

Qualità della dieta e rischio di demenza negli anziani con patologia di Alzheimer

Una maggiore qualità dell'alimentazione è stata associata a una ridotta incidenza di demenza, ma non è ancora chiaro se possa ritardare o attenuare l'insorgenza della demenza negli individui con patologia di Alzheimer (AD) o con un più ampio rischio neurobiologico. Obiettivo dello studio è stato quello di esaminare l'associazione tra qualità della dieta e rischio di demenza in relazione ai livelli di biomarcatori della patologia di Alzheimer (proteina tau fosforilata alla treonina 217 [p-tau217]) e di processi neurodegenerativi e gliali più ampi (catena leggera dei neurofilamenti [NFL] e proteina fibrillare acida della glia [GFAP]). Questo studio di coorte ha analizzato i dati di adulti senza demenza di età pari o superiore a 60 anni, appartenenti allo studio svedese di popolazione National Study on Aging and Care in Kungsholmen. I partecipanti sono stati arruolati tra marzo 2001 e agosto 2004 e valutati fino a 6 volte, fino al periodo compreso tra febbraio 2016 e novembre 2019. È stata analizzata l'aderenza a 3 modelli alimentari: Alternate Mediterranean Diet (AMED), Alternative Healthy Eating Index (AHEI) e reversed Empirical Dietary Inflammatory Index (rEDI). I dati sono stati analizzati tra settembre 2024 e agosto 2025 e nuovamente analizzati a marzo e aprile 2026. Concentrazioni sieriche iniziali di p-tau217, NFL e GFAP e aderenza, valutata ripetutamente nell'arco di 6 anni, ai modelli alimentari AMED, AHEI e rEDI. L'esito principale era rappresentato dalla demenza per qualsiasi causa, identificata attraverso diagnosi cliniche, cartelle cliniche e certificati di morte. L'esito secondario era la demenza correlata alla malattia di Alzheimer. Il rischio di demenza è stato analizzato mediante modelli di regressione di Cox corretti per i potenziali fattori confondenti. Sono state inoltre stimate la probabilità di sviluppare demenza a 10 anni e la perdita media di tempo dovuta alla demenza. Sono stati inclusi complessivamente 1865 partecipanti (età media [DS] al basale: 70,5 [9,3] anni; 1125 donne [60,3%]). Durante un follow-up medio di 8,4 anni (intervallo: <0,1-15,9 anni), 240 partecipanti hanno sviluppato demenza. Una maggiore aderenza a modelli alimentari più salutari era associata a un minore rischio di demenza nei partecipanti con livelli elevati dei biomarcatori indicativi di patologia di Alzheimer e di rischio neurobiologico. Per il modello rEDI, ogni aumento di 1 deviazione standard nell'aderenza alla dieta era associato a una riduzione del rischio di demenza nei soggetti con livelli elevati di p-tau217, NFL e GFAP, con rispettivi hazard ratio di 0,71 (IC 95%: 0,58-0,88), 0,79 (IC 95%: 0,66-0,95) e 0,73 (IC 95%: 0,60-0,89). Le associazioni tra i modelli AMED e AHEI e un minore rischio di demenza erano invece generalmente osservate solo nei partecipanti con livelli più bassi dei biomarcatori. Risultati simili sono stati osservati anche considerando specificamente la demenza correlata alla malattia di Alzheimer. Questo studio di coorte condotto su adulti anziani ha evidenziato che l'aderenza a un modello alimentare con minore potenziale infiammatorio era associata a un rischio più basