; ©Michael Paynic pp. 133, 139,

141, 151, 163, 175, 177; ©Olimpia Kinga

Davies pp. 88, 101, 105, 107, 111, 113, 115, 121, 135, 147, 149, 155, 157, 173;

©Shutterstock pp. 127, 171; ©Virginie

Gosselin p. 165; ©Zoryana Ivchenko p. 119.

Illustrazioni di Elisabetta Stoinich

Avvertenze

Il contenuto di questo libro ha valore informativo. La scelta e la prescrizione di una terapia come di un piano dietetico spettano al medico curante, che solo può valutare eventuali rischi collaterali (quali intossicazioni, intolleranze e allergie). Notizie, preparazioni, ricette, suggerimenti contenuti in questo volume hanno carattere informativo e non terapeutico.

L'Editore declina ogni responsabilità per qualsiasi uso improprio del testo.

www.giunti.it

© 2019 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165, 50139 Firenze – Italia

Piazza Virgilio 4, 20123 Milano – Italia

ISBN 9788844056476

Prima edizione digitale: maggio 2019



PRO.DIGI  GIUNTI

FESTINA LENTE

Sommario

Introduzione

PARTE 1

La malattia di Alzheimer

Che cos'è l'Alzheimer

La storia

I meccanismi di sviluppo

Beta-amiloide, la molecola killer

Genetica

La diagnosi

I fattori di rischio

Fattori non modificabili

Fattori modificabili

Terapia

PARTE 2

Come proteggersi dalla malattia di Alzheimer

L'alimentazione e l'attività fisica

I carboidrati e le proteine: l'importanza del loro equilibrio

L'accoppiata vincente: proteine e
alimenti glucidici ricchi di fibre

Le giuste quantità di proteine e di fibre in
un pasto

I lipidi: privilegiare i grassi buoni

Gli acidi grassi polinsaturi

Il giusto rapporto tra omega-6 e omega-3

L'olio extravergine di oliva

I grassi saturi e i grassi trans

Gli antiossidanti: l'importanza dei colori

Vitamina A

Vitamina C

Vitamina E

I fitonutrienti

Le altre vitamine necessarie

Vitamine del gruppo B

Vitamina D

L'importanza dell'idratazione per un cervello performante

Il tè verde

Il vino rosso

Il caffè

Il digiuno per migliorare la memoria e allungare la vita

Le diete per prevenire il declino cognitivo

Dieta Mediterranea

Dieta DASH

Dieta MIND

L'attività fisica per prevenire il declino cognitivo

Gli interventi multipli

PARTE 3

La dieta anti Alzheimer

Come nutrirsi correttamente

Preparare dei pasti colorati ed

equilibrati

Il metodo

SOSCuisine:proseguire
l'esperienza online

Ricettario

Le basi

Base di prezzemolo e aglio

Salsa vinaigrette

Colazioni e snack

Pancake con fiocchi di latte

Granola casalinga

Porridge di avena senza cottura

Quinoa alla vaniglia

Barrette morbide ai mirtilli rossi

Frullato ai mirtilli

Mousse di mango e yogurt

Pasta e cereali

Insalata di farro mediterranea

Insalata di quinoa e cannellini

Insalata di riso, spinaci e anacardi

Pasta con broccoli e gamberetti

Pasta con funghi e cime di rapa

Penne con rucola, pomodorini e feta

Pesce e carne

Cozze alla thailandese

Insalata genovese con sardine

Insalata thai gamberetti e melone

Buddha bowl al salmone

Salmone al limone

Nasello alla giamaicana

Pollo alla frutta profumato al curry

Tajine di pollo e verdure

Quesadilla con verdure e tacchino

Zuppa di scarola e polpette di tacchino

Piatti vegetariani

Passato di broccoli al pesto

Zuppa di lenticchie rosse

Zuppa speziata con patate dolci

Funghi Portobello e uova con spinaci

Veg-burger di bulgur

Lenticchie rosa al tofu e curry

Quiche rapida agli spinaci

Pasticcio di lenticchie e verdure

Sauté di tofu e funghi shiitake

Sauté di cavolo e topinambur

Pizzette di melanzana

Insalate e contorni

Cavoletti di Bruxelles brasati

Insalata di patate e rucola

Insalata di verdure e feta

Crescione con fichi e arance

Insalata di finocchi e spinaci

Indivia, mele e gorgonzola

Barbabietola rossa alla vinaigrette

Peperoni ripieni di pomodori

Spiedini di verdure grigliate

Verdure caramellate

Dessert

Clafoutis alle ciliegie

Macedonia di arance e menta

Melograno al Porto

Pere al forno con gelato

Pesche con pasta di mandorle

Pudding di fragole e semi di chia

Glossario

Indice alfabetico delle ricette

Bibliografia

Introduzione

La prevenzione, l'alimentazione e le terapie, quindi la Medicina associata alla maggiore cura di sé stessi, ha aumentato notevolmente la durata della vita. L'aspettativa di vita nell'Italia del 1900 era intorno ai 50 anni. Oggi nelle donne italiane ha superato la soglia degli 85 anni. E la speranza di noi tutti è di vivere a lungo, restando al contempo in buona salute, senza quindi essere

colpiti dalle sindromi legate all'invecchiamento.

Tuttavia, una conseguenza del grande incremento dell'aspettativa di vita è la demenza. Innanzitutto, cosa si intende per demenza? Il NINCDS (National Institute of Neurological and Communicative Disorders and Stroke), l'istituto americano che governa la ricerca sulle malattie cerebrali, ha proposto nel 1984 una definizione chiara e concisa: "la diagnosi di demenza richiede l'accertamento di deficit della memoria e di almeno una delle altre principali funzioni cognitive (linguaggio, attenzione, capacità

visuo-spaziale, funzioni esecutive, capacità di critica e di giudizio), che dura da almeno sei mesi e altera l'attività sociale o lavorativa di una persona"¹.

Quest'ultimo punto è importante, perché differenzia la demenza dall'amnesia senile benigna, oggi definita *Mild Cognitive Impairment* (in italiano, letteralmente, "deterioramento cognitivo lieve"), una condizione che prevede un deficit mnesico (cioè di memoria) isolato e una normale attività. Però, il *Mild Cognitive Impairment* può evolvere in demenza, e la conversione avviene nel 10% dei

casi all'anno². L'evoluzione dipende da fattori di rischio genetici e ambientali, come vedremo più avanti.

Comunque è bene chiarire che, nonostante il termine "demenza" sia terrificante nell'immaginario collettivo, tecnicamente c'è un notevole spettro d'intensità dei sintomi, per cui nella demenza lieve la persona è cosciente del suo problema, ha capacità di critica e conduce una vita quasi normale.

Come abbiamo anticipato, la prevalenza della demenza (la percentuale dei pazienti in un dato

momento) aumenta esponenzialmente con l'età: 5% oltre i 65 anni, 30% oltre gli 80 anni, 40% oltre gli 85 anni. In Italia c'è attualmente un milione di persone affette da demenza. E il numero raddoppierà nel 2030, se si considera l'incremento esponenziale dell'aspettativa di vita.

Negli ultra novantenni la malattia di Alzheimer (o AD) si associa ad altre alterazioni, quindi, con l'avanzare dell'età, la patologia è multipla, e ciò riduce la riserva cognitiva amplificando il rischio di demenza.

Fino a pochi anni fa, si credeva che

gli ultra centenari fossero immuni dall'AD e da demenza. In realtà non è così. L'80% ha disturbi mnesici o demenza, nei suoi vari gradi: lieve, moderata o grave. Solo il 20% è cognitivamente normale ai test neuropsicologici che analizzano tutte le funzioni mentali. Questo esiguo numero di persone ha scarse alterazioni cerebrali di tipo AD e non ha lesioni vascolari. In questo gruppo eccezionale si sono riscontrate alcune caratteristiche comuni, che in buona sostanza corrispondono ai fattori in grado di proteggere dall'invecchiamento patologico: queste persone hanno

uno stile di vita molto sano (un'alimentazione corretta e un'attività fisica costante), non soffrono di ipertensione, non hanno cardiopatie, hanno svolto un lavoro soddisfacente e hanno un elevato livello di istruzione, oltre a possedere fattori genetici protettivi.

Attualmente non disponiamo ancora di farmaci in grado di frenare efficacemente il processo neurodegenerativo, perciò l'unico modo per far fronte a questa epidemia è di prevenire lo sviluppo della malattia, o di cercare perlomeno di rallentarne significativamente la progressione.

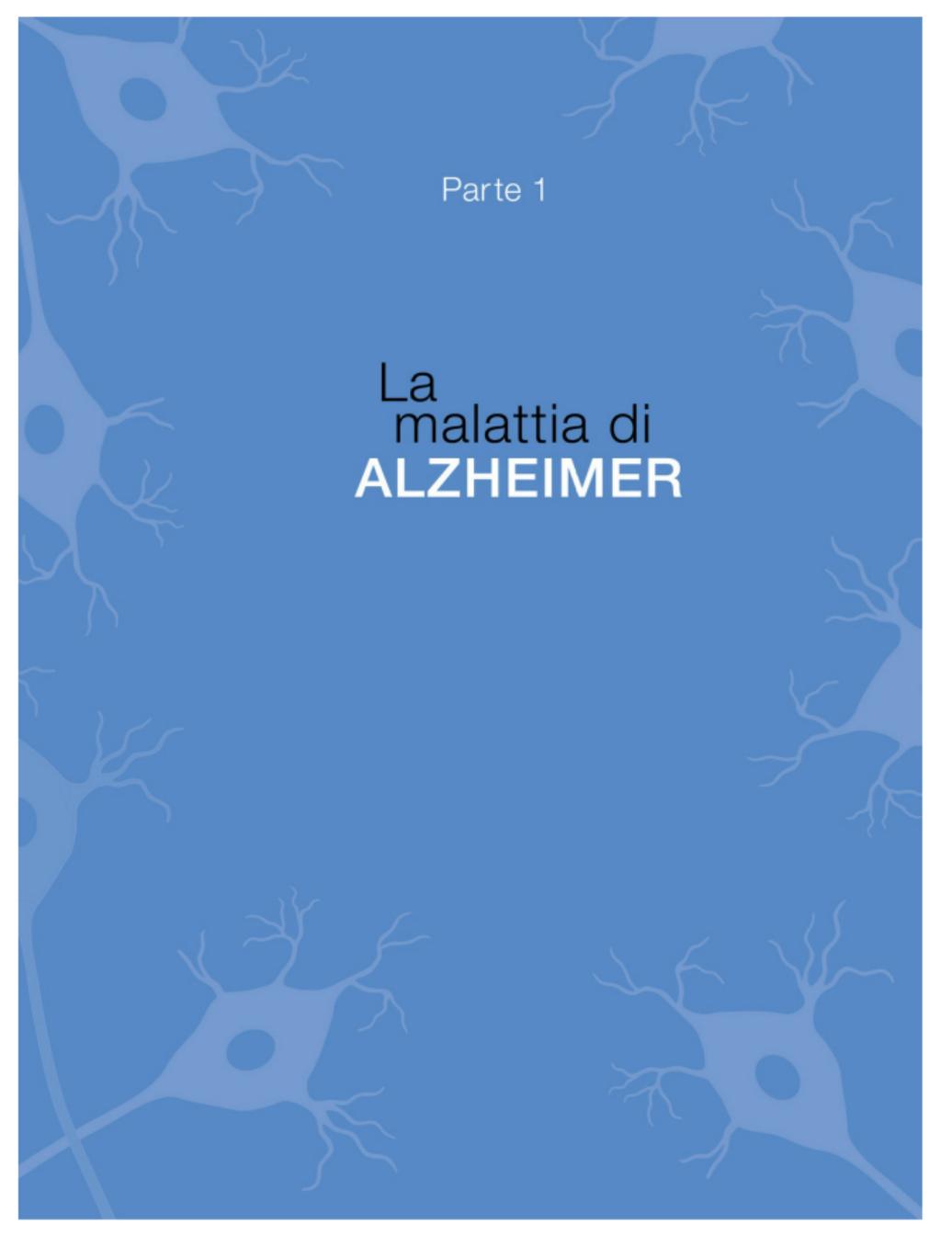
D'altronde adesso sappiamo che occorrono diversi anni, circa 30 anni, affinché la patologia cerebrale diventi manifesta con i primi sintomi cognitivi. Pertanto c'è spazio per adottare delle contromisure.

Ovviamente alcuni fattori di rischio, come l'età o l'ereditarietà, non possono essere modificati. Tuttavia, come vedremo in questo libro, vi sono fattori di protezione che possiamo adottare. Ciò permetterebbe di ridurre significativamente il rischio di malattia. Secondo un'analisi pubblicata sulla rivista «The Lancet Neurology» nel 2014³, la riduzione

del rischio è stimata intorno al 30%.

La buona notizia è che un'alimentazione appropriata e l'esercizio fisico possono consentire al nostro cervello di restare giovane più a lungo. È proprio questa la ragione che ci ha indotto a scrivere il presente libro: darvi uno strumento per nutrire correttamente il vostro corpo e il vostro cervello, in modo da invecchiare rimanendo il più a lungo possibile attivi, da tutti i punti di vista. La prima parte del volume illustra la malattia di Alzheimer. La seconda spiega l'importanza specifica di alcuni nutrienti, della dieta e dell'attività fisica per la

prevenzione. La terza parte propone 50 ricette semplici e gustose, che vi permetteranno di iniziare oggi stesso la prevenzione, portando in tavola i giusti alimenti.



Parte 1

La
malattia di
ALZHEIMER

Che cos'è

l'Alzheimer

La storia

Alois Alzheimer nel 1907 descrisse la storia clinica e le alterazioni cerebrali di Auguste Deter, una donna di 55 anni affetta da una grave e rapida forma di demenza. Nell'esame del cervello *post mortem*, Alzheimer osservò in tutta la corteccia cerebrale e in parte dei centri

sottocorticali (cioè lo strato collocato al di sotto della corteccia cerebrale) delle anomalie: dei grovigli polimorfi presenti all'interno dei neuroni e mai riportati prima in letteratura. Si trattava delle degenerazioni neurofibrillari, che erano associate alle placche senili, aree rotondeggianti formate da una sostanza amorfa, la sostanza amiloide, e da accumuli di fibrille anomale nei circostanti prolungamenti dei neuroni (fig. 1).

Emile Kraepelin, il neuropsichiatra che descrisse la schizofrenia, nel 1910 definì con l'eponimo "malattia di Alzheimer" (o AD, *Alzheimer's Disease*) i casi di demenza con la stessa patologia della Deter. Di certo

Alzheimer non si rese conto della portata della sua scoperta. L'Alzheimer era ritenuta una rara forma di demenza presenile. All'epoca la durata media di vita superava di poco i 50 anni, e i casi di demenza tardiva erano considerati di natura vascolare, da cui il termine "Arteriosclerosi" (usato in Italia, fino a pochi anni fa, come sinonimo di demenza). Alla fine degli anni '60 due neuropatologi inglesi, Tomlinson e Roth⁴, osservarono che la maggioranza dei casi di demenza senile aveva le medesime alterazioni dell'AD. Su questa base, un neurologo americano, Robert Katzman (il medico che diagnosticò l'AD a Rita Hayworth), sancì nel 1976 che AD e demenza senile

erano la stessa malattia. Da allora il mondo scientifico ha cessato di utilizzare il termine “demenza senile”, definendo *tout court* questa patologia malattia di Alzheimer⁵.

LA MALATTIA DI ALZHEIMER

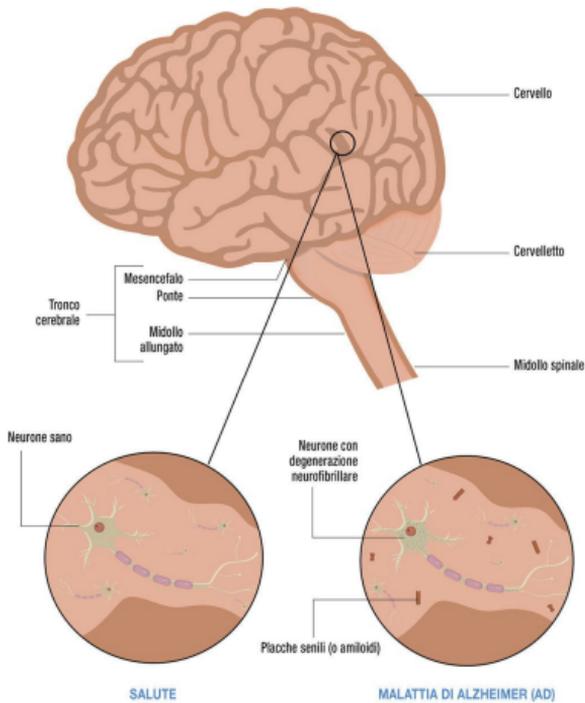


Fig. 1

L'Alzheimer o AD è di gran lunga la più importante causa di

demenza e rappresenta il
70% di tutti i casi. In
Italia sono attualmente
700.000 le persone
affette da questa
patologia.

In media, c'è differenza fra i casi a esordio precoce (per definizione prima dei 65 anni) e quelli tardivi, che sono correlati all'invecchiamento. La forma presenile è più aggressiva, l'esordio è spesso caratterizzato da turbe del linguaggio e dell'esecuzione di gesti, e dall'alterazione della postura e della deambulazione. L'evoluzione è rapida,

soprattutto nei casi familiari determinati da alterazioni genetiche (vedi il paragrafo *Genetica*). La forma senile inizia invece con depressione e disturbi della memoria, la personalità si conserva, l'evoluzione è lenta.

L'esordio della forma senile della malattia è subdolo nella maggioranza dei casi. Tuttavia, può essere acuto in seguito a uno stress fisico come un intervento chirurgico, una febbre persistente o un trauma cranico. Facciamo un esempio. Una persona anziana cognitivamente normale subisce un intervento di protesi d'anca. Al risveglio dall'anestesia è confusa e agitata. Lo stato confusionale si risolve in uno o due giorni, la persona è di

nuovo lucida, ma si manifesta il deficit della memoria e dell'attenzione. È iniziata la demenza.

L'Alzheimer è di gran lunga la più importante causa di demenza e rappresenta il 70% di tutti i casi. In Italia sono attualmente 700.000 le persone affette da questa patologia. È previsto un aumento del numero globale di malati del 50% nei prossimi 30 anni, soprattutto per l'incremento dell'aspettativa di vita nei paesi in via di sviluppo. Come già detto, l'incidenza della malattia aumenta esponenzialmente con l'età: 5% oltre i 65 anni, 30% oltre gli 80 anni, 40% oltre gli 85 anni.

I meccanismi di sviluppo

L'invecchiamento cerebrale è invariabilmente patologico; l'encefalo perde peso e volume, per la diminuzione dei prolungamenti dei neuroni, gli assoni e i dendriti, e in minor misura per la perdita dei neuroni. Il fenomeno inizia ed è più accentuato nella circonvoluzione dell'ippocampo, un'area situata nella parte bassa del cervello, che possiamo considerare la "centralina" della memoria. Da ciò deriva la fisiologica perdita di memoria con l'età, soprattutto della memoria episodica (la memoria personale) e semantica (la memoria del mondo esterno). Parzialmente conservata è la memoria procedurale, il ricordo di

sequenze motorie e mentali acquisite in giovane età (come suonare uno strumento o guidare l'automobile).

Il deterioramento cognitivo è proporzionale alla perdita delle sinapsi, i contatti che consentono la comunicazione fra i neuroni e l'attivazione delle reti neurali, cioè le connessioni fra aree della corteccia cerebrale che si accendono simultaneamente per eseguire determinate funzioni mentali.

L'invecchiamento cerebrale ha prevalentemente le stimate della malattia di Alzheimer o AD. Tuttavia, il deterioramento del cervello, e in particolare della corteccia cerebrale, il manto che governa le funzioni mentali

superiori, non necessariamente è subito accompagnato da un deficit cognitivo, che inizia solo quando l'intensità delle alterazioni supera una data soglia. Infatti, alterazioni cerebrali di simile gravità possono produrre esiti differenti in persone diverse: appunto, alcuni soggetti con un danno cerebrale diffuso non presentano sintomi come la perdita di memoria per molti anni. Questa variabilità di insorgenza si può spiegare facendo ricorso ai concetti di riserva cerebrale e di riserva cognitiva.

La riserva cerebrale è costituita dal numero delle sinapsi, cioè i contatti tra i neuroni. I pazienti con maggiore riserva cerebrale possono manifestare più tardi i sintomi perché hanno un gran numero

di neuroni e di sinapsi “di scorta”. Comunque, quando le lesioni cerebrali raggiungono una determinata soglia critica, tutti manifestano i sintomi.

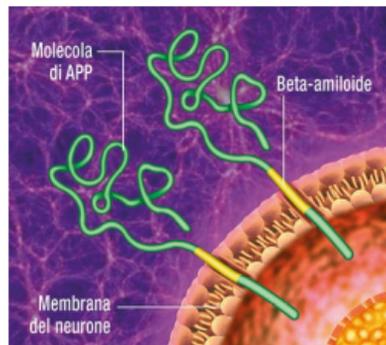
La riserva cerebrale è il substrato della riserva cognitiva, che è, invece, la capacità di attivare reti neurali alternative e compensatorie di fronte a una lesione cerebrale. In questo caso, cioè, a fare la differenza non sarebbe il numero di sinapsi ma l'utilizzo delle funzioni cerebrali, la flessibilità delle connessioni tra neuroni o delle funzioni di elaborazione delle informazioni per compensare i danni del cervello.

La riserva cerebrale è
costituita dal numero

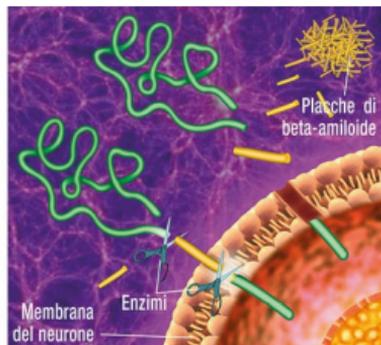
delle sinapsi del cervello.

La riserva cognitiva,
invece, è la capacità di
attivare reti neurali
alternative e
compensatorie di fronte
a una lesione cerebrale.

**APP: PRECURSORE
DELLA PROTEINA
BETA-AMILOIDE**



Beta-amiloide normale



Beta-amiloide Alzheimer

Fig. 2
Due enzimi agiscono sulla proteina precursore della beta-amiloide, APP, che viene tagliata in frammenti, uno dei quali è beta-amiloide. Un accumulo di beta-amiloide determina la formazione delle placche senili caratteristiche della malattia di Alzheimer (placche amiloidi).

Le due riserve possono essere assimilate, rispettivamente,

all'hardware e al software del computer, e sono plastiche e variabili nel corso della vita, così come, per il medesimo meccanismo, è variabile nel corso della vita la vitalità intellettuale.

Vediamo in dettaglio i meccanismi di sviluppo della malattia.

Beta-amiloide, la molecola killer

Il primo evento patologico dell'AD è la deposizione nel cervello di beta-amiloide, una piccola proteina composta da circa 40 amminoacidi, scoperta nel 1984 da George Glenner⁶. La beta-amiloide è il derivato di una proteina che attraversa le membrane dei neuroni,

denominata APP, acronimo di *amyloid precursor protein* (fig. 2), il cui gene, localizzato sul cromosoma 21, fu scoperto nel 1987⁷.

La beta-amiloide è secreta dai neuroni e normalmente è presente negli spazi extracellulari del cervello e in tutti i fluidi biologici (sangue, urina, liquido cerebrospinale), ma in bassissime concentrazioni, perché viene eliminata da un sistema che la distrugge. Numerosi fattori, in gran parte genetici, aumentano la concentrazione di beta-amiloide all'interno dei neuroni e negli spazi extracellulari, innescando un processo di accumulo.

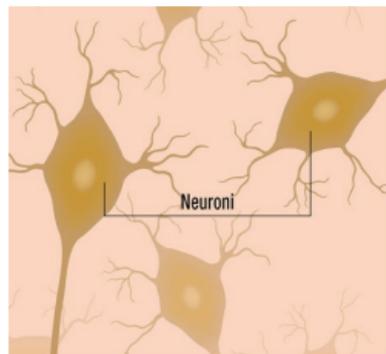
Gli aggregati di beta-amiloide formano le placche senili (fig. 3), aree

rotondegianti microscopiche, che spesso sono frammiste a prolungamenti di neuroni in degenerazione (placche neuritiche). Inoltre, la beta-amiloide infiltra la parete delle arterie delle meningi e della corteccia cerebrale. La conseguente fragilità delle arterie è la causa principale delle emorragie intracerebrali dell'anziano, anche se cognitivamente normale. La beta-amiloide esercita una tossicità diretta sui neuroni.

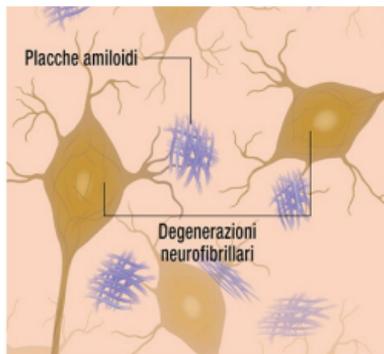
La beta-amiloide solubile compare nel cervello dei pazienti molto precocemente, come è stato accertato nella sindrome di Down da un nostro studio del 1996, pubblicato su «Nature Medicine». In questa patologia, a causa

del triplice cromosoma 21, dove è localizzato il gene di APP, il precursore della beta-amiloide, c'è una congenita iperproduzione di 1,5 volte di beta-amiloide. È noto già dagli anni '80 che i pazienti con la sindrome di Down sviluppano un quadro patologico di AD all'incirca intorno ai 40 anni di età. Lo studio dimostrò che la beta-amiloide solubile si accumula nell'encefalo già dal periodo fetale, quindi 40 anni prima della completa patologia⁸.

FORMAZIONE DELLE PLACCHE SENILI



Salute



Malattia di Alzheimer

Fig. 3

La degenerazione neurofibrillare, l'altra fondamentale alterazione della AD, coinvolge i neuroni e i prolungamenti neuronali ed è formata da anomali filamenti costituiti da polimeri di proteina Tau.

La proteina Tau fisiologicamente si lega a un'altra proteina, la Tubulina, andando ad assemblare i microtubuli, una sorta di binari che portano il

materiale utile alla crescita dei neuroni dal corpo cellulare alla periferia, facendo sviluppare i prolungamenti e i contatti neuronali, e contribuendo alla plasticità neuronale, cioè la capacità del cervello di svilupparsi e di supplire alle aree lesionate.

Nell'AD la Tau è strutturalmente alterata, e non è in grado di legarsi alla Tubulina; la Tau alterata aumenta di concentrazione e aggrega, formando filamenti. I filamenti anomali di Tau sostituiscono i microtubuli, e i prolungamenti dei neuroni si atrofizzano perché viene a mancare il materiale vitale⁹.

Nell'AD le due alterazioni, aggregati di beta-amiloide e di Tau, si

potenziano a vicenda: la beta-amiloide favorisce l'alterazione e l'aumento di concentrazione della Tau, che aggrega. La Tau anomala a sua volta si diffonde fra i neuroni e costituisce il seme per l'ulteriore aggregazione di Tau. Questo evento genera un circolo vizioso tossico che amplifica l'estensione del danno cerebrale, fino a che la patologia della Tau produce una perdita delle sinapsi tale da scompensare la riserva cognitiva e compaiono i primi sintomi. Quindi, facendo una similitudine, si può dire che la beta-amiloide sia l'innescò e la Tau la bomba.

**Il primo evento
patologico dell'AD è**

l'accumulo nel cervello di
beta-amiloide, una
proteina composta da
circa 40 amminoacidi,
che si aggrega a formare
placche senili
esercitando una tossicità
diretta sui neuroni.

L'altra fondamentale
alterazione dell'AD è la
degenerazione
neurofibrillare, cioè la
formazione di filamenti

anomali di proteina Tau,
che provoca
un'atrofizzazione dei
prolungamenti dei
neuroni.

Lo stress ossidativo è un altro importante fattore patologico della AD. L'invecchiamento è associato alla produzione di radicali liberi, piccole molecole che, presentando un elettrone spaiato, sono altamente reattive e si legano a molecole organiche per ottenere l'elettrone mancante. Questo processo è chiamato ossidazione. La produzione di energia cellulare, che avviene negli organelli intracellulari

chiamati mitocondri, è associata alla formazione di superossido e H_2O_2 (i radicali liberi), che sono eliminati da enzimi antiossidanti fisiologici. Con l'età l'efficacia di questi enzimi diminuisce, e si accumulano radicali liberi, che alterano proteine, lipidi (grassi) e DNA, annullando la loro funzione: questo fenomeno è detto stress ossidativo. Lo stress ossidativo forma dei prodotti anomali, che portano come conseguenza ultima a una iperproduzione di beta-amiloide. Quindi lo stress ossidativo ha sia un effetto diretto, che danneggia la struttura dei neuroni, sia uno indiretto, che causa accumulo di beta-amiloide.

Alla patologia della malattia

contribuisce inoltre l'infiammazione. Nasce dalla stimolazione della glia, l'insieme di cellule che assieme ai neuroni costituiscono il tessuto nervoso e che ne assicurano la protezione dagli agenti esterni e provvedono all'eliminazione delle scorie cellulari. La microglia è un gruppo di cellule della glia che si occupa della principale difesa immunitaria attiva nel sistema nervoso centrale, una sorta di spazzino del cervello. Gioca un ruolo importante nel rimaneggiamento delle sinapsi, aprendo la strada a nuovi prolungamenti neuronali, e protegge dai microrganismi. Nell'AD la microglia ha un effetto sia positivo che negativo: da un lato, infatti, viene attivata dall'accumulo di beta-

amiloide, e ha la funzione di eliminarla; d'altra parte, contemporaneamente produce citochine, molecole tossiche che danneggiano i neuroni. L'attività della microglia è regolata da un gene, TREM2, che è un fattore di rischio della malattia. Attraverso TREM2 le cellule microgliali fagocitano e distruggono gli aggregati di beta-amiloide. Quando il gene è mutato, diminuisce l'efficienza di TREM2 con il conseguente accumulo di amiloide¹⁰.

Genetica

L'Alzheimer ha un'alta percentuale di familiarità. Ci sono due diversi tipi di ereditarietà, che interessano rispettivamente le forme a esordio precoce e quelle a esordio tardivo.

Le prime sono causate da mutazioni di geni. Sono dominanti (è sufficiente un unico gene mutato tra i due membri della coppia che ha il genoma per determinare la malattia nel figlio) e ad alta penetranza, cioè invariabilmente causano la malattia con un esordio molto precoce, intorno a 40-50 anni di età.

I sintomi sono atipici; spesso l'esordio avviene con crisi epilettiche, o incoordinazione motoria, o deficit di forza agli arti inferiori. L'evoluzione è

rapida, e la durata della malattia è inferiore a 4 anni.

L'AD ha un'alta percentuale di familiarità. Ci sono due diversi tipi di ereditarietà, che interessano rispettivamente le forme a esordio precoce e quelle a esordio tardivo.

La familiarità della forma senile (o tardiva) è frequente (si riscontra in circa il 60% dei casi) ma coinvolge in genere due-tre individui all'interno della

famiglia. Per fare un esempio, un paziente può avere il padre e uno zio paterno affetto da demenza. Questa familiarità dipende da varianti alleliche, o polimorfismi, che sono le normali variazioni del DNA per cui ogni individuo è diverso da un altro (a parte i gemelli omozigoti, che condividono lo stesso genoma). I polimorfismi sono fattori genetici di rischio di tutte le più frequenti malattie dell'uomo come cancro, diabete, ipertensione, aterosclerosi.

La diagnosi

La diagnosi certa è possibile solo *post mortem* con lo studio istologico del cervello. Comunque, l'algoritmo diagnostico, che prevede nei casi dubbi la conferma del deficit cognitivo con test neuropsicologici e l'esclusione di lesioni cerebrali come tumori o ematomi con Tomografia Computerizzata o Risonanza Magnetica, ha un'alta specificità, di circa l'80%. Non esclude le altre demenze degenerative meno frequenti, come la Malattia con corpi di Lewy e le Demenze Frontotemporali.

È sovrastimata, almeno in Italia, la Demenza Vascolare, che è caratterizzata da un deficit cognitivo accompagnato da sintomi e lesioni cerebrali ischemiche

multiple, quali emiparesi, alterazione dell'articolazione della parola, difficoltà a deglutire. La diagnosi è fatta erroneamente con le immagini della Tomografia Computerizzata o della Risonanza Magnetica, mentre perché sia corretta deve essere presente in anamnesi la storia di uno o più ictus clinicamente manifesti, temporalmente associati all'esordio della demenza. Le lesioni ischemiche causano deficit cognitivo quando sono associate alla patologia dell'AD. In tal caso, la definizione è Demenza Mista. L'effetto dell'ischemia è duplice: le aree colpite non sono più attive e ciò riduce la riserva cerebrale; l'ischemia aumenta la produzione di beta-amiloide. L'ischemia

cerebrale subdolamente causa demenza attraverso questi due meccanismi in presenza di fibrillazione atriale, una frequente aritmia dell'anziano, senza terapia con anticoagulanti orali. La fibrillazione atriale nell'anziano è spesso asintomatica e causa una cronica produzione di micro emboli cerebrali.

Sono già disponibili indicatori molecolari dell'AD: il dosaggio della beta-amiloide 42 (che diminuisce) e della proteina Tau alterata (che aumenta) nel liquor cerebrospinale attraverso la puntura lombare (un esame del tutto incruento con gli aghi spinali attuali); la Tomografia a Emissione di Positroni (PET) con molecole che si legano alla beta-amiloide e alla Tau, e

ne visualizzano la presenza e la quantità nelle aree cerebrali. Si stanno mettendo a punto tecniche di analisi della beta-amiloide nel sangue, capaci di quantificare picogrammi (un milionesimo di grammo) della molecola, e di evitare quindi la puntura lombare.

Questi esami non hanno una specificità e sensibilità assolute, perché c'è una discreta probabilità che persone non malate della stessa età dei pazienti indagati abbiano quantità simili di beta-amiloide e di Tau evidenziate attraverso la PET. Sono comunque utili nella diagnosi differenziale fra AD e Demenza Frontotemporale, una demenza degenerativa prevalentemente presenile

che può mimare i sintomi e il quadro clinico dell'AD, e fra AD e depressione con deterioramento cognitivo.

A tale proposito, va sottolineato che c'è una forte interconnessione fra AD e depressione. Un paziente affetto da quella che si definisce “depressione maggiore” (la depressione “biologica”, un tempo denominata depressione “endogena”, cioè quella che non è causata da stress ambientali) manifesta anche un calo cognitivo (definito “pseudodemenza”), soprattutto della memoria, che però si risolve con terapia antidepressiva. Per contro, la depressione tardiva, che insorge senza una precedente storia di depressione dopo i 70 anni, è nel 70% dei casi il

sintomo che prelude all'AD, e può precedere di 2-3 anni il difetto della memoria. Inoltre la depressione, e soprattutto il disturbo bipolare, sono fattori di rischio dell'AD.

I fattori di rischio

L'Alzheimer è una malattia causata da diversi fattori, genetici e ambientali. Questi ultimi dipendono dallo stile di vita della persona.

Fattori non modificabili

L'età, come abbiamo già detto, è il principale fattore di rischio di AD e di demenza. Allo stato attuale delle conoscenze, se vivessimo 120 anni avremmo tutti un deterioramento cognitivo.

L'età è il principale
fattore di rischio di

Alzheimer e di demenza.

Il deterioramento
cognitivo affligge
soprattutto le donne, e
gli indizi suggeriscono
che la causa sia il calo
degli estrogeni dopo la
menopausa.

Le donne ne sono maggiormente affette, indipendentemente dalla più alta aspettativa di vita. Gli indizi suggeriscono che la causa sia il calo degli estrogeni dopo la menopausa, in particolare dell'estradiolo: studi condotti sui topi in laboratorio

evidenziano, infatti, come la diminuzione degli estrogeni in menopausa induce un precoce accumulo di beta-amiloide. Le donne con menopausa precoce spontanea o indotta dall'asportazione delle ovaie per rischio genetico o carcinoma hanno maggiore probabilità di sviluppare la malattia di Alzheimer.

È importante aggiungere che la terapia estrogenica sostitutiva protegge dall'AD solo se iniziata subito dopo la menopausa. Se iniziata alcuni anni dopo, ha invece un effetto opposto. Per contro, è noto che gli estrogeni aumentano la probabilità di sviluppare il cancro al seno.

La familiarità è il secondo fattore di

rischio e, come abbiamo visto, consiste nella presenza nei propri geni di varianti alleliche che aumentano soprattutto l'accumulo di beta-amiloide e l'alterazione della proteina Tau.

La familiarità è il secondo fattore di rischio e consiste nella presenza nel proprio DNA di varianti genetiche che fanno aumentare soprattutto l'accumulo di beta-amiloide e l'alterazione della

proteina Tau.

Età e familiarità non sono comunque fattori necessari né sufficienti a produrre la malattia: come vedremo, esistono infatti anche fattori modificabili, sui quali cioè è possibile intervenire per prevenire l'insorgenza dell'Alzheimer.

Fattori modificabili

Modificabili sono i fattori che riguardano lo stile di vita. Un buono stile di vita comprende tutto ciò che è correlato alla qualità della vita e al benessere sia della mente, quindi il livello di istruzione, un lavoro appagante e stimolante, rapporti sociali,

sia del corpo, quindi l'attività fisica, la dieta e la prevenzione delle patologie che favoriscono il deterioramento del cervello, come ipertensione, diabete di tipo 2, obesità, fumo, alcol, depressione.

Statisticamente, sui grandi numeri, la bassa scolarità è inversamente correlata all'intelligenza (intesa in senso etimologico come complesso di facoltà psichiche e mentali che consentono all'uomo di pensare, comprendere fatti e azioni, elaborare modelli astratti della realtà, intendere e farsi intendere dagli altri, risolvere problemi in modo semplice ed economico): in sostanza, gli anni di scuola sono proporzionali al numero di sinapsi e alle riserve cerebrale e cognitiva.

Quindi un alto livello di istruzione e un lavoro mentalmente impegnativo proteggono dalla demenza, che quando insorge ha, però, un decorso più rapido. Sembra un paradosso, ma in realtà nelle persone con elevata intelligenza i sintomi iniziano quando c'è già un grande carico di lesioni cerebrali, quindi, esaurita la riserva cognitiva, il cervello ha minori risorse e la malattia procede più rapidamente.

Un altro fattore di rischio sono i traumi cranici con perdita di coscienza e amnesia. Il meccanismo è suggerito dalla cosiddetta encefalopatia dei pugili, caratterizzata da demenza e turbe posturali (l'esempio più noto è Mohammed Ali), e sostenuta da una

patologia della proteina Tau estesa nel manto corticale e nei nuclei che controllano il movimento. Infatti, i traumi cranici ripetuti favoriscono l'alterazione della Tau¹¹.

Il diabete di tipo 2 (non giovanile e non causato dalla mancanza di insulina, anzi prodotto da un eccesso di insulina) è un fattore di rischio della malattia di Alzheimer.

Il diabete aumenta il rischio di demenza anche attraverso un danno vascolare: causa l'arteriolosclerosi, la chiusura delle piccole arterie cerebrali profonde, che da una parte produce un calo cronico dell'ossigenazione e dall'altra causa piccole lesioni ischemiche che diminuiscono la riserva

cerebrale.

L'ipertensione, come è noto, favorisce il danno delle grandi arterie (l'aterosclerosi, che è il substrato della trombosi e dell'embolia) e delle arteriole di piccolo calibro, che sono la via finale dell'apporto di sangue ai tessuti. In entrambi i casi l'ipertensione, indirettamente, è un fattore di rischio dell'AD. Le grandi lesioni ischemiche riducono la riserva cerebrale e abbassano la soglia di demenza. L'ischemia cronica, effetto della chiusura delle piccole arterie, favorisce la produzione di beta-amiloide e della patologia della Tau, come indicano studi recenti.

L'obesità e l'eccesso di colesterolo

e trigliceridi sono correlati al diabete, e predispongono all'ipertensione, alle cardiopatie e all'ictus. L'associazione di tutte queste patologie configura la sindrome metabolica, che produce stress ossidativo, danno alle arterie cerebrali e produzione di beta-amiloide.

Associazione fra Alzheimer e diabete

C'è una forte associazione fra il diabete e l'AD, perché le due malattie condividono tre meccanismi:

1. La resistenza all'insulina, propria del diabete, attiva una proteina, la GSK3-beta, che modifica la proteina Tau, facilitandone l'aggregazione;

2. L'aumento dell'insulina endogena, caratteristica del diabete di tipo 2, fa consumare l'*insulin degrading enzyme*, l'enzima che fisiologicamente elimina sia l'insulina che la beta-amiloide, e di conseguenza aumenta la concentrazione di quest'ultima;
3. L'iperglicemia (elevati livelli di glucosio nel sangue) fa sì che la reazione chimica tra il glucosio e le proteine generi prodotti molecolari che favoriscono l'aggregazione della beta-amiloide e della proteina Tau¹².

I fattori di rischio
modificabili, cioè quelli

legati allo stile di vita,
comprendono il diabete
di tipo 2, l'ipertensione,
l'obesità, la depressione,
il fumo e l'eccesso
prolungato di alcol.

Il fumo ha un effetto diretto sullo sviluppo dell'AD, perché aumenta lo stress ossidativo dei neuroni, e indiretto, causando ipertensione e danno alle arterie. La nicotina produce infiammazione dell'endotelio delle arterie, e facilita la formazione di stenosi e trombosi.

L'eccesso prolungato di alcol

produce atrofia cerebrale e determina demenza. L'intossicazione cronica da alcol determina la perdita delle sinapsi, e quindi predispone all'AD perché abbassa la soglia di demenza. Per contro, un moderato consumo di vino rosso (2 bicchieri al giorno) è protettivo: il vino rosso contiene resveratrolo, un flavonoide che ha proprietà antiossidanti (vedi *I fitonutrienti rosso-viola* e *Il vino rosso*).

Anche la depressione predispone alla demenza e all'AD, come indicano numerosi studi epidemiologici. I meccanismi sono connessi fra loro: con la depressione si ha una riduzione dell'attività mentale associata al calo

dei neurotrasmettitori, le molecole che consentono la comunicazione tra i neuroni, la quale corrisponde a una diminuita attività delle sinapsi, come è stato documentato dalla PET metabolica. È deficitario soprattutto il lobo frontale, la parte del cervello che coordina in modo logico le diverse funzioni cognitive come una sorta di direttore d'orchestra. Inoltre il paziente depresso riduce l'attività sociale e di svago, con conseguente abbassamento della riserva cognitiva, che come abbiamo detto, dipende in parte da quanto un soggetto fa lavorare la mente.

La depressione è curabile con gli antidepressivi, che devono essere assunti in modo continuativo perché

migliorano la riserva cerebrale e sono protettivi contro l'AD.

La riduzione dei fattori di rischio modificabili deve essere adottata precocemente e in modo continuativo perché sia efficace, poiché, come abbiamo detto, la patologia compare molti anni prima dell'esordio clinico. Quando il processo patologico è avanzato si autoalimenta (beta-amiloide aumenta Tau che aumenta beta-amiloide, e così via in una sorta di circolo vizioso) e la prevenzione è inefficace.

Grazie ai marcatori molecolari (cioè particolari sequenze di DNA presenti nel genoma), l'analisi nel sangue, nel liquor e nel cervello con le immagini, delle proteine coinvolte nella patologia

dell'AD, è stata tracciata la progressione temporale della malattia, studiando, con periodici controlli, volontari giovani e cognitivamente normali portatori di mutazioni genetiche che invariabilmente causeranno l'AD, all'incirca all'età in cui è insorta nei genitori. La progressione della patologia è stata studiata grazie ai marcatori della beta-amiloide, della Tau e della quantità di sinapsi (analizzabile con la PET, che quantifica il metabolismo cerebrale). L'accumulo di beta-amiloide precede di circa 30 anni l'inizio dei sintomi (vedi *Beta-amiloide, la molecola killer*). Successivamente, 15 anni prima dell'esordio, inizia la patologia Tau, e 10 anni prima la perdita delle sinapsi.

Quindi c'è un lungo periodo preclinico che consente di attuare la prevenzione secondaria, che consiste in un intervento terapeutico quando la patologia è già presente ma ancora senza sintomi. Nelle neoplasie (cancro) la prevenzione è cruciale, perché consente di intervenire chirurgicamente prima della diffusione metastatica, e si realizza tramite marcatori radiologici (come la mammografia) o biologici (gli antigeni tumorali presenti nel sangue).

CAIDE: calcolo dei fattori di rischio per l'Alzheimer

Sono stati formulati punteggi del rischio di demenza, assegnando da 0 a 4 punti ai principali fattori di rischio. Il sistema

più usato è il CAIDE (*Cardiovascular risk factors, Aging and Dementia*), che considera l'età, la scolarità, il sesso, la pressione arteriosa, l'indice di massa corporea (il rapporto fra peso e quadrato dell'altezza; con un valore superiore a 25 l'individuo è sovrappeso), la colesterolemia totale e l'attività fisica. Il CAIDE è utile per selezionare i soggetti a rischio negli studi sulla prevenzione della malattia di Alzheimer¹³.

Terapia

La terapia attuale per l'AD è solo sintomatica. La precisa cura della depressione, dell'ansia, e dell'alterazione del movimento migliora l'attività del paziente e quindi la sua qualità di vita e quella dei familiari. Apparentemente la malattia rallenta. Ma la progressione del processo patologico rimane quella della prima decade del '900, quando Alzheimer descrisse il caso di Auguste Deter.

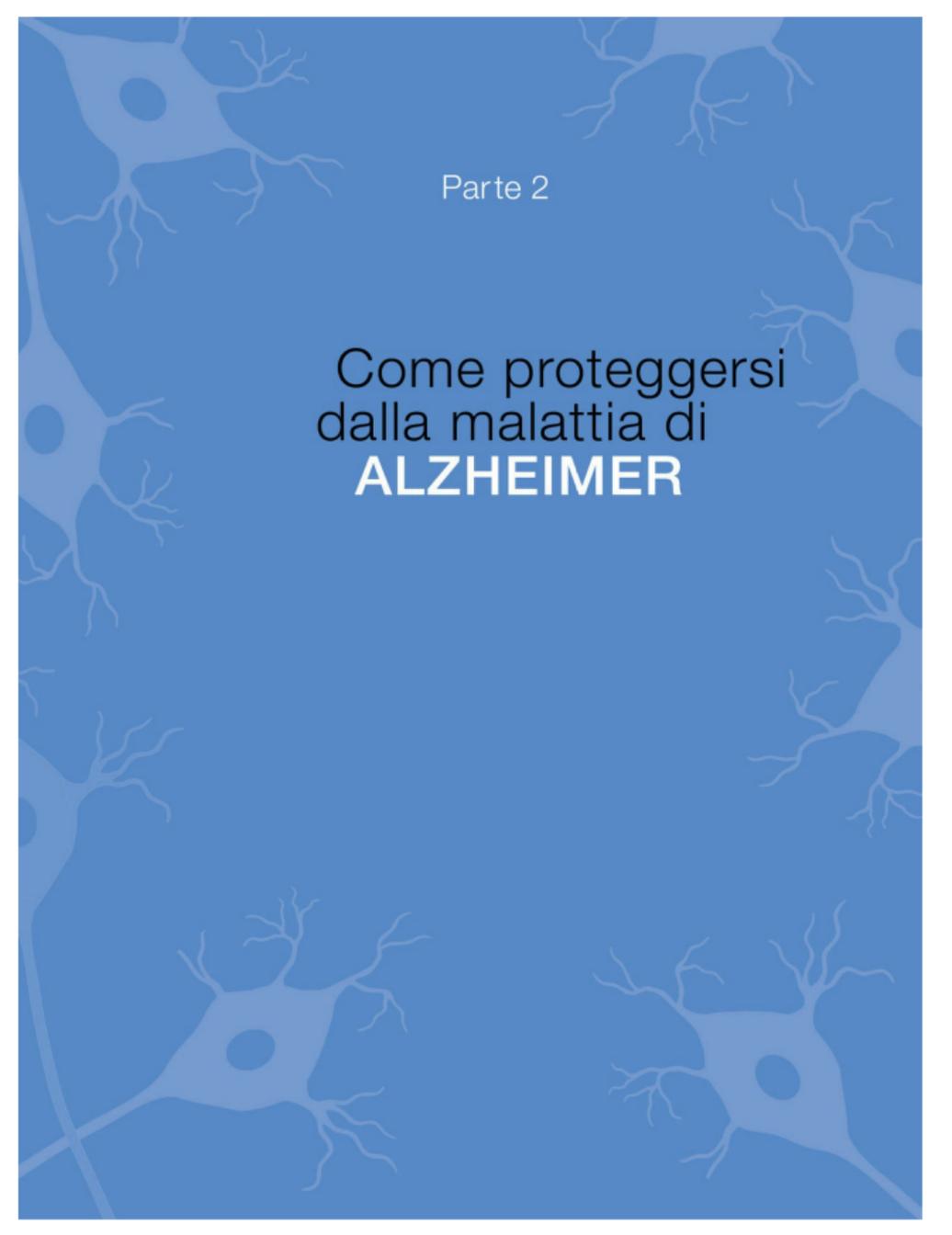
I risultati delle sperimentazioni di “terapie che modificano la malattia”, la definizione delle strategie basate sui meccanismi fisiopatologici e che mirano a rallentarne o se possibile bloccarne il decorso, sono finora negativi. Quindi,

attualmente, anche se le ricerche continuano senza soluzione di continuità, la prevenzione secondaria è affidata alle abitudini e allo stile di vita, come l'esercizio fisico e, soprattutto, la dieta.

IN CONCLUSIONE: PREVENIRE L'ALZHEIMER GRAZIE A UNA DIETA SANA E A UN ESERCIZIO FISICO COSTANTE

La terapia attuale per l'Alzheimer è solo sintomatica. La cura della depressione, dell'ansia e dell'alterazione del movimento migliora la qualità di vita del paziente. Ma è di fondamentale importanza la prevenzione, attraverso una dieta sana e un esercizio fisico costante. Infatti, come già ricordato, secondo la metanalisi pubblicata nel 2014 dalla

rivista «The Lancet Neurology», agire sui fattori di rischio modificabili permetterebbe di ridurre le probabilità di malattia di circa il 30%.



Parte 2

Come proteggersi
dalla malattia di
ALZHEIMER

L'alimentazione e l'attività fisica

Come abbiamo visto nella prima parte di questo libro, lo sviluppo della malattia di Alzheimer dipende da diversi fattori. Alcuni di questi fattori come genetica, età e ambiente non possono essere cambiati. Altri invece possono essere influenzati e tenuti sotto controllo, in particolare evitando di fumare, praticando regolare attività fisica e seguendo una corretta

alimentazione. Tutto ciò è essenziale, poiché al momento non esiste ancora una cura per l'AD e occorre dunque agire sulla prevenzione. Oltretutto, il regime alimentare giusto per prevenire l'AD riduce anche il rischio di sviluppare malattie croniche come il diabete, la sindrome metabolica e le malattie cardiovascolari ed è sostanzialmente lo stesso che chiunque di noi dovrebbe seguire per restare in salute a lungo.

Come vedremo poi nella terza parte del libro, che presenta esempi di menu e ricette, la dieta anti Alzheimer non prevede rinunce o quasi, è molto colorata, appetitosa, piena di gusto e alla portata di tutti. Prima, però, occorre comprendere come e perché alcuni

nutrienti e alimenti rivestano un ruolo fondamentale per contrastare il declino cognitivo e mantenere la salute del nostro cervello.

I carboidrati e le proteine: l'importanza del loro equilibrio

Il principale carburante dei neuroni è il glucosio, un carboidrato che assumiamo con la nostra alimentazione e che viene utilizzato dal nostro cervello. Poiché quest'ultimo non può farne scorta, occorre alimentarlo continuamente di glucosio. Il sangue deve contenere una quantità stabile e costante di glucosio, e ogni eccesso o carenza può dare luogo a disturbi della memoria o della concentrazione. L'equilibrio tra i macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi) permette di conservare una glicemia (cioè la concentrazione di

glucosio nel sangue) stabile.

Per la salute del cervello è importante consumare la giusta proporzione tra proteine e carboidrati complessi (cereali integrali, legumi e frutta fresca), che sono ricchi di fibre e vanno privilegiati rispetto agli zuccheri semplici.

Per contro, un eccesso di zuccheri può favorire il diabete. Come abbiamo

detto, diabete e AD sono strettamente connessi, per cui la glicemia deve essere controllata periodicamente, soprattutto se ci sono familiarità per diabete, dislipidemia e obesità.

L'accoppiata vincente: proteine e alimenti glucidici ricchi di fibre

Per il buon funzionamento del cervello è molto importante fare pasti e spuntini equilibrati, che comprendano la giusta proporzione di carboidrati (pane, pasta, riso, cereali, frutta, verdure ecc.) e di proteine (carne, uova, latte, legumi, tofu, frutta a guscio).

Un pasto ricco di carboidrati e

povero di proteine favorisce la concentrazione, ma solamente a breve termine, dato che il tasso di zucchero nel sangue non si mantiene stabile senza un apporto sufficiente di proteine. In effetti, a causa della conseguente diminuzione del tasso di zucchero nel sangue, si proveranno un calo di concentrazione e una stanchezza mentale. Al contrario, un pasto povero di carboidrati e ricco di proteine non sarà d'aiuto né alla concentrazione né alle performance intellettive, a causa dell'apporto insufficiente di carboidrati, che rappresentano il carburante essenziale del cervello.

Ogni giorno il cervello utilizza circa 120 grammi di glucosio, ossia quasi la

metà del nostro fabbisogno quotidiano. I carboidrati complessi, come i cereali integrali, i legumi e la frutta fresca, sono ricchi di fibre e sono quindi da privilegiare rispetto agli zuccheri semplici come i prodotti a base di farine raffinate, i succhi di frutta e i dolci. Il motivo? I carboidrati complessi vengono assimilati più lentamente, perché le fibre rallentano lo svuotamento gastrico, e perciò i carboidrati vengono rilasciati progressivamente nel sangue. In questo modo forniscono un apporto costante di zuccheri necessari per il buon funzionamento dei vari organi, e del cervello in particolare.

FONTI ALIMENTARI DI PROTEINE E DI FIBRE

ALIMENTI RICCHI DI PROTEINE	PORZIONE	GRAMMI DI PROTEINE
Carne (rossa e bianca), pesce, frutti di mare	100 g	15-25
Yogurt Greco	175 g	17
Legumi cotti	210 g	14
Edamame (fagioli di soia)	190 g	13
Uova	2	12
Formaggio a pasta dura	50 g	12
Latte	250 ml	9

Tofu

100 g

8

**ALIMENTI
RICCHI DI
FIBRE**

PORZIONE

**GRAMMI DI
FIBRA**

Legumi cotti

210 g

12-17

Cereali da
colazione
integrali

30 g

3-7

Edamame
(fagioli di
soia)

190 g

6

Pera con la
buccia

1

5

Lamponi

65 g

4

Patate dolci

175 g

4

Pane
integrale

35-40 g

2-4

Noci sgusciate	20-30 g	1-4
Prugne cotte	3 frutti (28 g)	2
Spinaci cotti	95 g	2



Le giuste quantità di
proteine e di fibre in un
pasto

Non occorre una calcolatrice per misurare i macronutrienti dei vostri pasti. Prendete l'abitudine di consumare pasti che apportino da 15 a 30 g di proteine e da 8 a 10 g di fibre: la tabella qui accanto fornisce degli spunti. I cereali integrali contengono tutte le parti commestibili del seme (crusca, germe, endosperma). Nei prodotti raffinati si eliminano germe e crusca, perdendo così gran parte dei nutrienti (fino al 90% delle fibre e delle vitamine B ed E, e buona parte dei minerali).

Meglio quindi optare sempre per le versioni integrali dei cereali scelti, che oltretutto sono meno calorici e con un potere saziante maggiore. Quando possibile, si consiglia di (ri)scoprire i

cereali in chicco, per esempio il farro, l'orzo e l'avena. Anche i cosiddetti pseudocereali come grano saraceno, quinoa e amaranto rappresentano ottime scelte.

Come vedremo in seguito, la dieta anti Alzheimer privilegia prodotti di origine vegetale, ma non occorre abbandonare del tutto la carne. Di fatto bisogna ridurre il consumo di carne rossa e carne lavorata (salumi, salsicce e simili). Inoltre, quando si acquista la carne è importante scegliere un prodotto di qualità, proveniente da animali allevati all'aperto, senza somministrazione di antibiotici e a lento accrescimento. Il sapore sarà migliore e la vostra salute sarà preservata.

IN CONCLUSIONE: COMPORRE DEI PIATTI EQUILIBRATI

Un modo molto semplice per preparare dei piatti equilibrati consiste nel comporli rispettando le seguenti proporzioni:

- in una metà del piatto, disporre le verdure di colore e di varietà differenti;
- in un quarto del piatto, disporre una o due porzioni di cereali o sostituti (pane integrale, riso bruno, orzo, quinoa, patate ecc.). Sono le fonti di carboidrati ricchi di fibre;
- in un quarto del piatto, disporre una porzione di carne o sostituti (pesce, frutti di mare, legumi, tofu, uova ecc.). Sono le fonti di proteine;

- in più: aggiungere della frutta a guscio e condire con un buon olio vegetale.



I lipidi: privilegiare i grassi buoni

Dopo il tessuto adiposo, che immagazzina i lipidi, il cervello è l'organo più grasso del corpo umano. Oltre il 55% del suo peso secco è costituito da grassi. Questi sono presenti in ogni sua struttura, come le membrane cellulari, in particolar modo in quelle dei neuroni e delle terminazioni nervose, e nella mielina, la guaina che protegge i neuroni e facilita la trasmissione delle informazioni. Senza trascurare i vasi sanguigni e la loro interfaccia con il cervello stesso, che ha una superficie complessiva di 50 metri quadrati.

Gli acidi grassi polinsaturi

La famiglia dei grassi insaturi comprende i grassi monoinsaturi e quelli polinsaturi. I grassi monoinsaturi sono costituiti dagli omega-9, mentre i polinsaturi includono gli omega-3 e gli omega-6.

Gli acidi grassi polinsaturi a lunga catena (AGPI-LC) possono essere prodotti naturalmente dall'organismo a partire da due acidi grassi precursori:

- l'acido linoleico (AL), all'origine della famiglia degli omega-6;
- l'acido alfa-linoleico (AAL), all'origine della famiglia degli omega-3.

Questi due acidi precursori vengono detti “essenziali” poiché l’organismo non è in grado di produrli autonomamente e deve procurarseli attraverso l’alimentazione. Gli altri acidi grassi, invece, vengono definiti “non essenziali”, poiché possono essere sintetizzati dall’organismo. Gli acidi grassi polinsaturi devono essere presenti nell’alimentazione durante il periodo della formazione del tessuto nervoso, nonché per tutto l’arco esistenziale, dato che intervengono nel rinnovamento delle membrane.

Tra gli omega-3, l’acido docosaesaenoico (ADH) si trova in quantità preponderante nelle membrane del cervello. Gli AGPI-LC aumentano la

fluidità della membrana dei neuroni, favorendo una minore produzione di beta-amiloide. Inoltre sono i componenti principali delle membrane delle sinapsi e quindi amplificano la produzione di nuovi contatti neuronali.

Per un buon
funzionamento del
cervello bisogna
privilegiare i grassi
buoni, come gli acidi
grassi polinsaturi omega-
3 (pesce) e omega-6
(frutta secca e semi) e

quelli monoinsaturi omega-9 (olio extravergine di oliva).

L'Aging Brain Study dell'Università di Harvard ha trovato una correlazione tra quantità elevate di ADH nel sangue e bassa quantità di amiloide nel cervello con maggior volume dell'ippocampo e della corteccia cerebrale, le aree centrali nel circuito della memoria.

L'ADH può essere convertito a partire dall'acido grasso essenziale AAL, ma questa reazione non ne produce a sufficienza nell'essere umano, con livelli che variano a seconda del metabolismo e dell'età del soggetto. Per

questa ragione l'apporto alimentare è estremamente importante. È il motivo per cui viene consigliato di mangiare i pesci grassi, che ne sono la fonte migliore. In effetti, numerosi studi osservazionali hanno concluso che il rischio di essere affetti da demenza è minore nella popolazione che consuma molto pesce ricco di omega-3. Tra questi pesci ricordiamo lo sgombro, le acciughe, le aringhe, le sardine, la trota e il salmone. Alcuni oli e semi, come l'olio di colza, i semi di lino, di canapa e di chia, contengono delle quantità interessanti di omega-3, sotto forma di AAL e non di ADH come nelle fonti marine. Chi non apprezza il pesce, chi è allergico, è vegetariano o vegano può

procurarsi degli integratori di ADH vegetali.

Il giusto rapporto tra omega-6 e omega-3

Tra le famiglie dei grassi omega-6 e omega-3 esiste una forma di competizione, poiché nella loro formazione intervengono gli stessi enzimi. Sembra che troppo AL (omega-6) in rapporto all'AAL (omega-3) potrebbe dar luogo a infiammazione, associata al declino cognitivo e alla demenza. In genere si stima che il rapporto omega-6/omega-3 nell'alimentazione occidentale si collochi tra i valori di 10:1 e 30:1,

mentre dovrebbe idealmente situarsi intorno al rapporto di 5:1.

Considerando che gli omega-6 rivestono anch'essi un ruolo essenziale per il mantenimento della buona salute, compresa quella delle funzioni cerebrali, non bisogna ridurli in modo scriteriato. L'ideale è aumentare gli omega-3, riducendo al contempo l'apporto di omega-6 provenienti da prodotti industriali (e preferendo frutta secca e semi). Se non riuscite a consumare due pasti a settimana a base di pesce, è consigliabile assumere integratori di omega-3 di origine marina.

**Numerosi studi hanno
concluso che il rischio di**

essere affetti da demenza è minore nella popolazione che consuma molto pesce ricco di omega-3. Tra questi pesci ricordiamo lo sgombro, le acciughe, le aringhe, le sardine, la trota e il salmone.

L'olio extravergine di oliva

La dieta mediterranea, ricca di pesce, frutta e verdura, ha fatto conoscere in tutto il mondo gli effetti benefici di uno

dei suoi alimenti più caratteristici, l'olio extravergine di oliva, riconosciuto in particolare per i vantaggi che apporta al benessere del cuore. L'olio di oliva contiene soprattutto dei grassi monoinsaturi (omega-9) e dei composti fenolici che hanno proprietà antiossidanti e antinfiammatorie. Decine di studi hanno rivelato che sostituendo i grassi saturi nella propria dieta con i grassi monoinsaturi presenti nell'olio di oliva è possibile migliorare il rapporto tra il colesterolo buono (HDL) e quello cattivo (LDL), col risultato di ridurre l'ostruzione dei vasi sanguigni.

L'olio di colza è sicuro?

L'olio di colza è un olio vegetale prodotto dai semi della colza (una pianta della famiglia delle *Brassicaceae*) e da cultivar o varietà sviluppate appositamente per modificarne la composizione in acidi grassi.



La controversia a proposito di quest'olio deriva dal fatto che i prodotti distribuiti negli anni '70 avevano un'alta concentrazione di acido erucico, con potenziali rischi per la salute (lipidiosi del miocardio e lesioni cardiache). Da allora, in seguito a un'intensa opera di selezione delle colture, si è riusciti a ottenere delle varietà di colza con meno del 2% di acido erucico, con basso contenuto in grassi saturi (7%) e un buon contenuto in omega-3 (10%). Questo olio fornisce, inoltre, un buon

apporto vitaminico, soprattutto di vitamine dei gruppi E e K, insieme a importanti sostanze antiossidanti come i fitosteroli. La varietà più conosciuta si chiama Canola (da *Canadian Oil Low Acid*).

Grazie al suo elevato punto di fumo, l'olio di colza è un olio adatto alla cottura. Il sapore neutro permette di usarlo anche a crudo e per sostituire il burro nei prodotti da forno.

Nei supermercati è possibile trovare delle miscele di canola o di colza insieme ad altri oli vegetali. In alternativa, si può acquistare online l'olio di canola prodotto in Germania, paese europeo in cui è particolarmente diffuso.

I grassi saturi e i grassi trans

I grassi saturi si trovano principalmente negli alimenti di origine animale (carne e latticini), e negli oli vegetali di cocco e di palma. I grassi trans invece sono presenti soprattutto negli alimenti lavorati. I grassi trans sono il prodotto di un trattamento chiamato « idrogenazione », che rende gli oli vegetali meno liquidi a temperatura ambiente, tramite l'aggiunta di atomi di idrogeno ai grassi insaturi. Questo trattamento è vantaggioso per conservare a lungo i grassi, ma secondo diverse prove scientifiche inconfutabili, i grassi trans sono decisamente nocivi per la salute. I grassi saturi invece provocano

un incremento dell'infiammazione a livello dell'endotelio delle arterie, che favorisce l'aterosclerosi e aumenta il rischio di malattie vascolari e accelera il processo di invecchiamento.

FONTI DI GRASSI BUONI

**OMEGA-3
MARINO
DA
ASSUMERE
2 VOLTE A
SETTIMANA**

75 g di
pesce
grasso
fresco
o in scatola:
salmone,

**OMEGA-3
VEGETALE
DA
ASSUMERE
OGNI
GIORNO**

1 cucchiaio
di semi di
lino
macinati,
semi di chia
o di canapa

**OMEGA-9
DA ASSUMERE
REGOLARMEN'**

Olio extravergine
oliva,
olio di colza,
avocado, nocchio
mandorle,
noci macadamia

<p>arringa, acciughe, sardine, trota, sgombro, lavarello, storione</p>		<p>anacardi, pistacco</p>
<p>75 g di ostriche</p>	<p>1 cucchiaino di olio di colza</p>	
<p>75 g di gamberetti</p>	<p>Olio di lino, noci e olio di noci, soia</p>	
<p>15 ml di caviale</p>	<p>Prodotti arricchiti con omega- 3: uova, latte, yogurt</p>	

IN CONCLUSIONE: CONSUMARE I GRASSI BUONI... CON MODERAZIONE

Per rimanere in buona salute è necessario consumare una giusta quantità di grassi, che però vanno assunti con criterio. L'olio extravergine di oliva, soprattutto quando utilizzato a freddo o nelle cotture a bassa temperatura, è sempre la scelta migliore. Tra gli altri oli vegetali è meglio privilegiare quelli ricchi di omega-3, come l'olio di colza, piuttosto che quelli ricchi di omega-6 e poveri di omega-3, come l'olio di mais, di cartamo, di vinaccioli o di girasole.

Tra le altre fonti di grassi buoni figurano le mandorle, le noci e le arachidi. Anche l'avocado fa parte della famiglia degli alimenti ricchi di

grassi buoni. Per mantenere un livello adeguato di omega-3 è sufficiente consumare due pasti a base di pesci grassi a settimana, e una fonte vegetale di omega-3 ogni giorno. Un modo molto semplice per assumere gli omega-3 è aggiungere dei semi di lino macinati ai cereali della colazione, o in alternativa condirvi l'insalata.

I grassi trans invece vanno eliminati completamente. Possiamo individuarne la presenza consultando la tabella dei valori nutrizionali apposta sull'etichetta dei prodotti che acquistiamo, o verificando la lista degli ingredienti (cercate la dicitura grassi o oli "idrogenati"). Per quanto concerne i grassi saturi, quando possibile è meglio limitarli, sostituendoli con dei grassi

monoinsaturi o polinsaturi.

Anche se scegliamo i grassi buoni, sono pur sempre degli alimenti molto calorici che occorre consumare con moderazione. La dose giornaliera raccomandata per gli oli e per gli altri alimenti ricchi di grassi insaturi è di 2-3 cucchiaini da tavola per persona.



Gli antiossidanti:

l'importanza dei colori

Quando il nostro organismo trasforma gli alimenti in energia produce anche dei sottoprodotti pericolosi, tra cui i radicali liberi, che danneggiano le cellule.

L'invecchiamento della pelle è un segno visibile dei danni provocati dai radicali liberi. Il nostro cervello consuma grandi quantità di ossigeno e di energia, ed è quindi particolarmente sensibile all'ossidazione.

Fortunatamente, per contrastare questi attacchi ossidativi possiamo contare sulla protezione che ci offrono i nostri migliori alleati, le vitamine A, C, E e i fitonutrienti.

Il nostro cervello
consuma grandi quantità
di ossigeno e di energia,
ed è particolarmente
sensibile all'ossidazione.
Per proteggerlo dallo
stress ossidativo
possiamo contare sulla
protezione che ci offrono
le vitamine A, C, E e i
fitonutrienti, contenuti
negli alimenti vegetali.

Le vitamine sono dei nutrienti

essenziali per il buon funzionamento del nostro organismo. Possono essere idrosolubili (solubili in acqua), o liposolubili (solubili nel grasso). La maggior parte delle vitamine non può essere sintetizzata dal corpo, e deve quindi essere introdotta con l'alimentazione.

Vitamina A

La vitamina A fa parte delle vitamine liposolubili, che possono essere accumulate nel fegato. Non è dunque indispensabile assumerla continuamente attraverso i cibi perchè il corpo la conserva e la rilascia a piccole dosi quando necessario.

Questa vitamina ha un'importanza fondamentale per la salute della vista, delle ossa e dei denti, ha la capacità di rinforzare la risposta immunitaria del nostro organismo e agisce come antiossidante. La vitamina A è pure coinvolta in diversi importanti processi cellulari nel cervello, tra cui la differenziazione neuronale, il rilascio di neurotrasmettitori e il potenziamento della memoria a lungo termine.

Esistono due forme di vitamina A a livello chimico: i retinoidi (tra cui il retinolo), contenuti solo negli alimenti di origine animale come carne (soprattutto il fegato), pesce, latticini e i carotenoidi (come il beta-carotene), presenti in frutta e verdura (soprattutto patata dolce,

carota, mango, spinaci, zucca).

Vitamina C

Questa vitamina idrosolubile è un potente antiossidante, in grado di attraversare la barriera ematoencefalica per raggiungere il cervello, dove ha una concentrazione molto più elevata che in qualunque altra parte dell'organismo.

Il nostro organismo non è in grado di sintetizzare autonomamente questa vitamina, e dobbiamo quindi assumere anch'essa attraverso l'alimentazione. Diversi studi hanno dimostrato che esiste una stretta correlazione tra i livelli di vitamina C e di beta-carotene presenti nel sangue e le prestazioni

intellettuali delle persone anziane. Questa vitamina è presente in una grande varietà di frutta e verdura, in particolare in peperoni, arance, kiwi, broccoli, fragole ecc.

La vitamina C è molto delicata: è sensibile alla luce, all'aria, alla temperatura e alla durata della cottura. Per questo motivo, per esempio, una volta spremuta l'arancia, occorre bere il succo immediatamente, o quasi. La perdita dovuta al calore può essere ridotta adottando una cottura che sia il più possibile rapida e in poca acqua.

Vitamina E

La vitamina E, o Tocoferolo, è un agente

antiossidante. Previene l'ossidazione degli acidi grassi polinsaturi, e quindi il loro effetto sulla composizione delle membrane dei neuroni. Quantità elevate di vitamina E nel sangue sono associate a delle migliori funzioni cognitive e a un rischio ridotto di sviluppare l'AD. Un nostro studio ha dimostrato che la vitamina E blocca l'aumento della beta-secretasi, e quindi di beta-amiloide, la molecola killer dell'AD, in neuroni stressati con un agente ossidante, l' H_2O_2 ¹⁴. È una vitamina liposolubile, presente in vari alimenti di origine vegetale: noci, semi, avocado, germe di grano e oli vegetali (olio di germe di grano, di colza, girasole, mandorle, noci) ne sono buone fonti.

I fitonutrienti

Anche le piante, come gli esseri umani, subiscono gli effetti dei radicali liberi. Le piante però possiedono delle difese naturali, dei pigmenti dotati di un forte potere antiossidante, che fanno parte delle famiglie dei carotenoidi e dei flavonoidi. Li ritroviamo principalmente nella frutta, nella verdura e in alcuni cereali. Questi pigmenti sono noti anche col nome di fitonutrienti, a indicare che si tratta di nutrienti derivanti dai vegetali (*phytos* in greco significa pianta).

Carotenoidi. La famiglia dei carotenoidi comprende più di 600 pigmenti di colore giallo, arancione e rosso, che si trovano nei vegetali del

rispettivo colore, ma anche nei vegetali verdi, dato che la clorofilla, un pigmento verde, maschera il colore dei carotenoidi. Noi assumiamo con una certa frequenza una cinquantina di carotenoidi, anche se l'80% dell'apporto di pigmenti nella nostra alimentazione è rappresentato da poche categorie principali: beta-carotene, luteina, zeaxantina e licopene.

In particolare, il consumo di frutta e verdura ricche di carotenoidi è correlato a un ridotto rischio di malattie cardiovascolari e di alcuni tumori. La carota è una delle principali fonti di beta-carotene, che si trova pure nella zucca, nel melone, nella papaya e nel mango.

La luteina e la zeaxantina assorbono la luce blu nella macula e aiutano a mantenere una visione ottimale. Le principali fonti sono i cavoli, gli spinaci, il crescione e le bietole.

Quanto al licopene, potrebbe avere un ruolo nella prevenzione del cancro alla prostata, ma sono necessarie ulteriori ricerche prima di trarre conclusioni definitive. È presente soprattutto nel pomodoro e nei suoi derivati, a cui conferisce il tipico colore rosso. Si trova anche nell'anguria e nel pompelmo. Il nostro corpo riesce ad assimilare solamente il 10% dei carotenoidi quando consumiamo questi alimenti crudi. In seguito alla cottura, o in presenza di olio, questo valore

aumenta fino a raggiungere il 50%. Dunque, è sempre preferibile una cottura, rapida e a basse temperature per non snaturare i nutrienti. Le nostre riserve vengono immagazzinate nel tessuto adiposo, nel fegato e nel cervello.

Flavonoidi. I flavonoidi si differenziano in una vasta gamma di colori, che va dal rosso al viola passando attraverso il giallo. Questa famiglia comprende numerose categorie: tra di esse ne spiccano due particolarmente interessanti, gli antociani e le catechine.

Studi in vitro e/o su animali hanno dimostrato che gli antociani e le catechine hanno effetti positivi contro

l'infiammazione, la trombosi, il diabete, il cancro e le attività neuroprotettive. Sono gli antociani che conferiscono il colore viola, rosso o blu ai frutti di bosco (fragole, mirtilli, more), all'uva (e anche al vino), alle melanzane, al cavolo rosso e al rabarbaro.

Le catechine sono presenti nel cioccolato, nell'uva, nei frutti di bosco e nelle mele, e la loro presenza nel tè, e in particolare nel tè verde, ha conferito a quest'ultimo la sua solida reputazione di antiossidante.

IN CONCLUSIONE: COMPORRE DEI PIATTI MOLTO COLORATI

Consumando regolarmente un'ampia varietà di alimenti di origine vegetale, l'azione complessiva degli

antiossidanti è maggiore di quella che otterremmo consumando un singolo alimento alla volta. In altre parole, il beneficio ottenuto è maggiore rispetto alla somma dei singoli effetti.

Il modo più semplice ed efficace per assumere una grande varietà di antiossidanti in quantità sufficiente è consumare almeno due porzioni di frutta e verdura a ogni pasto, e altre due come spuntino. Scegliendo almeno una verdura o un frutto di colore diverso, aumenterete le vostre chance di assumerne una maggiore varietà.



I FITONUTRIENTI VERDI:

Il colore verde è dovuto alla presenza di **CLOROFILLA**, che ha una potente azione antiossidante per il nostro organismo. I vegetali verdi contengono anche **CAROTENOIDI**, il cui colore arancio è

mascherato
clorofilla.

dalla



I FITONUTRIENTI GIALLO- ARANCIO:

La colorazione giallo-arancio è data prevalentemente dalla presenza di CAROTENOIDI e di FLAVONOIDI, antiossidanti capaci di prevenire l'invecchiamento

cellulare, contrastare
tumori e patologie
cardiovascolari e
proteggere la vista.



I FITONUTRIENTI ROSSO-VIOLA:

Questi colori indicano la presenza delle **ANTOCIANINE**, appartenenti alla classe dei flavonoidi, che favoriscono la circolazione del sangue e contrastano la fragilità capillare, e del **RESVERATROLO**, un

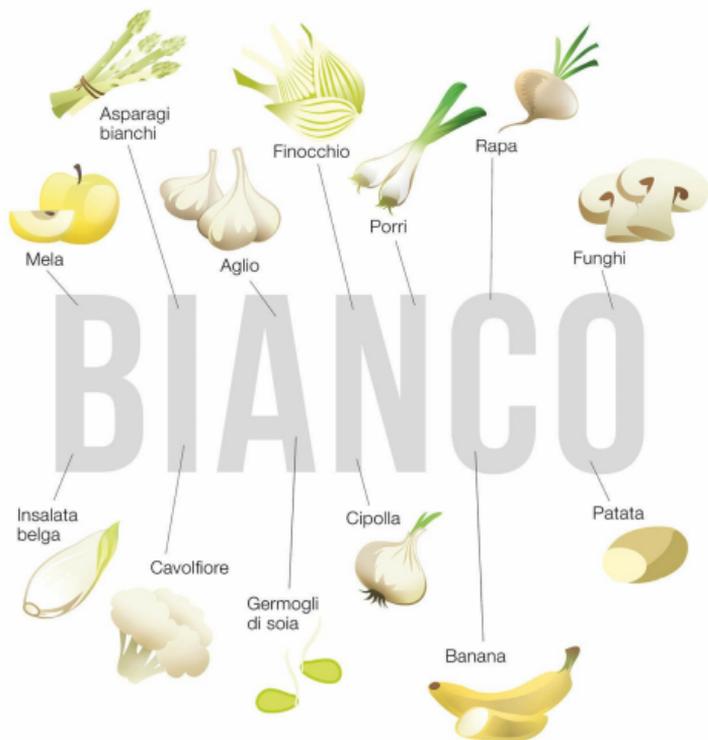
fenolo che protegge dalle patologie cardiovascolari e tumorali.



I FITONUTRIENTI BIANCHI:

I vegetali di colore bianco sono ricchi, tra gli altri fitonutrienti, di FLAVONOIDI, appartenenti alla classe dei polifenoli e dotati di potere antiossidante, antinfiammatorio e anticancerogeno. Come si è visto, i flavonoidi sono

**pigmenti tipici di una
vasta gamma di colori,
dal rosso al viola, dal
giallo al bianco.**



Le altre vitamine necessarie

La maggior parte delle vitamine idrosolubili, come quelle del gruppo B, agiscono come dei catalizzatori e coenzimi nei processi metabolici che implicano un trasferimento di energia. Vengono eliminate rapidamente con l'urina. Invece, le vitamine liposolubili, come le vitamine A, D, E e K sono necessarie all'integrità strutturale o al funzionamento delle membrane e di tessuti specifici. Queste vitamine vengono immagazzinate nell'organismo.

Alcune vitamine del
gruppo B, e in
particolare la B1

(tiamina), la B3
(niacina), la B6, la B9
(acido folico) e la B12,
rivestono un ruolo
essenziale per garantire
il buon funzionamento
del cervello.

Vitamine del gruppo B

Alcune vitamine del gruppo B, e in particolare la B1 (tiamina), la B3 (niacina), la B6, la B9 (acido folico) e la B12, rivestono un ruolo essenziale per garantire il buon funzionamento del cervello. Sono idrosolubili e non si

accumulano nel nostro organismo (tranne la B12), e ciò implica che è necessario assumerle attraverso l'alimentazione quasi quotidianamente. Le vitamine del gruppo B (B12, folato, B6) regolano l'eliminazione dell'omocisteina, un amminoacido derivato dalla metionina.

Alti livelli ematici di omocisteina sono correlati al rischio cardiovascolare e cerebrovascolare e al decadimento cognitivo.

Non è ancora chiaro se quest'ultimo sia dovuto a un danno ischemico diffuso o a patologia di Alzheimer. Probabilmente a entrambi. La somministrazione di folato (nello specifico, 0,8 milligrammi al giorno per 3 anni) ha migliorato la capacità di

apprendimento di soggetti anziani.

Le fonti alimentari che contengono vitamine B sono molto variegate, anche se le principali sono le frattaglie, la carne bianca e rossa, i lieviti di birra e i lieviti alimentari (cioè lieviti disattivati, disponibili in commercio sotto forma di polvere o di scaglie, che vengono utilizzati come condimento per il loro sapore particolarmente gustoso), i semi, i cereali integrali, la frutta a guscio, le verdure verdi, i legumi, la frutta e i latticini. La vitamina B12 si trova esclusivamente negli alimenti di origine animale, nei lieviti alimentari che ne riportano la presenza e nelle bevande vegetali fortificate.

È risaputo che durante la gravidanza

un apporto insufficiente di acido folico (vitamina B9) può causare una malformazione del tubo neurale nel feto. Questa vitamina, e tutte quelle del gruppo B, agiscono sull'organismo per tutto il corso della vita, intervenendo in particolar modo nelle funzioni mnemoniche e in alcuni tipi di apprendimento. Persino delle lievi carenze di una o più di queste vitamine possono influenzare le facoltà intellettive durante l'invecchiamento.

Vitamina D

Si scoprono continuamente nuove funzioni svolte da questa vitamina, conosciuta anche col nome di "vitamina

del sole”, di cui è noto già da molto tempo il ruolo che svolge nella salute delle ossa. Alcuni studi sono giunti alla conclusione che una scarsa concentrazione ematica di vitamina D è associata a una riduzione delle funzioni cognitive e ad alcune forme di demenza.

Oltre alle fonti alimentari (pesci grassi, latte arricchito, tuorlo d'uovo), il nostro corpo è in grado di fabbricare questa vitamina quando la nostra pelle è esposta ai raggi del sole. Purtroppo, durante l'inverno, è quasi impossibile riuscire a fabbricarla, quando il sole resta basso all'orizzonte e noi passiamo molto tempo al chiuso per proteggerci dal freddo. Ecco perché, in genere, nel periodo invernale potrebbe essere

necessario assumere un integratore di vitamina D3 (sempre sotto consulto medico) per riuscire a soddisfare il nostro fabbisogno.

IN CONCLUSIONE: PER RESTARE IN SALUTE, IL CERVELLO HA BISOGNO DI VITAMINE

Per restare giovane il cervello ha bisogno principalmente delle vitamine del gruppo B e delle vitamine D, E. Grazie a un'alimentazione varia è possibile soddisfare il nostro fabbisogno di queste vitamine, a eccezione della vitamina D, che è presente in quantità limitata negli alimenti. Per questa ragione potrebbe essere necessario assumere un integratore di vitamina D3, soprattutto durante l'inverno.

I vegetariani e i vegani invece dovrebbero prestare particolare attenzione alla vitamina B12 e considerare l'uso di integratori, poiché questa vitamina è presente principalmente negli alimenti di origine animale.

L'importanza dell'idratazione per un cervello performante

Un'alimentazione equilibrata deve prevedere un'idratazione sufficiente per il buon funzionamento del cervello. In effetti, un'idratazione non adeguata può disturbare le funzioni cerebrali. Gli esseri umani possono sopravvivere senza cibo per giorni, e in alcuni casi anche settimane, ma senza acqua l'organismo non sopravvive.

L'acqua interviene in tutti i processi del nostro organismo, dalla regolazione della temperatura corporea, alla digestione degli alimenti fino all'eliminazione delle scorie. Permette

di mantenere una pressione sanguigna sufficiente e di trasportare ossigeno e sostanze nutrienti a tutte le cellule, comprese quelle del cervello. È anche il principale costituente del nostro organismo (circa due terzi del nostro peso). Il cervello d'altronde è costituito per il 75% di acqua.

Gli esperti raccomandano di bere circa 8 bicchieri al giorno di liquidi. Anche un buon apporto di frutta e verdura ricche di acqua contribuisce all'idratazione, ma attenzione: i liquidi assunti attraverso i cibi vanno considerati come aggiuntivi rispetto alla dose consigliata di 8 bicchieri da assumere bevendo. L'acqua è sempre la bevanda da privilegiare, ma esistono

anche altre bevande che possono essere utili grazie alle loro capacità antiossidanti, come il tè verde e il vino rosso.

Il tè verde

Il tè verde è noto per le sue proprietà antinfiammatorie e per il suo potere antiossidante¹⁵. Uno studio giapponese¹⁶ ha dimostrato che a un consumo più sostenuto di tè verde (circa 2 tazze al giorno) è associata un'incidenza minore del declino cognitivo, rispetto al consumo di sole 3 tazze di tè verde a settimana.

Per ottenere il maggior beneficio dai suoi elementi antiossidanti occorre che

il tè rimanga in infusione abbastanza a lungo. In questo modo, però, si ottiene anche più caffeina. Se avete dei disturbi del sonno, lasciate il tè in infusione per 30 secondi in poca acqua, in modo da farne uscire la caffeina. Gettate quest'acqua e mettete la stessa bustina in un'altra tazza d'acqua e lasciate in infusione per 8 minuti. In questo modo potrete approfittare dei benefici effetti degli antiossidanti, che di fatto impiegano più tempo per disciogliersi, senza perdere il sonno.

Il vino rosso

Tra tutte le bevande alcoliche, il vino rosso è il solo a cui vengono attribuiti

degli effetti benefici sulla salute cardiovascolare, grazie al suo contenuto di polifenoli (soprattutto resveratrolo). Per questo occupa giustamente un posto di rilievo nell'elenco degli alimenti base della Dieta Mediterranea. Se avete l'abitudine di bere del vino, nessun problema, a patto che non superiate 2 bicchieri al giorno per gli uomini e 1 bicchiere al giorno per le donne (1 bicchiere equivale a 140 ml).



Il caffè

Il caffè, in dosi moderate (5 tazzine al giorno di espresso oppure 3 tazze di caffè filtrato) riduce la probabilità di conversione da MCI (*Mild Cognitive Impairment*) a AD¹⁷. Questo

meccanismo è stato suggerito dal gruppo di ricerca di Gary Arendash, che ha osservato come la caffeina nel topo AD agisce sulla produzione e lo smaltimento della beta-amiloide.

Però, attenzione all'eccesso di caffeina che, aumentando il rischio cardiovascolare, ha un effetto contrario e può invece favorire l'insorgere di demenza. Nel calcolo della caffeina assunta quotidianamente occorre tener conto, oltre al caffè, anche delle altre fonti di caffeina come le bevande gasate, le bevande energetiche, il tè, il cioccolato e alcuni medicinali.

È bene ricordare, infine, che il caffè, il tè nero e il tè verde, se assunti durante i pasti, interferiscono con

l'assimilazione del ferro e del calcio da parte dell'organismo, a causa del loro contenuto di tannini. Per questo motivo è consigliabile consumarli almeno un'ora dopo i pasti.

IN CONCLUSIONE: NON DIMENTICARE DI BERE REGOLARMENTE

La dose di liquidi consigliata è di 8 bicchieri al giorno (2 litri), ma è importante ricordare che il fabbisogno d'acqua dipende da svariati fattori, che comprendono il peso corporeo e il grado di attività fisica praticato. Per avere la certezza di essere sempre ben idratati dobbiamo perciò ricordarci di assumere regolarmente



dei liquidi nel corso della giornata (anche tisane, tè e caffè), cercando di fare in modo che la nostra urina sia sempre di colore chiaro. Se bere la giusta quantità d'acqua vi riesce difficile, potete provare ad aiutarvi con questi 4 espedienti:

1. Portate sempre con voi una bella bottiglia riutilizzabile da cui potrete sorseggiare quando siete in macchina, al lavoro, in palestra ecc.
2. Impostate un promemoria sul vostro cellulare per aiutarvi a sviluppare questa sana abitudine. In questo modo vi ricorderete di bere anche quando siete affaccendati al lavoro.
3. Iniziate a bere un bel bicchiere

d'acqua non appena svegli. Bere un po' d'acqua anche prima di ogni pasto o spuntino vi aiuterà a mantenervi idratati e a conservare il vostro peso forma. In effetti la disidratazione può indurci a confondere la fame con la sete, e ciò può spingerci ad assumere una maggiore quantità di calorie.

4. Se non apprezzate particolarmente l'acqua liscia, potete sempre provare ad aromatizzarla con frutta e verdura; ad esempio potete aggiungervi una fetta di limone, di arancia o di lime, oppure delle rondelle di cetriolo o, ancora, qualche fogliolina di menta.

Il digiuno per migliorare la memoria e allungare la vita

Uno studio pubblicato su «Science» nel 2009¹⁸ ha dimostrato che una restrizione calorica del 30%, attuata per 20 anni in primati, ne ha aumentato significativamente la durata della vita, il volume del cervello e la memoria. Il gruppo di ricerca di Valter Longo, dell'Istituto di Longevità della University of Southern California a Los Angeles, ha dimostrato che nei topi AD una dieta “mima-digiuno”, consistente in una drastica riduzione delle calorie per 5 giorni al mese, potenzia i sistemi cellulari antiossidanti, accelera l'autofagia, che è il meccanismo di auto-

pulizia delle cellule, aumenta i fattori di crescita neuronale e diminuisce il rischio di diabete di tipo 2. E, soprattutto, migliora la performance dei topi nella prova del labirinto, che è lo specchio della loro memoria¹⁹.

Non si hanno ancora dati sull'uomo sano, né sul paziente con lieve deficit cognitivo, ma è in corso una sperimentazione.

IN CONCLUSIONE: SPERIMENTARE IL DIGIUNO

Se l'idea di digiunare vi interessa, ma non sapete da dove cominciare, potreste provare il digiuno intermittente.

In pratica si può procedere in due modi: non si mangia, o si mangia

molto poco per alcuni giorni a settimana, in alternanza a dei giorni in cui si mangia normalmente. Oppure, si possono stabilire dei periodi all'interno di uno o più giorni a settimana durante i quali non si mangia: per esempio, non mangiare tra le 15:00 e le 7:00 della mattina successiva, oppure non mangiare tra le 20:00 e le 12:00 del giorno dopo. In questo secondo caso, si allunga semplicemente il periodo di "digiuno" a cui noi tutti ci sottoponiamo quando non mangiamo nulla tra la cena e la colazione del giorno dopo (tranne chi si concede il classico spuntino di mezzanotte!).

È comunque sempre opportuno comunicare al proprio medico l'intenzione di digiunare, fermo restando che il digiuno è fortemente

sconsigliato per le persone sottopeso, per le donne incinte e per le donne in allattamento, per i bambini e gli adolescenti e per le persone che soffrono d'insufficienza renale o epatica.

Le diete per prevenire il declino cognitivo

In tutto il mondo sono stati condotti numerosi studi per comprendere l'azione protettiva della dieta sull'invecchiamento cerebrale e sull'insorgenza di demenza, in particolare dell'AD. Per verificare l'effetto di un fattore protettivo contro la demenza, come in questo caso la dieta, esistono due metodi principali: gli studi osservazionali e gli studi randomizzati controllati. Nel primo tipo di studi, si valuta l'effetto della dieta, con un punteggio che deriva dalla somma degli alimenti "buoni", in un gruppo di popolazione in un preciso momento, ottenendo i dati retrospettivamente. Nel

secondo caso, si confrontano due gruppi di persone che hanno le stesse caratteristiche (età, scolarità, fattori di rischio per demenza) ma che seguono due diete differenti, una protettiva imposta dagli esaminatori, e una libera nel gruppo di controllo, monitorando nel tempo lo stato cognitivo.

La certezza dell'effetto preventivo della dieta si ha solo con studi randomizzati e controllati, prospettici, di lunga durata, e su casistiche numerose, ma purtroppo questo tipo di studi è difficile da effettuare ed è molto costoso. Ciononostante, anche se non ci sono ancora sufficienti studi randomizzati, gli studi osservazionali sono molto convincenti nel dimostrare

che l'alimentazione svolge un ruolo fondamentale per la salute del nostro cervello, e non solo.

Dieta Mediterranea

Questa dieta viene spesso ritenuta esemplare dai nutrizionisti e dai medici che puntano sulla prevenzione. La Dieta Mediterranea – detta anche “dieta cretese” – si caratterizza per la ricchezza di alimenti di origine vegetale (frutta e verdura, cereali, frutta secca, olio di oliva), di pesce e per la presenza di vino rosso. L'apporto di carne rossa, invece, è contenuto.

L'interesse suscitato da questo stile alimentare risale a uno studio (*The*

Seven Countries Study) condotto da Ancel Keys nel 1956, che aveva dimostrato come gli abitanti delle isole greche di Creta (di qui la definizione di dieta cretese) e Corfù, così come gli abitanti del Sud Italia, godessero di un'eccellente longevità e mostrassero un'incidenza molto ridotta di malattie coronariche.

In seguito sono stati condotti altri studi, uno dei quali pubblicato sulla prestigiosa rivista medica «The Lancet» nel 1994 dal professore francese Serge Renaud, che dimostrava come l'alimentazione mediterranea consentisse di migliorare la speranza di vita delle vittime di un primo infarto. In particolare, il rischio d'infarto e di

accidenti vascolari cerebrali era ridotto del 75% nelle persone che seguivano questa dieta, comparato al 25% di coloro che seguivano una dieta di controllo dell'American Heart Association. La dieta di controllo prevedeva una quantità inferiore di verdure, di frutta e di pesce rispetto a quella mediterranea.

Gli studi condotti per valutare l'azione protettiva della dieta sull'invecchiamento cerebrale e sull'insorgenza di

demenza concordano
nell'affermare che un
consumo adeguato di
frutta e verdura è
importante per diminuire
il rischio di AD.

Lo studio recente che viene più spesso citato (e anche la più estesa ricerca mai condotta sulla relazione tra la Dieta Mediterranea e il rischio di sviluppare delle malattie cardiovascolari), è intitolato *Prevención con Dieta Mediterránea* (PREDIMED), ed è stato pubblicato nel 2013 nel «New England Journal of

Medicine» da un gruppo di ricercatori spagnoli. Quasi 7.500 persone hanno partecipato allo studio per un periodo di 5 anni, con il risultato di una riduzione del 30% del rischio di sviluppare malattie cardiovascolari seguendo la Dieta Mediterranea. Questo studio ha inoltre dimostrato i benefici apportati da questa dieta alle funzioni cognitive.

Le indagini più recenti correlano la Dieta Mediterranea con i parametri biologici dell'AD.

A un gruppo di donne volontarie sane è stata prescritta e monitorata una dieta ricca di acidi grassi polinsaturi e vitamine E e C. Un uguale numero di donne della stessa età ha seguito una dieta libera. Dopo tre anni i marcatori di

AD (liquido cerebrospinale e PET-amiloide) si sono significativamente ridotti nel gruppo che ha seguito la dieta monitorata²⁰.

Recentemente è stato studiato con Risonanza Magnetica il volume del cervello in 674 persone di 80 anni di età in media, correlandolo con il punteggio della Dieta Mediterranea. L'adesione a questa dieta è stata quantificata con un punteggio corrispondente agli alimenti principali, come negli studi precedenti. I soggetti che hanno un alto punteggio hanno maggiore volume del cervello in toto e maggiore spessore della corteccia cerebrale.

I risultati di numerosi

studi dimostrano che una
dieta sana influisce sui
meccanismi dell'AD,
agendo direttamente
sulla molecola killer della
malattia (la beta-
amiloide), e ne
confermano dunque
l'efficacia come mezzo
di prevenzione.

Il risultato più significativo è stato
ottenuto da un gruppo di ricerca
australiano che nell'ottobre 2018 ha
pubblicato sulla prestigiosa rivista

«JAMA Neurology» uno studio che dimostra la diretta relazione della Dieta Mediterranea con la beta-amiloide. I ricercatori hanno seguito per 3 anni un gruppo di 70 persone normali ma con depositi di beta-amiloide cerebrale (visualizzati con PET-amiloide), quindi “a rischio” Alzheimer. Alla fine dei 3 anni di follow-up il punteggio della Dieta Mediterranea si è rivelato inversamente proporzionale alla quantità di beta-amiloide. Il risultato conferma che la dieta sana diminuisce il rischio di Alzheimer, agendo direttamente sulla molecola killer della malattia. I risultati degli studi che hanno valutato i parametri di neurodegenerazione e l'amiloide cerebrale sono la

dimostrazione che la dieta agisce sui meccanismi della malattia, confermandone l'efficacia come mezzo di prevenzione.

Dieta DASH

La dieta DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) è stata sviluppata negli Stati Uniti, adattando la Dieta Mediterranea alla disponibilità dei prodotti e alle abitudini alimentari dei nordamericani. Al pari della Dieta Mediterranea, la dieta DASH privilegia la frutta, la verdura e i latticini o i loro sostituti poveri di grassi. Promuove i prodotti cerealicoli integrali, la carne bianca, il pesce, i legumi, la frutta a

guscio e le fonti di grassi monoinsaturi. Le carni rosse e i dolci sono invece poco presenti. Viene anche raccomandata una riduzione dell'apporto di sodio, oltre all'abolizione di alcol e fumo. A differenza della Mediterranea, la dieta DASH non prevede la presenza abbondante di olio di oliva e soprattutto non consente di bere vino, neanche a tavola.

Dal 1997, a seguito di uno studio americano condotto su 459 soggetti che ha dimostrato l'efficacia di questa dieta per ridurre la pressione arteriosa, la dieta DASH è diventata l'approccio privilegiato dagli enti ufficiali come l'American Heart Association.

Dieta MIND

Come indica il nome, la dieta MIND (*Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay*) è un ibrido tra l'alimentazione di tipo mediterraneo e la dieta DASH. La dieta MIND si differenzia dalle altre due diete descritte in precedenza per l'accento particolare posto sugli alimenti associati alla protezione delle facoltà cognitive, come le verdure verdi a foglia (per esempio cavolo e spinaci) e i frutti di bosco (come mirtilli e fragole). L'alimentazione della dieta MIND privilegia nove grandi famiglie di alimenti: verdure a foglia verde, noci, frutti di bosco, fagioli, pollame, pesce, cereali integrali, olio di oliva, vino (1

bicchiere al giorno), mentre prevede un consumo ridotto di alimenti ricchi di grassi saturi e di grassi trans. In pratica si tratta quindi di un'alimentazione ricca di alimenti di origine vegetale e di antiossidanti, nella quale i carboidrati provengono soprattutto da cereali integrali ricchi di fibre, e i legumi e il pollame rappresentano le principali fonti di proteine. Questa dieta è meno rigida rispetto alla Dieta Mediterranea e alla dieta DASH, che raccomandano un consumo più elevato di pesce e frutta. Inoltre la MIND è più flessibile con le eccezioni, dato che tollera fino a 4 porzioni di carne rossa, 5 prodotti di pasticceria o dolci alla settimana e non più di 1 cucchiaio da tavola di burro

o margarina al giorno.

E sembra che funzioni: secondo uno studio apparso nel 2015 nella rivista «Alzheimer's & Dementia», dei ricercatori del Rush University Medical Center di Chicago hanno osservato che le persone che seguivano la dieta MIND correvano un rischio due volte inferiore di sviluppare una demenza rispetto a chi seguiva altri regimi alimentari.

Questo studio verteva su 923 soggetti con un'età compresa tra i 58 e i 98 anni, che hanno riempito dei questionari alimentari e sono stati sottoposti a test neurologici a più riprese, per un periodo di 4-5 anni. I soggetti che avevano adottato questa alimentazione erano, da un punto di vista

cognitivo, sette anni e mezzo più “giovani” rispetto al gruppo di controllo.

IN CONCLUSIONE: CONSUMARE PIÙ ALIMENTI DI ORIGINE VEGETALE

Le tre diete sopra illustrate, sebbene diverse tra loro, concordano nell'affermare che un consumo adeguato di frutta e verdura è fondamentale per ritardare l'esordio della malattia di Alzheimer. Si tratta di studi prevalentemente osservazionali, ma, nonostante i limiti di metodologia, i risultati sono comunque confortanti, e lo scetticismo riguardante la possibilità di prevenire l'AD è sempre più l'opinione di una minoranza²⁰.

L'attività fisica per prevenire il declino cognitivo

È noto da tempo che l'attività fisica moderata riduce il rischio di obesità, diabete e infarto miocardico. Dati sperimentali e osservazioni cliniche suggeriscono che l'attività fisica protegga anche dalla demenza. Topi malati di Alzheimer cresciuti in gabbie più grandi rispetto al normale e fornite di ruote girevoli e percorsi colorati, atti a stimolare il movimento, hanno meno depositi di beta-amiloide, migliore memoria e aumento dei fattori di crescita neuronale e di molecole antinfiammatorie.



Numerosi studi hanno evidenziato che l'esercizio fisico costante, come una passeggiata di 30 minuti al giorno per 5 giorni alla settimana, riduce del 20-30% il rischio di demenza. Questi dati sono

stati confermati da studi eseguiti “quantificando” il movimento con strumenti indossati al polso (actigrafi). Il Rush Memory Project Study ha monitorato per circa 4 anni con actigrafi 916 persone anziane sane, esaminate periodicamente con test cognitivi. L'insorgenza di demenza è inversamente proporzionale all'intensità del movimento. E la significatività statistica del risultato resta dopo che i dati sono stati calibrati con variabili genetiche e ambientali che favoriscono o inibiscono la demenza.

L'esercizio fisico riduce l'atrofia del lobo temporale e la quantità di amiloide cerebrale, come indicato da studi che hanno confrontato persone che

seguivano le raccomandazioni degli esaminatori (passeggiata di 30 minuti al giorno) con un gruppo di soggetti sedentari.

Uno studio recente dell'Università di Tübingen ha confermato l'efficacia dell'attività fisica. I ricercatori hanno quantificato il tempo dedicato all'attività fisica (passeggiata, corsa, sport) nell'anno precedente all'indagine in 224 portatori di mutazioni genetiche (Preseniline, APP) di 38 anni di età in media. Queste persone invariabilmente svilupperanno la malattia di Alzheimer intorno ai 50 anni, come i loro genitori. Ma l'attività fisica di 6,5 ore alla settimana è correlata a un migliore punteggio nelle scale cognitive e a

migliori parametri biologici.

IN CONCLUSIONE: MUOVERSI ALMENO 30 MINUTI AL GIORNO

Non ha molta importanza il tipo di attività fisica praticata: giardinaggio, danza, passeggiata ecc. L'importante è scegliere un'attività che piaccia e che si possa fare con costanza tutti i giorni. Per esempio, un corso di yoga o di zumba può essere altrettanto salutare di una corsa di 30 minuti sul tapis roulant o al parco.

Le persone molto sedentarie potrebbero cominciare a stabilire dei piccoli obiettivi piuttosto che un unico obiettivo troppo impegnativo. In questo modo potranno assaporare tanti piccoli progressi riguardo alla loro forma fisica e alle abitudini di vita. Ogni piccolo miglioramento è

importante!

Un consiglio semplice per chi non fosse abituato a praticare attività fisica è quello di trovare una persona con cui condividere l'attività, in modo da aumentare la motivazione e ridurre il rischio di abbandonarla. Anche se può sembrare un po' strano, è più facile deludere sé stessi che un amico.



Gli interventi multipli

Abbiamo visto che la dieta e l'attività fisica proteggono dall'AD. Così come sono protettivi l'alta scolarità e una intensa attività sociale. Quindi associare dieta, attività fisica e stimoli cognitivi dovrebbe essere il gold standard della prevenzione. Ed è così.

Lo studio FINGER, finlandese, ha analizzato 1260 soggetti a rischio di demenza. Sono stati imposti, per 2 anni: Dieta Mediterranea, attività fisica, training cognitivo, fattori che sono stati controllati da un esaminatore associato a un istruttore. I risultati sono stati comparati con un gruppo di controllo che aveva uno stile di vita libero.

I casi con intervento multi-dominio

hanno avuto performance più alte ai test cognitivi, e in particolare migliore memoria, attenzione, capacità esecutive, e minore percentuale di demenza. I risultati sono indipendenti dallo stato socio-economico delle persone analizzate.

Lo studio francese MAPT ha testato 1680 persone ultrasessantenni con soggettivi disturbi della memoria, ma con test cognitivi normali. Oltre alla Dieta Mediterranea e all'attività fisica, imposta e controllata, è stato dato un supplemento giornaliero di omega-3. Rispetto al gruppo di controllo, che ha continuato il proprio stile di vita, i casi che hanno seguito l'intervento multiplo hanno avuto un migliore punteggio nelle

scale cognitive. I soggetti a rischio hanno avuto un beneficio maggiore.

Meno certa è l'efficacia dell'attività di svago, se non fa parte delle abitudini del soggetto. Per esempio, è inutile impegnarsi in esercizi mentali, quali cruciverba o puzzle, se non lo si è fatto da sempre. Soprattutto nell'anziano con disturbo cognitivo lieve, questo tipo di "allenamento della memoria" a nostro avviso può solo essere stressante, e quindi dannoso.

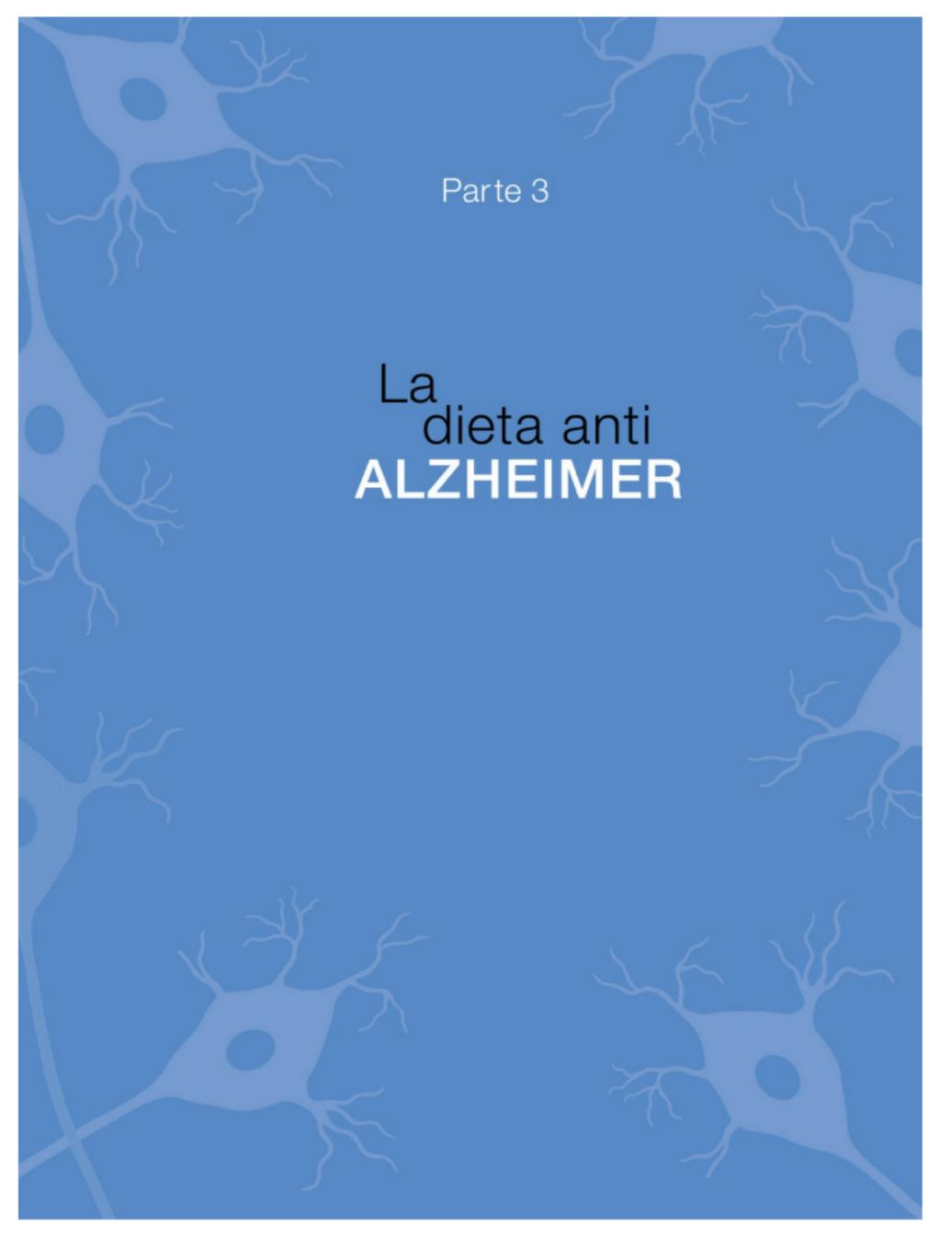
**IN CONCLUSIONE: MANGIARE
BENE, ESSERE ATTIVI E
MANTENERE UN'INTENSA E
APPAGANTE ATTIVITÀ
LAVORATIVA E SOCIALE**

Abbiamo dimostrato che l'esercizio

fisico e, in maggior misura, la dieta diminuiscono il rischio di demenza, intervenendo nei diversi meccanismi che fanno invecchiare la corteccia cerebrale, la parte del cervello che governa l'attività cognitiva. L'effetto è preventivo, e la sua efficacia è proporzionale al tempo, quindi alla durata e alla continuità delle buone abitudini di vita.

Per contro, sia l'esercizio fisico che la dieta non sono efficaci quando è già iniziato il declino mentale. Poiché occorrono diversi anni affinché l'AD si insedi progressivamente nel cervello, il momento buono per cominciare a prevenire è ...

ADESSO.



Parte 3

La
dieta anti
ALZHEIMER

Come nutrirsi

Correttamente

Come abbiamo visto in dettaglio, le ricerche scientifiche hanno dimostrato che numerosi nutrienti e alimenti rivestono un ruolo fondamentale per la salute del nostro cervello, e che alcune diete sono particolarmente efficaci per contrastare il declino cognitivo.

Adesso vedremo come mettere in pratica nella vita di tutti i giorni ciò che abbiamo appreso. Un buon punto di

partenza è la famosa frase dello scrittore e attivista americano Michael Pollan: «*Eat food, not too much, mostly plants*», che significa “Mangia cibo vero, meglio se poco, meglio ancora se vegetale”. Alla luce degli studi scientifici sul declino cognitivo, possiamo quindi parafrasare Michael Pollan proponendo la seguente “ricetta” per la prevenzione della malattia di Alzheimer: “mangiare in modo vario, consumare alimenti veri, poco o per nulla lavorati, soprattutto frutta e verdura colorate, frutta a guscio, legumi e cereali integrali, puntando al piacere e alla sazietà. Mangiare anche pesci grassi e carni magre (soprattutto pollame) e condire con olio di oliva”.

Basta mettere in pratica con regolarità queste raccomandazioni, e il gioco è fatto!

La tabella alla pagina accanto presenta sotto forma di promemoria le principali raccomandazioni alimentari per la prevenzione della malattia d'Alzheimer, senza dimenticare l'importanza dell'attività fisica e della ginnastica cognitiva.

Preparare dei pasti colorati ed equilibrati

Per il piacere degli occhi, del palato e del cervello occorre privilegiare la frutta e la verdura di colore verde scuro, blu-viola e giallo-arancio, che hanno un elevato contenuto di antiossidanti (flavonoidi e carotenoidi), di acido folico e di vitamine C e K. Scegliendo ogni giorno almeno una verdura o un frutto di ciascun colore, aumenterete le vostre chance di ottenere la maggiore varietà possibile di fitonutrienti.

**RACCOMANDAZIONI ALIMENTARI PER
PREVENIRE LA MALATTIA DI
ALZHEIMER**

TUTTI I GIORNI

- Frutta e verdura colorata
- Prodotti cerealicoli integrali
- Olio di oliva
- Frutta a guscio e semi
- Legumi e soia
- Latticini magri o sostituti
- Idratazione (acqua, tisane, tè, caffè con moderazione)
- Attività fisica
- Attività intellettuale

QUALCHE VOLTA A SETTIMANA

- Pesce (preferibilmente grasso)
- Uova
- Pollame e carni magre
- Vino rosso con moderazione, se si è abituati

SOLO OCCASIONALMENTE

- Prodotti di pasticceria

- Dolciumi
- Carni grasse

MAI

- Superalcolici
- Zucchero (come dolcificante)
- Succhi di frutta e bevande zuccherate
- Cibi pronti
- Prodotti industriali altamente trasformati

Per trarre il maggior vantaggio possibile dai buoni nutrienti, è necessario consumare dei prodotti freschi e di stagione, poiché una volta che sono state colte, frutta e verdura iniziano a perdere alcuni nutrienti, e questo processo continua in funzione della durata e della condizione di trasporto e di conservazione.

Qui di seguito si forniscono uno

schema alimentare giornaliero e degli esempi di menu equilibrati e pieni di colore per tutta la settimana.

Il metodo SOS Cuisine: proseguire l'esperienza online

Cambiare le proprie abitudini alimentari non è mai facile, anche quando si è ben motivati, poiché la forza dell'abitudine è di grande ostacolo al cambiamento.

Le ricette di questo libro, così come tutte le informazioni e i consigli pratici sono stati pensati per aiutarvi ad adottare l'alimentazione raccomandata per preservare la salute del vostro cervello.

Come preservare i nutrienti

Poiché la maggior parte delle vitamine è sensibile alla luce, al calore e

all'ossidazione, occorre prestare particolare attenzione alla conservazione degli alimenti che le contengono. Per esempio, visto che la vitamina E è sensibile a tutti e tre i fattori citati, è preferibile conservare gli oli, la frutta a guscio e i semi in contenitori opachi e in un ambiente fresco e asciutto. Il potere antiossidante dei frutti di bosco teme il calore, perciò è consigliabile conservarli in frigorifero piuttosto che lasciarli a temperatura ambiente. La buona notizia è che il loro potere antiossidante rimane inalterato con la surgelazione. Non esitate quindi a fare delle scorte di frutti di bosco nel corso dell'estate così da surgelarle per i mesi invernali.

Le vitamine C e B9 (acido folico) sono molto sensibili al calore, alla luce e all'ossidazione, perciò è meglio tagliare solamente all'ultimo minuto la frutta e la

verdura che le contengono.

Anche il metodo di cottura è molto importante, soprattutto per quanto riguarda le vitamine idrosolubili (gruppo B e C), e i pigmenti della famiglia dei flavonoidi (antociani), che possono migrare nell'acqua di cottura. In questo caso è preferibile adottare la cottura a microonde, al vapore, o in pochissima acqua.

Al contrario, i carotenoidi (beta-carotene e licopene) sono più resistenti alla cottura, e diventano più assimilabili quando sono cotti con dei grassi. Un esempio: il licopene del pomodoro. Per esempio, 100 g di conserva di pomodoro contengono 3 volte più licopene della stessa quantità di pomodori crudi.



Utilizzare i semi di lino nel modo giusto

Per godere degli effetti benefici degli omega-3 è assolutamente necessario frantumare, schiacciare o macinare i semi di lino, poiché il nostro organismo non è in grado di scomporre la cuticola dura e fibrosa che li riveste. Per questo scopo un macina caffè è perfetto. Non bisogna però macinarli troppo a lungo,

altrimenti si ottiene una specie di pasta che ha perso gran parte degli effetti benefici dei semi di lino. Gli omega-3 sono sensibili al calore e si deteriorano rapidamente, perciò è meglio non macinarne grandi quantità con l'idea di utilizzarli successivamente. Una volta macinati, i semi di lino si conservano in frigorifero per circa una settimana.

Per semplificare il momento di passare all'azione, potete proseguire la vostra esperienza online su www.soscuisine.it/Alzheimer. Qui troverete dei menu specifici completi, rinnovati ogni settimana, con le ricette e la lista della spesa. Questi menu sono ideati a partire da prodotti freschi e di stagione e declinati con le quantità

giuste per 1, 2, 3 o 4 persone. Potrete personalizzarli aggiungendo le vostre preferenze ed esclusioni (scegliendo ad esempio le opzioni “senza carne di maiale” o “senza glutine”). Potrete inoltre trovare diverse centinaia di ricette ottimizzate per proteggere il cervello e leggere altri consigli pertinenti per rendere il più piacevole possibile questa esperienza, per voi stessi e per la vostra famiglia.

La ricetta per la
prevenzione
dell'Alzheimer è:
mangiare in modo vario,
consumare alimenti veri,

poco o per nulla lavorati, soprattutto frutta e verdura colorate, frutta a guscio, legumi e cereali integrali, puntando al piacere e alla sazietà. Mangiare anche pesci grassi e carni magre (soprattutto pollame) e condire con olio di oliva.

Il metodo SOS Cuisine, che si declina in menu specializzati e personalizzati, offre una risposta concreta all'eterna domanda "Cosa

mangiamo stasera?”. Oltre ai menu, per chi lo desidera, è possibile anche usufruire di un accompagnamento individuale da parte di un nutrizionista/dietista, che saprà rispondere alle domande di ciascuno e offrire un percorso su misura. Le consultazioni col nutrizionista vengono effettuate via telefono o online e costituiscono un servizio a pagamento.

Schema giornaliero della dieta:

Colazione:

Una tazza di latte/bevanda
vegetale o uno yogurt

+ Fette biscottate o pane con
marmellata poco zuccherata o
burro di arachidi, noci o
mandorle, o granola o porridge
di avena/quinoa

+ Un frutto di stagione

+ Caffè o tè non zuccherato

Pranzo:

Un secondo piatto vegetariano
o di pesce/carne magra

+ Uno o due contorni di verdura
(cotte o crude) oppure zuppa di
verdure

+ Una fetta di pane o porzione
di riso/cuscus/farro

oppure

Un primo piatto di cereali integrali con una fonte di proteine (uovo, pesce, legumi, carne magra)

+ Uno o due contorni di verdura (cotte o crude)

Spuntino mattina e/o pomeriggio:

Un frutto di stagione o 5-10 noci, mandorle, anacardi, pistacchi

oppure

Una bevanda calda non zuccherata (tè verde, tisana ecc.) se gradita

Cena:

Un secondo piatto vegetariano o pesce/carne magra

+ Uno o due contorni di verdure oppure zuppa di verdure

+ Una fetta di pane o porzione di riso/cuscus/farro

oppure

Un primo piatto di cereali

integrali con una fonte di
proteine (uovo, pesce, legumi,
carne magra)

+ Uno o due contorni di verdura
(cotte o crude)

Esempio di menu settimanale:

Di seguito si offrono degli esempi di menu, con pasti equilibrati per ogni giorno della settimana. Le ricette della maggior parte dei piatti proposti sono presenti nel Ricettario in fondo al volume.

Si tratta naturalmente di suggerimenti, che possono essere utili come spunto per costruire i propri menu. Non esitate a variare le dosi (indicative ma non prescrittive) in funzione dei vostri fabbisogni e del vostro personale senso di sazietà.

Diventate lo chef della vostra cucina e aggiungete il vostro tocco personale alle ricette per renderle di vostro gusto, tenendo sempre in considerazione i nutrienti necessari al vostro cervello. Buon appetito!

LUNEDÌ

COLAZIONE

Porridge di avena senza cottura (*vedi ricetta*)

Caffè o tè non zuccherato

SPUNTINO

Frullato ai mirtilli (*vedi ricetta*)

PRANZO

Zuppa di lenticchie rosse (*vedi ricetta*)
Indivia e mele verdi al gorgonzola (*vedi ricetta*)

SPUNTINO

Tè verde non zuccherato, se gradito

CENA

Salmone al limone (*vedi ricetta*)
Cavoletti di Bruxelles brasati (*vedi ricetta*)
Insalata mista
30-40 g di riso integrale

MARTEDÌ

COLAZIONE

Pancake con fiocchi di latte (*vedi ricetta*)
80-100 g di frutti di bosco
Caffè o tè non zuccherato

SPUNTINO

Tè verde non zuccherato, se gradito

PRANZO

Veg-burger di bulgur (*vedi ricetta*)
Insalata di finocchi e spinaci (*vedi ricetta*)

SPUNTINO

Mousse di mango e yogurt (*vedi ricetta*)

CENA

Pollo alla frutta profumato al curry (*vedi ricetta*)

Insalata riccia con cetrioli e ravanelli
30-40 g di riso integrale

MERCOLEDÌ

COLAZIONE

Granola casalinga (*vedi ricetta*)

Una pera
Caffè o tè non zuccherato

SPUNTINO

Barrette morbide ai mirtilli rossi ([vedi ricetta](#))

PRANZO

Insalata di quinoa e cannellini ([vedi ricetta](#))
Asparagi al vapore

SPUNTINO

Tisana non zuccherata, se gradita

CENA

Zuppa di scarola e polpette di tacchino ([vedi ricetta](#))
Peperoni ripieni di pomodori ([vedi](#)

ricetta)

GIOVEDÌ

COLAZIONE

Una tazza di latte o
bevanda vegetale
2-3 fette biscottate
con burro di arachidi,
mandorle o noci
Caffè o tè non
zuccherato

SPUNTINO

Clafoutis alle ciliegie
(vedi ricetta)

Zuppa speziata con
patate dolci (vedi

PRANZO

ricetta)

Funghi Portobello e
uova con spinaci
(*vedi ricetta*)

SPUNTINO

Tè verde non
zuccherato, se
gradito

CENA

Pasta con broccoli e
gamberetti (*vedi
ricetta*)

Rucola con
pomodorini
Melograno al Porto
(*vedi ricetta*)

VENERDÌ

COLAZIONE

Quinoa alla vaniglia
(*vedi ricetta*)

80-100 g di frutti di bosco

Caffè o tè non zuccherato

SPUNTINO

4 noci o 8 mandorle

PRANZO

Quiche rapida agli spinaci (*vedi ricetta*)

Spiedini di verdure grigliate (*vedi ricetta*)

Pudding fragole e

SPUNTINO

semi di chia (*vedi ricetta*)

CENA

Pasta con funghi e cime di rapa (*vedi ricetta*)

Crescione con fichi e arance (*vedi ricetta*)

SABATO

COLAZIONE

Porridge di avena senza cottura (*vedi ricetta*)

2 mandarini

Caffè o tè non zuccherato

SPUNTINO

Tè verde non
zuccherato, se
gradito

PRANZO

Quesadilla con
verdure e tacchino
(*vedi ricetta*)
Barbabietola rossa
alla vinaigrette (*vedi
ricetta*)

SPUNTINO

Pesche con pasta di
mandorle (*vedi
ricetta*)

Cozze alla
thailandese (*vedi
ricetta*)

CENA

Pizzette di
melanzana (*vedi
ricetta*)
Carote grattugiate

DOMENICA

COLAZIONE

Granola casalinga
(*vedi ricetta*)
Una banana
Caffè o tè non
zuccherato

SPUNTINO

Tisana non
zuccherata, se
gradita

PRANZO

Insalata genovese
con sardine ([vedi ricetta](#))

Vellutata di zucchine

SPUNTINO

Macedonia arance e
menta ([vedi ricetta](#))

CENA

Tajine di pollo e
verdure ([vedi ricetta](#))

Insalata di finocchi e
spinaci ([vedi ricetta](#))



Pizzette
di melanzana

Pere al forno
con gelato

Ricettario



Con questo simbolo sono stati evidenziati i nutrienti e gli ingredienti benefici per il cervello e i valori nutrizionali per porzione.

Le dosi indicate nelle ricette si intendono per 4 persone, eccetto ove diversamente indicato.



Melograno
al Porto

Salmone
al limone



Base di prezzemolo e aglio

per: 375 ml • preparazione: 30
minuti

**100 g di prezzemolo, 3 spicchi di aglio,
135 ml di olio extravergine di oliva
(abbastanza da coprire)**

1 Utilizzare solo le foglie del prezzemolo e non i gambi, troppo duri. Lavare bene e asciugare le foglie e

poi tritarle con un robot da cucina insieme agli spicchi d'aglio.

2 Trasferire il tutto in un barattolo di vetro, coprire con l'olio per impedire il contatto con l'aria e il conseguente annerimento da ossidazione. Chiudere con un coperchio e mettere in frigorifero. Importante: non lasciare a temperatura ambiente per evitare ogni rischio di intossicazione.

3 Questa base si conserva per 1 mese in frigorifero, per 3 mesi nel congelatore, dunque si può preparare in anticipo e averla sempre pronta all'uso. Dopo ogni utilizzo, prima di richiudere il barattolo, assicurarsi che la superficie sia ben ricoperta di olio.



Salsa vinaigrette

per: 250 ml • preparazione: 5
minuti

200 ml di olio extravergine di oliva, 50 ml di aceto, 1 cucchiaino di senape di Digione

1 Mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola e, con l'aiuto di una frusta, sbattere bene per un minuto, in modo da formare un'emulsione.

2 La vinaigrette si conserva per 1-2 mesi, a temperatura ambiente, in un recipiente ben chiuso. Si può quindi preparare in anticipo e averla sempre pronta all'uso.





Pancake con fiocchi di latte

preparazione: 25 minuti

4 uova, 300 g di fiocchi di latte, 1 pizzico di sale, 3 cucchiaini di zucchero, 170 g di farina di grano tipo 0, 2 cucchiaini di lievito in polvere, 6 cucchiaini di latte, 3 cucchiaini di olio di semi, 4 cucchiaini di sciroppo d'acero

1 In una ciotola sbattere le uova con i fiocchi di latte, il sale e lo zucchero

fino all'ottenimento di un composto omogeneo senza preoccuparsi troppo dei grumi del formaggio. Aggiungere il latte e mescolare fino a quando il composto non diventa cremoso.

2 In un'altra ciotola mescolare la farina con il lievito. Incorporare questa miscela al composto precedentemente preparato e, dunque, aggiungere l'olio. Mescolare fino a ottenere un impasto omogeneo.

3 Ungere con un filo di olio una padella e riscaldarla a fiamma moderata. Versarvi un mestolino d'impasto e cuocere per 2-3 minuti fino a quando i bordi del pancake non saranno più liquidi. Girare il pancake con una

spatola e cuocere fino alla completa doratura dell'altro lato per ulteriori 2 minuti.

4 Durante la preparazione, tenere al caldo in forno i pancake già pronti. Servire insieme allo sciroppo d'acero e a frutta di stagione. I pancake si possono anche preparare in anticipo e congelare, in modo da averli pronti ogni volta che se ne ha voglia.





Granola casalinga

per: 36 porzioni •

preparazione: 45 minuti

800 g di fiocchi di avena, 50 g di uvette, 90 g di nocciole, 90 g di mandorle, 100 g di cocco grattugiato, 4 cucchiaini di olio di semi, 4 cucchiaini di miele, 1 cucchiaio di semi di zucca, 85 ml di sciroppo d'acero

1 Preriscaldare il forno a 200 °C e ungere una grande placca da forno.

Mettere tutti gli ingredienti, eccetto le uvette, in una terrina e mescolare bene, poi distribuire il composto ottenuto sulla placca.

2 Infornare per 30-40 minuti, fino a che il tutto sia ben dorato e croccante. Occorre mescolare ogni 10 minuti circa per ottenere una doratura uniforme ed evitare bruciature.

3 Togliere dal forno e lasciare raffreddare: in questo modo la granola diventerà più croccante. Attendere che sia completamente fredda prima di aggiungervi le uvette e metterla in una scatola ermetica, in barattoli di vetro o in sacchetti di plastica richiudibili per alimenti. La granola si può anche

congelare.



HOME
The perfect
granola
for you



Porridge di avena senza cottura

per: 1 porzione • preparazione:
5 minuti • attesa: 4 ore

**25 g di fiocchi di avena, 125 ml di latte, 1
cucchiaino di noci tritate, 1/2 cucchiaino di
sciroppo d'acero, 2 cucchiaini di semi di
chia, 1 banana**

1 Versare i fiocchi di avena in un barattolo da conserve con capacità pari a 250 ml, munito di tappo.

Aggiungere il latte, le noci, lo sciroppo d'acero e i semi di chia, che conferiranno consistenza al porridge.

2 Chiudere il coperchio e amalgamare il tutto scuotendo il barattolo. Aprire e aggiungere la banana a pezzetti. Richiudere il coperchio e mettere in frigorifero per almeno per 4 ore.

3 Prima di servire, mescolare il porridge, che si può consumare freddo o stemperato a temperatura ambiente, a seconda dei gusti. Aggiungere a piacere noci fresche e banana (o altra frutta).





Quinoa alla vaniglia

per: 1 porzione • preparazione:
20 minuti

45 g di quinoa, 1 baccello di vaniglia, 1 pizzico di sale, 1 cucchiaino di sciroppo d'acero, 4 cucchiaini di latte, 1 cucchiaino di noci o mandorle tritate

1 Mettere la quinoa in un colino sotto l'acqua corrente per sciacquarla bene fino a quando non farà più schiuma.

Scolare e poi versarla in un pentolino.

2 Incidere la bacca di vaniglia nel senso della lunghezza, con la punta di un coltello estrarre i semi e poi trasferirli nel pentolino. Aggiungere 125 ml d'acqua e un pizzico di sale. Portare a ebollizione, poi abbassare il fuoco, coprire e cuocere a fuoco lento per 15 minuti circa, fino a quando i chicchi di quinoa diventano traslucidi.

3 Togliere dal fuoco e lasciare riposare il composto per 5 minuti, coperto. Mescolare con una forchetta, dunque trasferire in una scodella. Aggiungere lo sciroppo d'acero, le noci e il latte e poi servire.





Barrette morbide ai mirtilli rossi

per: 12 barrette •

preparazione: 35 minuti •

attesa: 30 minuti

25 g di riso soffiato, 120 g di fiocchi di quinoa, 120 g di fiocchi di avena, 40 g di cocco macinato, 45 g di mandorle, 90 g di mirtilli rossi secchi, 45 g di semi di lino, 20 g di semi di zucca, 3 uova, 2 cucchiaini di olio di semi, 6 cucchiaini di miele, 4 cucchiaini di burro di arachidi

1 Preriscaldare il forno a 180 °C. Foderare l'interno di una teglia quadrata da 20 cm con carta da forno.

2 In una ciotola capiente, mettere insieme il riso soffiato, i fiocchi di quinoa e di avena, il cocco, la mandorle macinate, i mirtilli rossi secchi e i semi di lino e di zucca. Mescolare bene. In un'altra ciotola, mescolare con una frusta le uova, l'olio, il miele e il burro di arachidi fino a ottenere un composto omogeneo.

3 Aggiungere la preparazione a base di uova al composto secco e mescolare bene per amalgamare tutti gli ingredienti. Versare nella teglia e

pressare bene per compattare.

4 Cuocere sul ripiano centrale del forno per circa 25-30 minuti. È possibile anche cuocere il composto in una teglia per muffin ma in questo caso il tempo di cottura è di 12-15 minuti. Tirare fuori dal forno e lasciare raffreddare almeno per 30 minuti. Tagliare in 12 pezzi e servire.





Frullato ai mirtilli

per: 1 porzione • preparazione:
5 minuti

**1 banana, 60 g di mirtilli, 65 g di yogurt
bianco magro, 250 ml di latte**

1 Mettere la banana, sbucciata e tagliata a pezzetti, e i mirtilli nel bicchiere del frullatore o del mixer da cucina. Aggiungere lo yogurt e il latte.

2 Frullare per 15 secondi ad alta velocità, fino a ottenere un'emulsione. Fermare una o due volte il mixer per spingere gli ingredienti verso il basso. Assaggiare e aggiungere un po' di zucchero, se necessario. Servire.

3 Per ottenere un frullato più denso, diminuire la quantità di latte e aggiungere più frutta e yogurt.





Mousse di mango e yogurt

preparazione: 15 minuti •
attesa: 3 ore

½ cucchiaino di gelatina in polvere, 1 mango, 2 cucchiaini di zucchero, una punta di coltello di bacca di vaniglia, 130 g di yogurt bianco intero, 125 ml di panna fresca da montare, 12 foglie di menta (facoltativo)

1 Versare 2 cucchiaini di acqua in un

tegamino. Aggiungere la gelatina e scaldare a fiamma bassissima mescolando per 1-2 minuti o fino al completo scioglimento della gelatina. Togliere dal fuoco.

2 Sbucciare il mango e separare la polpa dal nocciolo. Trasferire la polpa nella tazza del frullatore e aggiungere lo zucchero e la vaniglia. Frullare fino all'ottenimento di un composto omogeneo, dunque aggiungere la gelatina sciolta in acqua e mescolare ancora per un minuto. Versare in una ciotola, unire lo yogurt e amalgamare bene il tutto.

3 In un'altra ciotola, montare la panna con uno sbattitore elettrico, dunque

incorporarla lentamente al composto di mango con una spatola. Distribuire la mousse in 4 coppette e trasferire in frigorifero per almeno 3 ore o per tutta la notte. Guarnire con le foglie di menta (facoltativo) e servire.





Insalata di farro mediterranea

preparazione: 45 minuti

160 g di farro, 3 cucchiaini di prezzemolo, 1 spicchio di aglio, 8 pomodori secchi sott'olio, 6 cuori di carciofo sott'olio, 8 olive nere o verdi, 50 g di feta, 6 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 3 cucchiaini di succo di limone, pepe nero o pepe di Cayenna, sale

1 Mettere il farro in un tegamino, ricoprire con acqua e portare a

ebollizione. Salare leggermente, coprire con un coperchio e far sobbollire fino alla cottura completa, per circa 35 minuti (controllare comunque il tempo indicato sulla confezione). A questo punto scolare e mettere da parte.

2 Durante la cottura del farro, unire in una ciotola i carciofi, la feta tagliata a dadini, le olive, i pomodori secchi, il prezzemolo e l'aglio tritati, quindi condire con l'olio, il succo di limone, il sale e il pepe.

3 Aggiungere il farro e mescolare bene il tutto. Aggiustare di condimento e servire caldo o a temperatura ambiente.





Insalata di quinoa e cannellini

preparazione: 30 minuti

180 g di quinoa rossa, 1 scalogno, 80 g di rucola, 400 g di fagioli cannellini in scatola, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 4 cucchiaini di succo di limone, 2 cucchiaini di senape di Digione, 80 g di feta, 2 cucchiaini di coriandolo, sale, pepe

1 Sciacquare bene la quinoa mettendola in uno scolapasta sotto l'acqua

corrente fino a quando non si formerà più la schiuma. Sgocciolare bene e versare in una pentola con 500 ml d'acqua. Portare a ebollizione, salare, abbassare la fiamma, coprire e cuocere per circa 15 minuti fino a quando i grani diventano translucidi e il piccolo germe bianco si stacca dal seme. Lasciare raffreddare per circa 10 minuti.

2 Nel frattempo, tritare finemente lo scalogno e tagliare grossolanamente la rucola, dopo averla lavata e asciugata. Mettere il tutto in un'insalatiera. Aggiungere i cannellini, ben sciacquati e sgocciolati, e la quinoa.

3 Sbattere l'olio, il succo di limone, la senape, il sale e il pepe in una

ciotolina con una forchetta fino a quando la vinaigrette si sarà emulsionata. Versare sull'insalata e mescolare delicatamente. Sbriciolare la feta e aggiungerla all'insalata. Cospargere di coriandolo finemente tritato e servire.





Insalata di riso, spinaci e anacardi

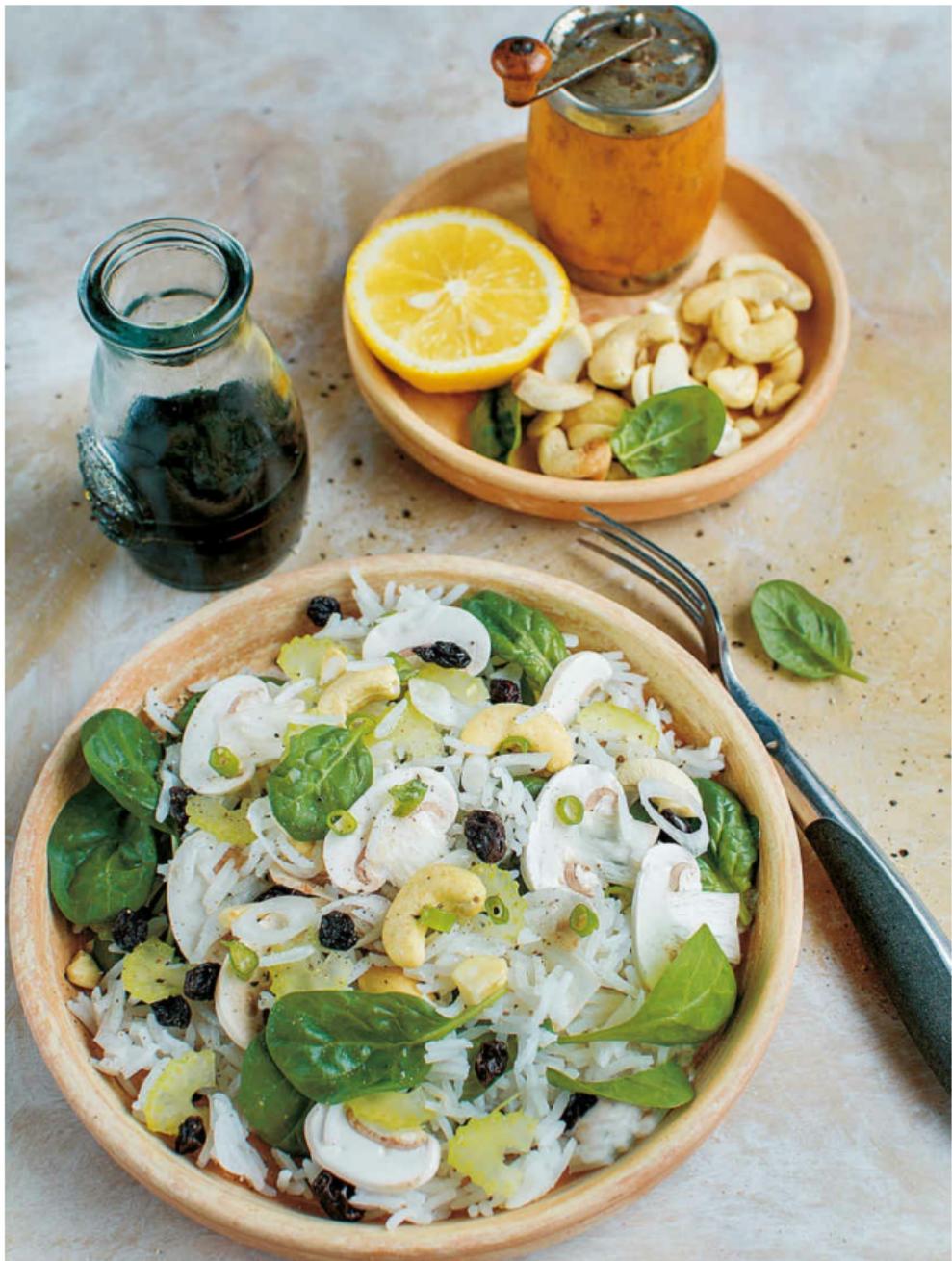
preparazione: 25 minuti •
attesa: 1 ora

**90 g di riso basmati, 150 g di anacardi,
70 g di spinacini da insalata, 60 g di
uvetta, 170 g di funghi champignon, 2
cipollotti, 2 gambi di sedano, 4 cucchiaini
di olio di semi, 2 cucchiaini di salsa di soia,
2 cucchiaini di succo di limone, pepe**

1 Cuocere il riso in abbondante acqua

salata per il tempo indicato sulla confezione, facendo attenzione che rimanga al dente. Lasciare raffreddare per circa 10 minuti in una ciotola capiente. Aggiungere gli anacardi, gli spinacini e l'uvetta. Tagliare a fettine i funghi, precedentemente puliti, i cipollotti verdi e il sedano lavati e aggiungerli nella ciotola.

2 In una ciotolina a parte mescolare bene l'olio con la salsa di soia e il succo di limone. Pepare a piacere, dunque versare il condimento sull'insalata. Rimestare e mettere in frigorifero per almeno 1 ora. Servire.





Pasta con broccoli e gamberetti

preparazione: 30 minuti

300 g di broccoli, 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 220 g di gamberetti, 280 g di linguine, 1 cipolla, 1/2 peperoncino, 1 cucchiaino di curcuma in polvere, 35 g di pinoli (facoltativo), sale, pepe

1 Lavare e pulire i broccoli, farli sbianchire in acqua bollente per

qualche minuto, poi scolarli e metterli da parte.

2 Scaldare l'olio in una padella a fiamma medio-alta. Aggiungere i gamberetti, con tutto il guscio, e cuocere per 3-4 minuti mescolando finché non diventano rosa. Togliere dal fuoco i gamberetti, sgusciarli e poi tenerli da parte insieme ai broccoli.

3 Cuocere le linguine in abbondante acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Nel frattempo, preparare il condimento. Sbucciare e tritare la cipolla, metterla nella padella dove precedentemente sono stati saltati i gamberetti e far soffriggere a fiamma medio-bassa fino a quando diventerà

trasparente, per 2-3 minuti circa. Aggiungere il peperoncino e la curcuma e cuocere per un altro minuto, mescolando.

4 Scolare la pasta tenendo da parte un po' di acqua di cottura. Versare la pasta nella padella. Cuocere per un minuto, dunque aggiungere l'acqua di cottura messa da parte per stemperare la pasta. Aggiungere i broccoli e i gamberetti e far saltare il tutto per 2-3 minuti, rimescolando di tanto in tanto fino a quando la pasta non sarà dorata. Cospargere di pinoli (facoltativo), salare e pepare a piacere. Servire.





Pasta con funghi e cime di rapa

preparazione: 25 minuti

160 g di cime di rapa, 160 g di pasta tipo conchiglie, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 2 funghi Portobello, 30 g di salame piccante, 1 rametto di rosmarino, 2 cucchiai di parmigiano grattugiato, sale, pepe

1 Far sbianchire le cime di rapa in una grande quantità d'acqua salata per

circa 4-5 minuti, scolare, tagliare a pezzi grandi e mantenere al caldo.

2 Cuocere la pasta in abbondante acqua bollente salata e, contemporaneamente, preparare il condimento. Scaldare l'olio in una padella a fiamma moderata. Far saltare i funghi, precedentemente puliti e tagliati a fette, mescolando per 2-3 minuti fino a quando saranno al dente. Aggiungere le cime di rapa, il salame tagliato a pezzetti e il rosmarino.

3 Scolare la pasta e versarla nella padella. Mescolare bene il tutto. Aggiustare di condimento, aggiungere il formaggio grattugiato e servire.



Penne con rucola, pomodorini e feta

preparazione: 25 minuti

400 g di pomodorini, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 320 g di penne rigate, 2 spicchi di aglio, 1 peperoncino, 2 cucchiaini di Base di prezzemolo e aglio, 100 g di feta, 100 g di rucola, sale, pepe

1 Preriscaldare il forno a 230 °C. Distribuire i pomodorini in una pirofila e ungerli per bene con un

cucchiaio di olio. Cuocere in forno per 5-7 minuti, ovvero fino a quando si apriranno.

2 Nel frattempo cuocere la pasta in abbondante acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione.

3 Trasferire i pomodorini in una padella; unirvi l'altro cucchiaio di olio, l'aglio schiacciato e il peperoncino tritato finemente. Saltare il tutto per 2-3 minuti a fiamma moderata. Abbassare la fiamma, dunque aggiungere la Base di prezzemolo e aglio, la feta sbriciolata e la rucola, far insaporire per un altro minuto e poi spegnere il fuoco.

4 Scolare le penne e versarle in padella.
Mescolare bene il tutto, aggiungere
pepe a piacere e servire.





Cozze alla thailandese

preparazione: 25 minuti

900 g di cozze, 1 cipolla, 2 spicchi di aglio, 1 peperone rosso, 1 patata, 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro, 2 cucchiaini di curry, ½ cucchiaino di zenzero fresco grattugiato, 6 cucchiaini di latte di cocco, 160 g di spaghetti di riso, 2 cucchiaini di olio di semi, 1 cucchiaino di coriandolo tritato (facoltativo)

1 Cuocere gli spaghetti di riso in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione e conservare al caldo.

2 Sbucciare l'aglio e la cipolla, lavare e pulire il peperone e la patata e tritare finemente tutto. In un tegame, riscaldare l'olio a fiamma moderata. Rosolare l'aglio e la cipolla per 3 minuti facendo attenzione a non bruciarli. Aggiungere il peperone, la patata, il concentrato di pomodoro, il curry e lo zenzero grattugiato. Mescolare e cuocere per 3-4 minuti. Unire il latte di cocco e portare a ebollizione. Versare le cozze, precedentemente pulite, coprire con un coperchio e

cuocere per altri 7 minuti circa.

3 Tirare fuori le cozze dal tegame e trasferirle in un piatto di portata su un letto di spaghetti di riso. Versare sopra a tutto il sugo di cottura, cospargere di coriandolo fresco o altra erbetta e servire.





Insalata genovese con sardine

preparazione: 25 minuti

3 patate, 2 carote, 2 zucchine, 2 pomodori, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 2 cucchiaini di succo di limone, 6 cucchiaini di maionese, 2 uova, 200 g di sardine in scatola, sale, pepe

1 Lavare tutte le verdure. Pelare le patate e tagliarle a metà. Pelare le carote e tagliarle a pezzi grossi.

Lasciare le zucchine con la buccia, eliminando solo le due estremità e tagliandole a metà. A seconda della tecnica di cottura preferita, mettere le verdure nel cestello della vaporiera per cuocerle a vapore o in una pentola di acqua salata e farle bollire per circa 15 minuti.

2 Lasciare raffreddare le verdure per circa 10 minuti. Tagliarle a dadini e trasferirle in un'insalatiera. Aggiungere i pomodori, lavati e tagliati a dadini.

3 In una ciotolina mescolare bene l'olio, il succo di limone e la maionese. Salare e pepare, dunque versare questo composto sulle verdure. Mescolare e trasferire su un piatto di portata.

4 Far bollire le uova per circa 10 minuti, farle immediatamente raffreddare sotto l'acqua fredda, sbucciarle e tagliarle a fettine. Sgocciolare bene le sardine, adagiarle insieme alle uova sulle verdure e servire.





Insalata thai gamberetti e melone

preparazione: 20 minuti

200 g di gamberetti, 2 cucchiaini di miele, 4 cucchiaini di succo di lime, 4 cucchiaini di salsa di pesce (facoltativo), 2 spicchi di aglio, 1 peperoncino, 100 g di arachidi (facoltativo), 1 melone, 2 cucchiaini di coriandolo, 12 foglie di menta

1 Cuocere i gamberetti in un tegame con acqua bollente salata per 3 minuti

circa, ovvero fino a quando diventeranno rosa. Tirare fuori dall'acqua, sgusciare, eliminare il carapace e mettere da parte.

2 In una ciotola capiente, mescolare il miele, il succo di lime e la salsa di pesce (facoltativa). Aggiungere l'aglio e il peperoncino, finemente tritati. Unire i gamberetti e le arachidi (facoltativo). Sbucciare il melone, privarlo dei semi, tagliare la polpa a tocchetti e aggiungerli alla ciotola. Mescolare bene.

3 Guarnire con foglie di coriandolo e menta e tenere in fresco l'insalata fino al momento di servire.





Buddha bowl al salmone

preparazione: 25 minuti •
attesa: 1 ora

120 g di riso parboiled, 4 uova, 2 carote, 2 gambi di sedano, 2 cipollotti, 350 g di fagioli cannellini in scatola, 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 2 cucchiaini di succo di limone, 400 g di salmone in scatola, 50 g di rucola, sale, pepe, 2 cucchiaini di coriandolo (facoltativo)

1 Cuocere il riso e lasciare raffreddare almeno 1 ora in frigorifero. Nel frattempo, far bollire le uova per 10 minuti e raffreddarle subito passandole sotto l'acqua fredda. Sbucciare e mettere da parte.

2 Prima di servire, preparare le verdure: sbucciare e grattugiare le carote, tagliare a dadini il sedano e tritare finemente i cipollotti. Mettere il tutto in un'insalatiera e aggiungere il riso, i cannellini ben sgocciolati e la rucola lavata. Versare l'olio e il succo di limone e mescolare bene il tutto. Aggiustare di condimento.

3 Trasferire l'insalata di riso in 4

ciotole di servizio. Tagliare il salmone a pezzetti e le uova in quarti, dunque posizionarli sull'insalata di riso. Guarnire con coriandolo e servire.





Salmone al limone

preparazione: 45 minuti

600 g di filetto di salmone, 6 cucchiaini di succo di limone + la sua scorza grattugiata, 2 cucchiaini di aneto, 1 cipollotto, 6 pomodorini, mandorle pelate a lamelle, 125 ml di vino bianco, prezzemolo, sale, pepe

1 Preriscaldare il forno a 190 °C. Mettere il filetto di salmone in una

cocotte con la pelle rivolta verso il basso. Irrorare con il succo di limone. Coprire con aneto e cipollotto tritati e con la scorza di limone grattugiata. Salare e pepare a piacere.

2 Aggiungere il vino bianco, coprire e cuocere al centro del forno per 30-40 minuti, fino a quando il salmone sarà diventato opaco e si distacchi facilmente dalla forchetta.

3 Sfornare e guarnire con i pomodorini, lavati e tagliati a metà, le mandorle pelate a lamelle e del prezzemolo fresco, poi servire. Questo piatto si può anche preparare in anticipo e congelare.





Nasello alla giamaicana

preparazione: 30 minuti •
spurgo: 30 minuti

600 g di filetto di nasello, 1 cucchiaio di olio di semi o extravergine di oliva, 200 g di riso basmati, 2 spicchi d'aglio, 1/2 cipolla, 1/2 peperone jalapeño fresco, 250 ml di latte di cocco senza zucchero, 125 ml di pomodori pelati, 1 cucchiaio di succo di lime, 1 cucchiaio di coriandolo, un pizzico abbondante di sale, pepe

1 Salare leggermente entrambe le parti del nasello e lasciare riposare in frigorifero per almeno 30 minuti (ma senza superare le 24 ore). Nel frattempo, cuocere il riso basmati, seguendo le indicazioni riportate sulla confezione, e tenere da parte.

2 Riscaldare l'olio in una grande padella a fuoco medio-alto. Aggiungere l'aglio, la cipolla e il peperone jalapeño tritati. Rosolare rimescolando di tanto in tanto per circa 5 minuti, fino a quando la cipolla si sarà intenerita. Aggiungere il latte di cocco e i pomodori, pepare leggermente e portare a ebollizione. Cuocere, mescolando di tanto in tanto, fino a

quando il composto si sarà ridotto di circa la metà.

3 Sciacquare il pesce, asciugarlo e metterlo in padella. Regolare la fiamma affinché il composto possa sobbollire dolcemente, evitando l'ebollizione vera e propria. Il pesce sarà pronto dopo circa 10 minuti. È importante controllare la cottura con una forchetta per vedere se il pesce è opaco e si distacca facilmente dalla forchetta. Servire il nasello adagiandolo sul riso cotto in precedenza, aggiungere il succo di lime e guarnire con il coriandolo.





Pollo alla frutta profumato al curry

preparazione: 45 minuti

2 cucchiaini di olio di semi, 650 g di sovraccoscia o petto di pollo, 1 cipolla, 1 cucchiaino di curry, 1/2 cucchiaino di cumino, 1 mela, 2 pere, 125 ml di brodo di pollo, 50 g di mirtilli rossi secchi o uvetta, 4 cucchiaini di latte di cocco, 1 cipollotto, sale, pepe

1 Scaldare un cucchiaino di olio in una

padella a fiamma viva. Rosolare il pollo, disossato e tagliato a pezzetti, per circa 8 minuti, fino a quando sarà ben dorato omogeneamente. Togliere il pollo dalla padella e tenere al caldo.

2 Aggiungere il resto dell'olio e far rosolare la cipolla per 2-3 minuti, fino a quando sarà trasparente. Aggiungere le spezie e cuocere per un minuto mescolando. Sbucciare e tagliare a pezzi le mele e le pere e aggiungerle in padella. Cuocere il tutto per 6-8 minuti rimestando al bisogno.

3 Versare il brodo e rimettere i pezzi di pollo nella padella. Salare e pepare a piacere. Portare a ebollizione, poi abbassare la fiamma, coprire e far

sobbollire fino a quando il pollo sarà tenero, per 12-15 minuti. Aggiungere i mirtilli rossi e il latte di cocco. Amalgamare bene il tutto, guarnire con il cipollotto tagliato a fettine sottili e servire. Questo piatto si può anche preparare in anticipo e congelare.



Tajine di pollo e verdure

preparazione: 1 ora e 55
minuti

**2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 1
cucchiaino di burro, 4 cosce di pollo, 1/2
cipolla, 1 spicchio di aglio, 1
peperoncino, 1/2 cucchiaino di spezie per
cuscus o spezie miste a piacere, 500 ml
di brodo di pollo, 2 patate, 2 carote, 1/2
limone, 12 olive nere, 200 g di cuscus di
grano integrale, sale, pepe**

1 Preriscaldare il forno a 175 °C. Riscaldare l'olio e il burro in una cocotte sul fornello a fuoco vivo e rosolare le cosce di pollo per circa 10 minuti, fino a completa doratura su tutti i lati. Salare e pepare. Togliere dalla cocotte il pollo lasciando il grasso.

2 Aggiungere la cipolla e l'aglio tritati e rosolare per 2-3 minuti, fino a renderli traslucidi. Unire le spezie per il cuscus e il peperoncino tritato e cuocere il tutto per 2 minuti mescolando. Versare il brodo caldo e rimettere nella cocotte il pollo. Pelare le patate e le carote e tagliarle a metà, poi aggiungerle nella cocotte con le olive e il limone a spicchi. Coprire e cuocere al centro del

forno per 1 ora e 30 minuti.

3 Una volta pronto il pollo, cuocere il cuscus in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Servire il pollo con brodo e verdure sopra il cuscus.





Quesadilla

con verdure e tacchino

preparazione: 20 minuti

4 grandi tortillas di frumento, 2 peperoni arrostiti, 2 avocado, 140 g di arrosto di tacchino cotto, affettato, 1/2 cipolla rossa, 4 cucchiaini di coriandolo (facoltativo), 2 cucchiaini di succo di limone, 1/4 di cucchiaino di cumino, sale, pepe, 100 g di parmigiano grattugiato

1 Sbucciare gli avocado, eliminare il

nocciolo e tagliarli a fettine. Tagliare a listarelle le fette di arrosto di tacchino e i peperoni, precedentemente arrostiti, infine tagliare ad anelli la cipolla.

2 Adagiare 2 tortillas su una superficie di lavoro. Mettere in una ciotola tutti gli altri ingredienti tranne il formaggio. Mescolare bene per amalgamare le spezie nel composto. Distribuire questo composto sulle tortillas. Guarnire con il formaggio e coprire bene con le altre 2 tortillas.

3 Cuocere ciascuna quesadilla nella padella a fiamma medio-bassa per 1-2 minuti, facendo pressione con il dorso di un cucchiaio per appiattirla bene. Girare la quesadilla con una spatola grande o

con un piatto, facendo attenzione a non far fuoriuscire la farcitura.

4 Cuocere per circa 2 minuti, fino a quando il formaggio si sarà sciolto e le tortillas saranno dorate. Non prolungare la cottura: le tortillas non devono diventare troppo croccanti ma rimanere morbide. Tagliare ciascuna quesadilla in 6 parti e servire.





Zuppa di scarola e polpette di tacchino

preparazione: 35 minuti

**1 cipolla, 1 rametto di rosmarino, 4
cucchiari di olio extravergine di oliva, 1
scarola, 1,25 l di brodo di pollo, 90 g di
pastina da minestra, 2 cipollotti, 1 uovo,
220 g di carne macinata di tacchino, 4
cucchiari di pangrattato, 20 g di
parmigiano grattugiato, 2 spicchi di
aglio, 1 cucchiaino di succo di limone,
sale, pepe**

1 Riscaldare a fiamma moderata 2 cucchiaini di olio in un tegame capiente. Aggiungere la cipolla e il rosmarino tritati. Cuocere il tutto mescolando per 3-4 minuti, fino a quando la cipolla si sarà intenerita. Unire la scarola, lavata e tagliata a striscioline, e mescolare per distribuire l'olio uniformemente. Coprire con un coperchio e cuocere per 2 minuti. Versare il brodo e portare a ebollizione. Aggiungere la pastina, abbassare la fiamma, coprire e cuocere a fuoco lento fino a cottura al dente della pastina (seguire le indicazioni riportate sulla confezione).

2 Nel frattempo, mettere in una ciotola l'uovo, il pangrattato, il parmigiano,

la carne macinata di tacchino e i cipollotti tritati. Aggiungere sale e pepe mescolando il tutto. Ricavare dal composto delle polpette con diametro di circa 2 cm (considerare 4 polpette a porzione).

3 Riscaldare il resto dell'olio in una padella a fuoco medio-alto: l'olio dovrà essere caldo ma non fumante. Aggiungere le polpettine e farle saltare per 5-6 minuti fino a completa doratura; poi metterle nella zuppa, coprire e continuare la cottura a fuoco lento per 5 minuti. Aggiungere il succo di limone, l'aglio tritato e aggiustare di condimento. Servire immediatamente.





Passato di broccoli al pesto

per: 6 porzioni • preparazione:
40 minuti

2 patate, 500 g di broccoli, 2 carote, 2 zucchine, 2 gambi di sedano, 2 cipolle, 1,5 l di brodo vegetale, 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 3 cucchiaini di pesto (pronto o fatto in casa), sale, pepe

1 Pelare le patate e le carote. Tagliare tutte le verdure, tranne il broccolo, in

pezzetti uniformi. Dividere il broccolo in mazzetti. Scaldare l'olio in un tegame a fuoco medio. Far rosolare tutte le verdure insieme, eccetto il broccolo. Cuocere a fiamma moderata per 10 minuti mescolando di tanto in tanto. Aggiungere il brodo caldo e cuocere per 8 minuti senza coperchio.

2 Aggiungere nel tegame i gambi del broccolo, che richiedono un tempo di cottura maggiore rispetto alle cime. Dopo 2 minuti aggiungere queste ultime. Cuocere senza coperchio per 10 minuti al massimo, fino alla cottura completa delle patate. Non cuocere troppo il broccolo, per evitare di farlo diventare scuro.

3 Ridurre tutto in purea con il frullatore. Salare e pepare a piacere. Versare il passato nelle ciotole. Aggiungere mezzo cucchiaino di pesto in ogni ciotola e servire. Questo passato si può anche congelare.





Zuppa di lenticchie rosse

preparazione: 35 minuti

130 g di lenticchie rosse, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, 1/2 cipolla, 1 spicchio di aglio, 2 cucchiaini di zenzero fresco grattugiato, 1/4 di cucchiaino di curcuma, 1/2 cucchiaino di cumino, 1/4 di cucchiaino di spezie per cuscus o spezie miste a piacere, 700 ml di brodo di pollo, 1 cucchiaio di succo di limone, sale, pepe

1 Scaldare l'olio in una pentola a fiamma moderata. Far rosolare la cipolla e l'aglio finemente tritati rimestando regolarmente per 4-5 minuti fino a quando saranno trasparenti. Aggiungere lo zenzero grattugiato e le spezie, le lenticchie e poi il brodo. Salare e pepare.

2 Portare a ebollizione, ridurre la fiamma e lasciare sobbollire senza coperchio per 15-20 minuti, fino a quando le lenticchie saranno disfatte. Aggiungere il succo di limone e aggiustare di condimento. Ridurre la zuppa in purea con un robot da cucina e servire.





Zuppa speziata con patate dolci

preparazione: 35 minuti

1 cucchiaio di burro, 1 cipolla, 2 spicchi di aglio, 3 patate dolci, 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato, 1/4 di cucchiaino di cumino, una punta di cucchiaino di pepe di Cayenna, 1 l di brodo di pollo, 2 cucchiari di burro di arachidi, 2 cucchiari di succo di lime, 4 cucchiari di panna acida (facoltativo), 1 pomodoro (facoltativo), 2 cucchiari di coriandolo (facoltativo), sale, pepe

1 Far sciogliere il burro in una pentola a fiamma moderata. Aggiungere la cipolla e l'aglio tritati. Far rosolare per 4-5 minuti senza farli bruciare. Aggiungere le patate dolci pelate e tagliate a dadini, lo zenzero grattugiato, il pepe di Cayenna, il cumino e il brodo. Portare a ebollizione mescolando spesso. Ridurre la fiamma e sobbollire per 15 minuti con coperchio fino a quando le patate dolci si saranno intenerite.

2 Ridurre in purea con il frullatore a immersione. Rimettere la zuppa nella pentola sul fuoco e aggiungervi il burro di arachidi. Riscaldare per qualche minuto. Versare il succo di lime,

aggiustare di condimento e servire in 4 ciotole.

3 Se è di gradimento, guarnire ciascuna ciotola con un cucchiaino di panna acida, del pomodoro tagliato a pezzetti e delle foglie di coriandolo tritate. Servire. La zuppa di patate dolci può essere anche congelata.





Funghi Portobello e uova con spinaci

preparazione: 25 minuti

4 funghi Portobello grandi, 1 scalogno, 400 g di spinaci, 2 cucchiaini di Base di prezzemolo e aglio, 2 cucchiai di olio extravergine di oliva, 4 cucchiai di pomodori pelati, 4 uova, sale, pepe

1 Preriscaldare il forno a 200 °C. Scaldare un cucchiaio di olio in una padella a fiamma moderata. Far sudare

lo scalogno tritato per 2-3 minuti mescolando, dunque aggiungere la Base di prezzemolo e aglio e i gambi tritati dei funghi, dopo averli accuratamente puliti. Far rosolare il tutto ancora per 3 minuti mescolando. Aggiungere i pomodori pelati, cuocere per un minuto, salare, pepare e togliere dal fuoco.

2 Scaldare il resto dell'olio in un'altra padella a fiamma viva. Aggiungere i cappelli dei funghi e farli rosolare bene per 2-3 minuti per lato, dunque adagiarli su una placca da forno o pirofila. Distribuire la concassé di funghi e pomodori, precedentemente preparata nell'altra padella, sulla circonferenza dei cappelli formando una sorta di

corona e lasciando libero il centro, dove andrà posizionato l'uovo. Adagiare un uovo al centro di ciascun cappello, salare e pepare, poi cuocere al centro del forno per 10 minuti.

3 Nel frattempo, cuocere gli spinaci in un tegame senza aggiungere acqua: quella che rimane sulle foglie dopo averli lavati e leggermente scolati è sufficiente per la cottura. Salare, coprire e cuocere a fiamma viva per 3-4 minuti. Trasferire gli spinaci in uno scolapasta e pressare per eliminare l'acqua in eccesso. Distribuire poi nei singoli piatti adagiandovi sopra il fungo Portobello con l'uovo. Servire.





Veg-burger di bulgur

preparazione: 35 minuti

70 g di bulgur, 2 cucchiaini di salsa di soia, 1 cipolla, 2 spicchi di aglio, 125 g di fagioli rossi in scatola, 50 g di noci, 2 cucchiaini di coriandolo, 1 cucchiaino di cumino, 1/4 di cucchiaino di pepe di Cayenna, 2 cucchiaini di maionese, 2 cucchiaini di senape di Digione, 2 cucchiaini di succo di limone, 130 g di yogurt bianco intero, 4 cucchiaini di olio di semi o extravergine di oliva, 4 fette di pane

integrale, sale, pepe

1 Mettere il bulgur in un tegame con 125 ml d'acqua e un pizzico di sale. Portare a ebollizione, dunque abbassare la fiamma, coprire e far sobbollire per circa 5 minuti fino al completo assorbimento dell'acqua. Se il bulgur appare troppo secco, aggiungere un po' d'acqua. Se, invece, risultasse troppo liquido, scolare l'acqua.

2 Mettere il bulgur cotto nel recipiente del frullatore con la salsa di soia, la cipolla tritata, l'aglio, i fagioli sgocciolati, le noci sgusciate, il coriandolo e le spezie. Frullare bene e aggiustare di condimento. Con questo composto, formare degli hamburger

aventi diametro di 9 cm circa. Lasciare in frigorifero per almeno 10 minuti (al massimo per 4 ore).

3 Nel frattempo, preparare la salsa mescolando la maionese con la senape, il succo di limone e lo yogurt. Scaldare l'olio in una padella a fiamma moderata. Aggiungere gli hamburger e cuocere fino a quando saranno dorati, per 8-10 minuti in totale, girandoli una volta delicatamente (questi hamburger non sono solidi come quelli di carne). Servire su una fetta di pane integrale abbrustolito accompagnando con la salsa.





Lenticchie rosa al tofu e curry

preparazione: 30 minuti

1 cipolla, 2 spicchi di aglio, 2 cucchiaini di zenzero fresco grattugiato, 170 g di lenticchie rosse, 4 cucchiaini di olio di semi, 400 g di tofu, 1 cucchiaino di curry, 1/2 cucchiaino di pepe di Cayenna, 1 cucchiaino di sale, 2 cucchiaini di coriandolo

1 Scaldare 2 cucchiaini d'olio in un tegame a fiamma moderata.

Aggiungere la cipolla e l'aglio tritati, dunque far rosolare per 2 minuti, mescolando, fino a quando diventano trasparenti. Unire lo zenzero grattugiato e cuocere ancora per 1 minuto rimestando. Aggiungere le lenticchie e 750 ml di acqua. Portare a ebollizione, poi abbassare il fuoco e far sobbollire senza coprire per circa 15 minuti, fino a quando le lenticchie saranno cotte e disfatte.

2 Nel frattempo, sciacquare il tofu, tagliarlo a cubetti di circa 1 cm per lato e asciugare bene con carta assorbente per l'eliminare l'umidità in eccesso. Scaldare la rimanente parte di olio in un padellino fino a quando sarà

caldo ma non fumante. Aggiungere il curry e il pepe di Cayenna. Cuocere per 30 secondi mescolando, dunque versare quest'olio speziato sulle lenticchie. Aggiungere il tofu a cubetti, salare e cuocere il tutto per 2 minuti. Coprire e lasciare riposare per 5 minuti a fiamma spenta per permettere ai sapori di amalgamarsi bene. Decorare con foglie di coriandolo tritato e servire.





Quiche rapida agli spinaci

per: 2 porzioni • preparazione:
35 minuti

170 g di spinaci, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, ½ cipolla, 1 tortilla grande, 3 uova, 30 g di parmigiano grattugiato, 80 g di fiocchi di latte, 1 pizzico di noce moscata, sale, pepe

1 Preriscaldare il forno a 200 °C.
Lavare e sgocciolare velocemente gli

spinaci e trasferirli in un tegame senza aggiungere acqua. Salare, coprire e cuocere a fuoco vivo per 2-3 minuti fino a quando le foglie appassiscono. Scolare bene con uno scolapasta e premere per far fuoriuscire l'acqua in eccesso. Mettere da parte.

2 Nel frattempo, in una padella, far rosolare la cipolla nell'olio per 2-3 minuti fino a quando diventa traslucida. Mettere da parte. In una ciotola sbattere leggermente le uova con una forchetta. Aggiungere i formaggi, gli spinaci precedentemente cotti, la noce moscata e mescolare bene il tutto. Salare e pepare a piacere. Mettere una tortilla sul fondo di una pirofila e distribuirvi sopra il

composto di spinaci, uova e formaggi. Guarnire con la cipolla tagliata a rondelle.

3 Cuocere al centro del forno per circa 20-25 minuti fino a quando la superficie sarà dorata. Per ottenere una bella crosticina, cuocere col grill nel forno per gli ultimi due minuti. Servire.



Pasticcio di lenticchie e verdure

preparazione: 1 ora

120 g di lenticchie verdi piccole, 2 patate, 1 patata dolce, 1 cipolla, 2 spicchi di aglio, 200 g di funghi champignon, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, 1 cucchiaio di salsa di soia, 10 gocce di salsa Tabasco, 2 cucchiari di Base di prezzemolo e aglio, 100 g di piselli surgelati, 170 ml di latte, 4 cucchiaini di burro, sale, pepe

1 Preriscaldare il forno a 190 °C. Nel frattempo, cuocere le lenticchie in un tegame di acqua salata per circa 20-25 minuti, poi scolarle e metterle da parte. Pelare le patate, tagliarle a metà e farle bollire per 20-25 minuti in abbondante acqua fino a quando si saranno intenerite. Poi scolarle, schiacciarle e metterle da parte.

2 Tritare finemente la cipolla e l'aglio e affettare i funghi, precedentemente puliti. Scaldare poco olio in una piccola padella a fiamma medio-bassa. Far rosolare cipolla e aglio per 3-4 minuti, mescolando. In un'altra padella, capiente, scaldare il resto dell'olio a fiamma medio-alta. Aggiungere i funghi

e farli saltare per circa 5 minuti, fino a quando saranno dorati e tutta l'acqua fuoriuscita sarà evaporata. Aggiungere cipolla e aglio rosolati, sale e pepe. Incorporare le lenticchie, la salsa di soia, il Tabasco e la Base di prezzemolo e aglio e versare in una pirofila.

3 Cuocere i piselli per 3 minuti in acqua bollente salata. Sgocciolare e adagiare sul composto di lenticchie. Versare il latte in un pentolino insieme al burro e scaldare per qualche minuto, mescolando. Aggiungervi le patate tenute da parte, sale e pepe e preparare una purea cremosa. Coprire gli strati di lenticchie e piselli con la purea livellandone la superficie. Cuocere il

pasticcio al centro del forno per circa 30 minuti, fino a quando la parte superiore sarà ben dorata. Servire.





Sauté di tofu e funghi shiitake

preparazione: 45 minuti •
marinatura: 30 minuti

4 cucchiai di olio di girasole, 4 cucchiaini di olio di sesamo, 4 cucchiai di salsa di soia, 2 cucchiai di zenzero fresco grattugiato, 500 g di tofu, 4 cucchiai di olio di semi, 4 spicchi di aglio, 2 peperoni verdi, 2 zucchine, 200 g di taccole, 200 g di funghi shiitake, 5 cucchiaini di semi di sesamo, 1 cucchiaino di miele, 2

cipollotti, sale, pepe

1 In una ciotola, mescolare l'olio di girasole, l'olio di sesamo, la salsa di soia e lo zenzero grattugiato. Tagliare il tofu a cubetti e aggiungerlo alla marinata. Mescolare bene e mettere nel frigorifero per almeno 30 minuti. Tritare finemente l'aglio, lavare tutte le verdure e poi tagliare i peperoni a listarelle, le zucchine a rondelle, le taccole a pezzetti. Togliere i gambi degli shiitake e tagliare i cappelli a spicchi.

2 Scaldare 2 cucchai di olio di semi in un wok (o in una padella capiente) a fiamma alta. Aggiungere i cubetti di tofu, sgocciolati dalla marinata, che va tenuta da parte; far rosolare per circa 5 minuti

mescolando fino a quando il tofu sarà ben dorato. Togliere dal wok e mettere da parte.

3 A fiamma moderata, aggiungere nello stesso wok il resto dell'olio di semi. Far rosolare l'aglio per 1 minuto facendo attenzione a non bruciarlo. Aggiungere tutte le verdure e i semi di sesamo, salare e pepare a piacere. Cuocere per 6-7 minuti fino a quando le verdure saranno croccanti, mescolando di tanto in tanto. Versare nel wok la marinata messa da parte e aggiungere il miele. Rimettere il tofu nel wok e cuocere ancora il tutto per qualche minuto, mescolando. Aggiustare di condimento, cospargere di cipollotti

tritati e servire.





Sauté di cavolo e topinambur

preparazione: 45 minuti

180 g di farro, 400 g di topinambur, 150 g di cavolo riccio (kale), 150 g di funghi champignon, 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 3 scalogni, sale, pepe

1 Mettere il farro in un tegame, coprire con acqua leggermente salata e portare a ebollizione. Coprire e far

sobbollire fino alla cottura completa dei chicchi, per circa 35 minuti, poi scolare. Nel frattempo, mettere in un secondo tegame i topinambur, con la buccia ma ben lavati, coprire con acqua leggermente salata e portare a ebollizione. Far bollire per circa 10 minuti, fino a quando si saranno inteneriti. Scolare e tagliare a fettine.

2 Scaldare 2 cucchiaini di olio in una grande padella a fiamma medio-bassa. Far rosolare gli scalogni tritati fino a quando saranno teneri, per 3-4 minuti. Mescolare di tanto in tanto per non farli bruciare. Lavare e tagliare grossolanamente il cavolo riccio e aggiungerlo nella padella. Coprire e

cuocere al dente, per 3-4 minuti. Togliere il cavolo dalla padella e mettere da parte.

3 Nella stessa padella, aggiungere l'olio restante e scaldare a fiamma medio-alta. Aggiungere i topinambur a fettine e cuocere fino a quando diventeranno dorati, per circa 3 minuti. Girarli e continuare a cuocere fino a quando anche l'altra parte diventa dorata, per ulteriori 2 minuti. Spostare i topinambur sui lati della padella e aggiungere i funghi. Salare e pepare a piacere. Saltare a fiamma abbastanza alta per circa 3 minuti, fino a quando i funghi diventeranno scuri. Aggiungere il farro, il cavolo e gli scalogni e cuocere il tutto

fino a quando sarà ben caldo. Servire.





Pizzette di melanzana

preparazione: 45 minuti

1 cucchiano di olio extravergine di oliva, 2 uova, 2 cucchiari di acqua, 140 g di pangrattato, 2 grosse melanzane tonde, 12 filetti di acciughe, 250 ml di pomodori pelati, 8 cucchiari di Base di prezzemolo e aglio, 4 mozzarelle, sale, pepe

1 Preriscaldare il forno a 190 °C.
Cospargere con poco olio due placche

da forno. Preparare due piatti fondi, il primo per le uova e l'acqua – da sbattere insieme leggermente – e il secondo per il pangrattato.

2 Lavare le melanzane, poi tagliarle trasversalmente in fette spesse circa 1 cm, dunque immergere una fetta alla volta nel composto d'uovo, scuotere bene e lasciare sgocciolare l'eccedenza prima di passare la melanzana nel pangrattato, girandola sui due lati. Adagiare poi le fette sulle placche, salare e mettere in forno. Cuocere fino a quando la parte inferiore sarà dorata, ovvero per 15-20 minuti. Girare le fette e continuare a cuocere per altri 15-20 minuti, fino a quando saranno dorate

anche dall'altra parte.

3 Tirare fuori dal forno le melanzane e impostare la funzione grill. Distribuire le acciughe, i pomodori pelati, la Base di prezzemolo e aglio e le mozzarelle a pezzetti sulle fette di melanzana. Rimettere le placche al forno a circa 10 cm dall'elemento riscaldante. Cuocere per circa 3 minuti fino a quando la mozzarella si sarà sciolta e servire immediatamente.





Cavoletti di Bruxelles brasati

preparazione: 30 minuti

350 g di cavoletti di Bruxelles, 1 scalogno, 2 cucchiaini di burro, 3 cucchiaini di pinoli, 250 ml di brodo di pollo, 1 cucchiaino di maggiorana tritata, rametti di maggiorana (facoltativo), 4 cucchiaini di panna da cucina, sale, pepe rosa

1 Scaldare un cucchiaino di burro in una padella grande a fiamma moderata.

Aggiungere i pinoli e farli saltare fino a quando saranno dorati mescolandoli di continuo per non farli bruciare. Togliere i pinoli dalla padella e metterli da parte.

2 Aggiungere i cavoletti, ben lavati, e cuocere per 2 minuti mescolando. Versare il brodo, coprire e far sobbollire per circa 7 minuti, fino a quando i cavoletti si saranno inteneriti. Togliere il coperchio e continuare a cuocere per circa 7 minuti, fino a quando il liquido sarà evaporato.

3 Nel frattempo, scaldare il resto del burro in una padellina a fiamma medio-dolce. Far intenerire gli scalogni tritati per circa 2 minuti, dunque trasferirli nella padella grande con i

cavoletti. Aggiungere la maggiorana tritata e la panna. Cuocere a fiamma bassa, mescolando, per circa 3 minuti. Salare e pepare. Aggiungere i pinoli e qualche rametto di maggiorana (facoltativo) e servire. Questo piatto può essere anche congelato.



Insalata di patate e rucola

preparazione: 30 minuti

3 patate, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 1 cucchiaino di succo di limone, 1 cucchiaino di senape di Digione, 150 g di rucola, 1 cucchiaino di erba cipollina, 4 ravanelli, sale, pepe

1 Sbucciare le patate, tagliarle in due per il lungo e farle bollire in una casseruola con abbondante acqua salata

per circa 15 minuti, fino a che diventano tenere. Scolare e tagliare ogni patata ancora a metà, poi metterle in una terrina.

2 In una tazzina, sbattere con una forchetta l'olio, il succo di limone, la senape, un pizzico di sale e di pepe fino a che siano ben emulsionati. Versare il tutto sulle patate ancora calde e mescolare bene.

3 Disporre la rucola, lavata e asciugata, su un piatto da portata. Adagiare le patate con il loro condimento sopra la rucola, aggiungere l'erba cipollina tritata e i ravanelli lavati tagliati a fettine. Servire l'insalata calda o tiepida.





Insalata di verdure e feta

preparazione: 25 minuti •
attesa: 1 ora

600 g di cavolfiore, 50 g di fagiolini, 2 cipollotti, 400 g di fagioli rossi in scatola, 100 g di feta, 6 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 2 cucchiaini di succo di limone, ¼ di cucchiaino di aceto balsamico, sale, pepe

1 Tagliare il cavolfiore in mazzetti di

grandezza uniforme. Sbianchire in un tegame d'acqua bollente salata fino a quando sarà al dente, ovvero per 5-6 minuti. Pulire i fagiolini, tagliarli a pezzetti e sbianchirli in un altro tegame d'acqua bollente salata per 7-8 minuti, fino a quando saranno al dente. Sgocciolare bene le verdure, dunque lasciare raffreddare per qualche minuto.

2 Nel frattempo, in un'insalatiera, sbattere con una forchetta l'olio, il succo di limone e l'aceto balsamico fino a quando la vinaigrette sarà emulsionata. Unire le verdure cotte, i cipollotti tritati e i fagioli rossi. Sbriciolare la feta e aggiungerla nell'insalatiera. Mescolare bene.

3 Mettere in frigorifero per almeno 1 ora per permettere ai sapori di amalgamarsi bene. Aggiustare di condimento e servire.





Crescione con fichi e arance

preparazione: 10 minuti

1 mazzetto di crescione, 2 arance, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 2 cucchiaini di succo di limone, 60 g di noci, 4 fichi secchi, sale, pepe

1 Lavare e asciugare il crescione, dunque distribuire nei piatti. Sbucciare le arance con un coltello ben affilato avendo cura di togliere tutta la

pellicina bianca. Tagliare le arance a fettine, avendo cura di conservare in una ciotolina il succo che cola, e posizionarle nei piatti sopra al crescione.

2 In una ciotolina mescolare l'olio, il succo di arancia ottenuto in precedenza e il succo di limone. Salare e pepare. Con una forchetta sbattere il composto per emulsionare bene la vinaigrette. Versare sui piatti, aggiungere le noci e i fichi tagliati a pezzi. Servire.



Insalata di finocchi e spinaci

preparazione: 30 minuti •
attesa: 10 minuti

½ cipolla rossa, 1 finocchio, 150 g di spinaci da insalata, 20 olive nere, 4 cucchiaini di succo di arancia, 2 cucchiaini di succo di limone, aceto, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale, pepe

1 Tritare finemente la cipolla. Farla macerare per almeno 30 minuti in una

ciotolina con acqua e qualche goccia di aceto. È possibile espletare quest'operazione il giorno prima avendo cura di conservare la cipolla in frigorifero. Così facendo, si rende la cipolla cruda più croccante e digeribile.

2 Nel frattempo, lavare e affettare finemente il finocchio con una mandolina, dunque trasferirlo in un'insalatiera. Lavare e scolare gli spinaci e aggiungerli nell'insalatiera, unendovi anche le olive nere sgocciolate.

3 In una ciotolina, mescolare il succo d'arancia, il succo di limone e l'olio. Salare e pepare a piacere, dunque sbattere il tutto con una forchetta fino a

quando la vinaigrette sarà emulsionata.
Versare la vinaigrette sull'insalata.
Mescolare e lasciare riposare per una
decina di minuti prima di servire.





Indivia, mele e gorgonzola

preparazione: 15 minuti

2 cespi di indivia belga, 2 mele rosse (o verdi tipo Granny Smith), 4 cucchiaini di Salsa vinaigrette, 80 g di gorgonzola, 65 g di noci, sale, pepe

1 Lavare e tagliare a julienne l'indivia, poi trasferirla in un'insalatiera. Lavare bene le mele, affettarle finemente e unirle all'indivia.

2 Versare la Salsa vinaigrette, salare, pepare e mescolare bene. Sbriciolare il gorgonzola sull'insalata, guarnire con le noci e servire subito.





Barbabietola rossa alla vinaigrette

preparazione: 45 minuti

1 cipolla rossa, 4 barbabietole rosse, 2 uova, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 2 cucchiaini di senape di Digione, 1 cucchiaino di aceto di vino, 2 cucchiaini di aceto balsamico, 120 g di misticanza, 1 cucchiaino di dragoncello, sale, pepe

1 Affettare molto finemente la cipolla. Lasciarla macerare per almeno 30

minuti in una ciotolina con acqua e qualche goccia di aceto. Nel frattempo, far bollire o cuocere a vapore le barbietole per circa 25-30 minuti, dunque sbucciarle e tagliarle a julienne.

2 Far bollire le uova per 10 minuti, raffreddarle passandole sotto l'acqua fredda, sgusciarle e sbriciolarle finemente.

3 In una ciotola, mescolare l'olio, la senape e i due tipi di aceto, quindi sbattere con una forchetta per emulsionare bene la vinaigrette. Aggiungere la julienne di barbabietola rossa e mescolare bene. Aggiustare di condimento.

4 Distribuire la misticanza, lavata e asciugata, e la cipolla rossa, ben sgocciolata dalla marinata, su un piatto di portata. Disporre la julienne di barbabietola rossa al centro della misticanza e aggiungere sopra le uova sbriciolate o tagliate a cubetti. Tritare il dragoncello per guarnire il piatto e servire.





Peperoni ripieni di pomodori

preparazione: 1 ora e 45
minuti

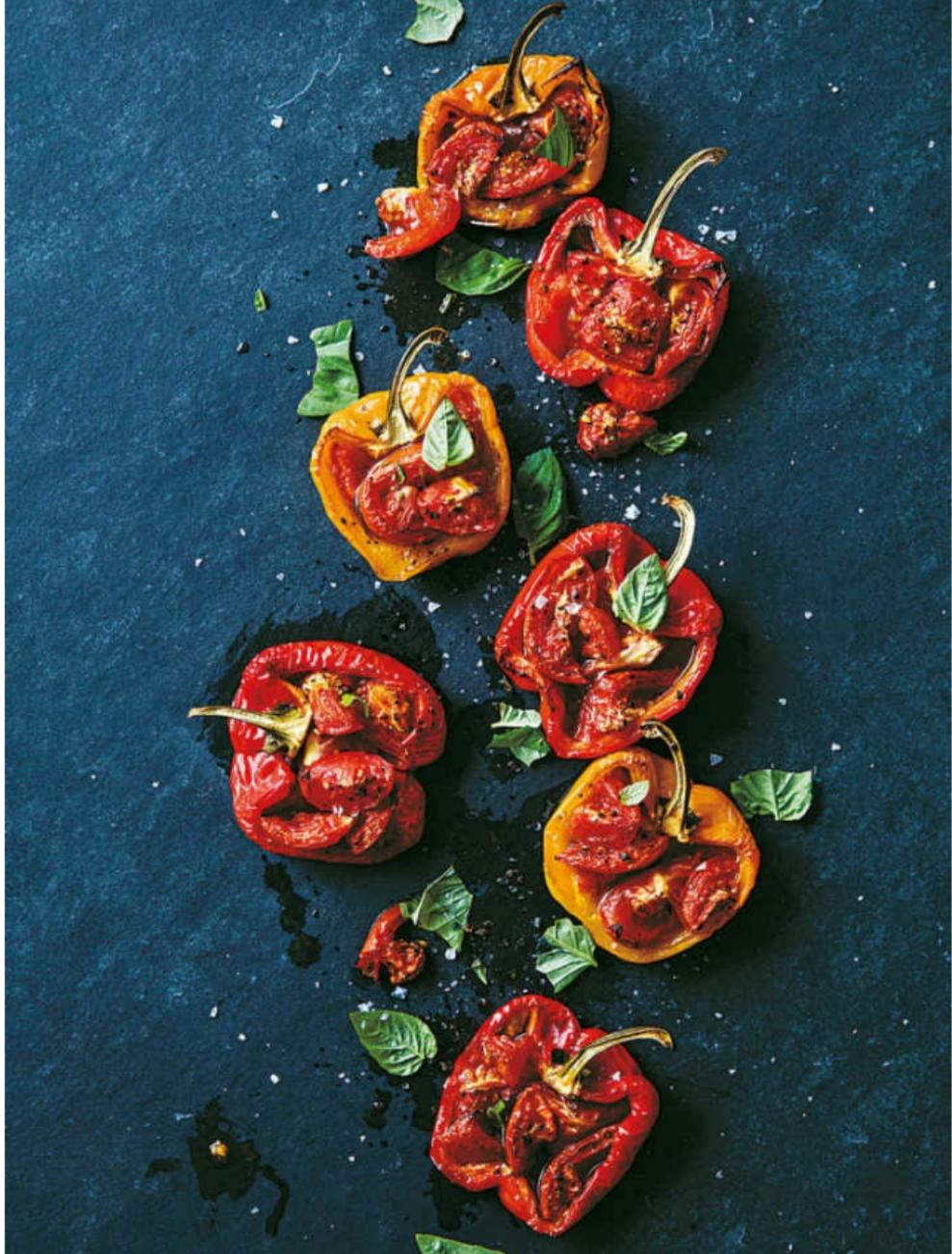
4 peperoni rossi e gialli, 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 8 filetti di acciughe, 8 foglie di salvia, 12 pomodori ciliegini, 8 foglie di basilico, sale, pepe

1 Preriscaldare il forno a 175 °C.
Lavare e tagliare i peperoni in due nel senso della lunghezza, privarli dei

semi e spennellarne l'interno con metà dell'olio. Adagiare un filetto di acciuga e una foglia di salvia su ciascuna metà. Lavare e tagliare i pomodorini a metà nel senso della lunghezza, togliere i semi e adagiare su ciascuna metà del peperone i pomodorini, con la parte tagliata rivolta verso il basso. Salare e pepare a piacere. Versare sopra il resto di olio.

2 Ungere leggermente una teglia e adagiarvi i peperoni ripieni. Coprire con un foglio di alluminio e cuocere in forno per 45 minuti. Togliere l'alluminio e continuare la cottura per altri 45 minuti.

3 Lasciare raffreddare, guarnire con delle foglie di basilico e servire i peperoni ripieni tiepidi o a temperatura ambiente.





Spiedini di verdure grigliate

preparazione: 20 minuti

1 peperone rosso o giallo, 1 cipolla rossa, 1 zucchina, 12 pomodorini, 8 funghi champignon, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 1 spicchio di aglio, sale, pepe

1 Preriscaldare il forno alla funzione grill o il barbecue. Lavare tutte le verdure. Tagliare il peperone a metà,

eliminare i semi e tagliarlo in quadrati di 2 cm circa. Tagliare a spicchi la cipolla; tagliare la zuccina a rondelle spesse circa 1 cm; lasciare i pomodorini interi; lasciare i funghi interi, se di uguale grandezza rispetto alle altre verdure o, se più grandi, tagliarli a metà.

2 Mettere le verdure così lavorate in una ciotola, versarvi sopra l'olio e mescolare bene il tutto. Infilzare le verdure negli spiedi, alternando i diversi pezzi.

3 Mettere gli spiedini in forno sotto il grill o sulla griglia ben calda. Cuocere per circa 4 minuti per lato, girando gli spiedini solo una volta.

4 Mettere gli spiedini su un vassoio da portata, aggiungere l'aglio, salare e pepare a piacere e servire.





Verdure caramellate

preparazione: 1 ora e 40
minuti

1 patata dolce, 1 melanzana piccola, 2 peperoni rossi e gialli, 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale, pepe

1 Preriscaldare il forno a 160 °C. Lavare bene tutte le verdure, avendo cura di eliminare i semi dai peperoni. Tagliare le verdure in pezzetti uniformi

spessi circa 1,5 cm. Ungere abbondantemente una teglia e adagiarvi le verdure. Irrorare di olio, salare e pepare a piacere.

2 Cuocere al centro del forno per 1 ora e 30 minuti, fino a quando le verdure si saranno intenerite, girandole di tanto in tanto. Servire.





Clafoutis alle ciliegie

preparazione: 45 minuti •
attesa: 15 minuti

1 cucchiaino di burro, 50 g di zucchero, 350 g di ciliegie, 65 g di farina di grano tipo 0, 1 pizzico di sale, 2 uova, 170 ml di latte, 85 ml di panna da montare, ½ cucchiaino di estratto di vaniglia, 1 cucchiaino di zucchero a velo

1 Preriscaldare il forno a 175 °C.

Imburrare una tortiera di 23 cm di diametro (abbastanza grande da contenere le ciliegie in un unico strato) e cospargerla di zucchero con un cucchiaino. Lavare e asciugare le ciliegie, eliminare il picciolo ma non il nocciolo e trasferire nella tortiera.

2 In una ciotola, mescolare la farina, la rimanente parte dello zucchero e un pizzico di sale. Dunque incorporare le uova, una alla volta, sbattendo con una frusta o con uno sbattitore elettrico fino a ottenere un impasto liscio e senza grumi. Incorporare il latte, la panna e la vaniglia continuando a sbattere fino a quando il composto (la cui consistenza deve essere simile a quella di una

crêpe) sarà liscio.

3 Versare il composto sulle ciliegie e cuocere in forno per 30 minuti, fino a quando la superficie sarà dorata. Per verificare la cottura, inserire la punta di uno stuzzicadenti al centro del clafoutis, che dovrà uscire pulita.

4 Lasciare intiepidire per 15-20 minuti, cospargere di zucchero a velo e gustare caldo o tiepido.





Macedonia di arance e menta

preparazione: 12 minuti •
attesa: 1 ora

24 foglie di menta, 3 cucchiaini di uvetta, 6 arance, 30 g di mandorle a lamelle, 1 cucchiaino di cannella in polvere

1 Lavare, asciugare e tritare finemente le foglie di menta, lasciandone qualcuna intera per la decorazione. Spremere 2 arance e versare il succo in

un tegamino. Riscaldare per 2-3 minuti a fiamma moderata. Togliere dal fuoco e mettere in infusione nel succo le foglie di menta tritate per 10 minuti, dunque filtrare il tutto.

2 Sbucciare le altre 4 arance con un coltello ben affilato. Togliere la parte bianca e tagliare a rondelle. Adagiare le rondelle in un piatto di portata. Versare il succo d'arancia alla menta sulle rondelle e cospargere di mandorle e cannella. Mettere in frigorifero per almeno 1 ora. Al momento di servire, decorare con foglie di menta e uvetta.





Melograno al Porto

preparazione: 15 minuti

2 melograni medi, 4 cucchiaini di Porto

1 Tagliare l'estremità superiore dei melograni facendo attenzione a non tagliare gli arilli (cioè i chicchi), cosa che farebbe fuoriuscire il succo. Immergere i frutti in una ciotola riempita d'acqua e separare gli spicchi con le dita per liberare gli arilli: questi,

essendo più pesanti dell'acqua, andranno a depositarsi sul fondo, a differenza della membrana del melograno che, essendo più leggera, galleggerà in superficie. Eliminare l'acqua e trasferire gli arilli in una ciotola.

2 Versare sugli arilli di melograno il Porto e mescolare. Distribuire in 4 coppe o bicchieri trasparenti e servire. Si può preparare il melograno in anticipo e lasciarlo insaporire fino al momento di servire.





Pere al forno con gelato

preparazione: 45 minuti •
attesa: 2 ore

**4 pere, 1 cucchiaio di succo di limone, 1
cucchiaio di sciroppo d'acero, gelato alla
vaniglia (facoltativo)**

1 Preriscaldare il forno a 190 °C. Nel frattempo, sbucciare le pere, tagliarle a metà nel senso della lunghezza e togliere il torsolo con uno scavino.

Mettere queste metà in una pirofila quadrata di 23 cm per lato. In una ciotolina, mescolare il succo di limone e lo sciroppo d'acero, dunque versare sulle pere. Mettere la pirofila sul piano cottura a fiamma moderata fino a quando il succo comincia a bollire, poi spegnere il fuoco.

2 Coprire la pirofila con dell'alluminio e metterla al centro del forno. Cuocere per circa 15 minuti, dunque irrorare con il succo di cottura e continuare a cuocere per altri 20 minuti circa o fino a quando le pere si saranno intenerite.

3 Estrarre la pirofila dal forno e trasferire le pere in una ciotola. Mettere la pirofila sul piano cottura a

fiamma moderata e cuocere il succo per circa 5 minuti o fino a quando si sarà ridotto a circa 125 ml. Mettere le pere in frigorifero con il loro succo per almeno 2 ore. Poi servirle con tutto il succo e, se gradito, accompagnarle con gelato alla vaniglia.





Pesche con pasta di mandorle

preparazione: 15 minuti

4 pesche, 4 cucchiaini di pasta di mandorle, 4 cucchiaini di ricotta, 4 amaretti, foglioline di menta (facoltativo)

1 Preriscaldare il grill del forno o il barbecue. Tagliare le pesche a metà e togliere il nocciolo.

2 Con le mani, dividere la pasta di

mandorle in 8 palline e posizionarle all'interno delle cavità delle pesche. Mettere mezzo cucchiaino di ricotta su ciascuna metà. Sbriciolare gli amaretti e aggiungerli sopra alle pesche.

3 Adagiare le pesche in forno sotto il grill o, se si usa il barbecue, sulla griglia calda. Cuocere per circa 5 minuti fino a quando le pesche saranno ben calde e il formaggio comincerà a sciogliersi. Servire subito, guarnendo con foglioline di menta, se gradite.





Pudding di fragole e semi di chia

ammollo: 30 minuti •
preparazione: 10 minuti

**6 cucchiaini di semi di chia, 500 ml di latte
o bevanda di soia, 300 g di fragole, 8
noci**

1 In una ciotola, mescolare bene i semi di chia e il latte. Trasferire in frigorifero e lasciare raffreddare per almeno 30 minuti perché i semi di chia

si gonfino. Mescolare qualche volta i semi per evitare che si incollino tra loro. Altrimenti, se si preferisce avere un pudding dalla consistenza liscia, lavorare i semi di chia e il latte con un robot da cucina prima di mettere il composto in frigo.

2 Nel frattempo, lavare e affettare finemente le fragole, dopo aver eliminato la parte verde. Versare il pudding ai semi di chia in 4 bicchieri, guarnire con le fragole e le noci spezzettate e servire.



Glossario

Actigrafi: Strumenti che quantificano il movimento, posizionati al polso o alla caviglia.

AD: Alzheimer's Disease, è l'equivalente di malattia di Alzheimer.

Allele: La forma alternativa dello stesso gene che si trova su ciascun cromosoma omologo.

Amiloide: Sostanza di natura proteica, formata da polimeri di proteine alterate, in forma di microfibrille.

APP: La proteina da cui deriva la beta-amiloide.

Assoni: I principali lunghi prolungamenti dei neuroni.

Beta-amiloide: Un peptide di circa 40 amminoacidi. La causa prima della malattia di Alzheimer.

Corpi di Lewy: Inclusioni neuronali formate da aggregati di alfa-sinucleina, una proteina delle sinapsi.

Sono presenti nella malattia di Parkinson e nella demenza con corpi di Lewy.

Default mode network: La rete neuronale attivata quando la mente non è concentrata su un obiettivo. Ad esempio, quando “sogna ad occhi aperti”.

Degenerazioni neurofibrillari: Grovigli intraneuronali, formati da filamenti di proteina Tau alterata.

Dendriti: Estroflessioni dei neuroni che consentono di espandere i contatti neuronali.

MCI: L'acronimo di *Mild Cognitive Impairment*, una condizione dell'anziano che ha deficit di memoria ma mantiene una normale attività.

NINCDS: È la branca del National Institute of Health (l'istituto americano che governa la sanità e la ricerca) che si occupa di Demenze, Ictus e malattie mentali.

Placche senili: Microscopiche aree sferiche composte da sostanza amiloide e dendriti in degenerazione.

Sinapsi: Contatti che consentono la comunicazione fra i neuroni,

attraverso la liberazione di mediatori chimici.

Tau: Proteina che fisiologicamente forma i microtubuli, i binari che trasportano le sostanze necessarie per la vita dei neuroni. La Tau alterata forma le degenerazioni neurofibrillari.

Indice alfabetico delle ricette

B

Barbabietola rossa alla vinaigrette

Barrette morbide ai mirtilli rossi

Base di prezzemolo e aglio

Buddha bowl al salmone

C

Cavoletti di Bruxelles brasati

Clafoutis alle ciliegie

Cozze alla thailandese

Crescione con fichi e arance

F

Frullato ai mirtilli

Funghi Portobello e uova su letto di spinaci

G

Granola casalinga

I

Indivia, mele e gorgonzola

Insalata di farro mediterranea

Insalata di finocchi e spinaci

Insalata di patate e rucola

Insalata di quinoa e cannellini

Insalata di riso, spinaci e anacardi

Insalata di verdure e feta

Insalata genovese con sardine

Insalata thai gamberetti e melone

L

Lenticchie rosa al tofu e curry

M

Macedonia di arance e menta

Melograno al Porto

Mousse di mango e yogurt

N

Nasello alla giamaicana

P

Pancake con fiocchi di latte

Passato di broccoli al pesto

Pasta con broccoli e gamberetti

Pasta con funghi e cime di rapa

Pasticcio di lenticchie e verdure

Penne con rucola, pomodorini e feta

Peperoni ripieni di pomodori

Pere al forno con gelato

Pesche con pasta di mandorle

Pizzette di melanzana

Pollo alla frutta profumato al curry

Porridge di avena senza cottura

Pudding di fragole e semi di chia

Q

Quesadilla con verdure e tacchino

Quiche rapida agli spinaci

Quinoa alla vaniglia

S

Salmone al limone

Salsa vinaigrette

Sauté di cavolo e topinambur

Sauté di tofu e funghi shiitake

Spiedini di verdure grigliate

T

Tajine di pollo e verdure

V

Veg-burger di bulgur

Verdure caramellate

Z

Zuppa di lenticchie rosse

Zuppa di scarola e polpette di tacchino

Zuppa speziata con patate dolci

Bibliografia

- 1.** G. McKhann, D. Drachman, M. Folstein, R. Katzman, D. Price, E.M. Stadla, *Clinical diagnosis of Alzheimer's disease: report of the NINCDS-ADRDA Work Group under the auspices of Department of Health and Human Services Task Force on Alzheimer's Disease*, «Neurology», vol. 34, n. 7, luglio 1984, pp. 939-944.

2. R.C. Petersen, G.E. Smith, S.C. Waring, R.J. Ivnik , E.G. Tangalos, E. Kokmen, *Mild cognitive impairment: clinical characterization and outcome*, «Archives of Neurology», vol. 56, n. 3, marzo 1999, pp. 303-308.

3. S. Norton, F.E. Matthews, D.E. Barnes, K. Yaffe, C. Brayne, *Potential for primary prevention of Alzheimer's disease: an analysis of population-based data*, «The Lancet Neurology», vol. 13, n. 8, agosto 2014, pp. 788-794.

4. B.E. Tomlinson, G. Blessed, M.J.

Roth, *Observations on the brains of non-demented old people*, «Neurological Science». vol. 7, n. 2, settembre-ottobre 1968, pp. 331-356.

5. R. Katzman, *Editorial: The prevalence and malignancy of Alzheimer disease. A major killer*, «Archives of Neurology», vol. 33, n. 4, aprile 1976, pp. 217-218.

6. G.G. Glenner, C.W. Wong, *Alzheimer's disease and Down's syndrome: sharing of a unique cerebrovascular amyloid fibril protein*, «Biochemical and

Biophysical Research
Communications», vol. 122, n. 3, 16
agosto 1984, pp. 1131-1135.

7. J. Kang, H.G. Lemaire, A. Unterbeck, J.M. Salbaum, C.L. Masters, K.H. Grzeschik, G. Multhaup, K. Beyreuther, B. Müller-Hill, *The precursor of Alzheimer's disease amyloid A4 protein resembles a cell-surface receptor*, «Nature», vol. 325, n. 6106, 19-25 febbraio 1987, pp. 733-736.

8. J.K. Teller, C. Russo, L.M. DeBusk, G. Angelini, D. Zaccheo, F. Dagna-Bricarelli, P. Scartezzini, S. Bertolini, D.M. Mann, M. Tabaton, P.

Gambetti, *Presence of soluble amyloid beta-peptide precedes amyloid plaque formation in Down's syndrome*, «Nature Medicine», vol. 2, n. 1, gennaio 1996, pp. 93-95.

9. M. Goedert, *Tau filaments in neurodegenerative diseases*, «FEBS Letters», vol. 592, n. 14, luglio 2018, pp. 2383-2391.

10. F. Yaghmoor, A. Noorsaeed, S. Alsaggaf, W. Aljohani, H. Scholtzova, A. Boutajangout, T. Wisniewski, *The Role of TREM2 in Alzheimer's Disease and Other Neurological Disorders*, «Journal of

Alzheimer's Disease & Parkinsonism», vol. 4, n. 5, novembre 2014.

11. R. Al-Dahhak, R. Khoury, E. Qazi, G.T. Grossberg, *Traumatic Brain Injury, Chronic Traumatic Encephalopathy, and Alzheimer Disease*, «Clinics of Geriatric Medicine», , vol. 34, n. 4, novembre 2018, pp. 617-635.

12. G.J. Biessels, F. Despa, *Cognitive decline and dementia in diabetes mellitus: mechanisms and clinical implications*, «Natural Reviews Endocrinology», vol. 14, n.

10, ottobre 2018, pp. 591-604.

13. S. Sindi, E. Calov, J. Fokkens, T. Ngandu, H. Soininen, J. Tuomilehto, M. Kivipelto, *The CAIDE Dementia Risk Score App: The development of an evidence-based mobile application to predict the risk of dementia*, «Alzheimer's & Dementia (Amsterdam, Netherlands)», vol. 1, n. 3, 2 luglio 2015, pp. 328-333.

14. M. Guglielmotto, M. Aragno, R. Autelli, L. Giliberto, E. Novo, S. Colombatto, O. Danni, M. Parola, M.A. Smith, G. Perry, E. Tamagno,

M. Tabaton, *The up-regulation of BACE1 mediated by hypoxia and ischemic injury: role of oxidative stress and HIF1alpha*, «Journal of Neurochemistry», vol. 108, n. 4, febbraio 2009, pp. 1045-1056.

15. M. Afzal, A. Safer, M. Menon, *Green tea polyphenols and their potential role in health and disease*, «Inflammopharmacology», vol. 23, n. 4, luglio 2015, pp. 151-161.

16. S. Kuriyama, A. Hozawa, K. Ohmori, T. Shimazu, T. Matsui, S. Ebihara et al., *Green tea consumption and cognitive function:*

a crosssectional study from the Tsurugaya Project, «The American Journal of Clinical Nutrition», vol. 83, n. 2, 2006, pp. 355-361.

17. G.W. Arendash, C. Cao, *Caffeine and coffee as therapeutics against Alzheimer's disease*, «Journal of Alzheimer's Disease», vol. 20, suppl. 1, 2010, pp. 117-126.

18. R.J. Colman, R.M. Anderson, S.C. Johnson, E.K. Kastman, K.J. Kosmatka, T.M. Beasley, D.B. Allison, C. Cruzen, H.A. Simmons, J.W. Kemnitz, R. Weindruch, *Caloric restriction delays disease onset and*

mortality in rhesus monkeys, «Science», vol. 325, n. 5937, 10 luglio 2009, pp. 201-204.

19. M.P. Mattson, V.D. Longo, M. Harvie, *Impact of intermittent fasting on health and disease processes*, «Ageing Research Review», n. 39, ottobre 2017, pp. 46-58.

20. E. Sohn, *How the evidence stacks up for preventing Alzheimer's Disease*, «Nature», vol. 559, n. 7715, 2018, pp. 18-20.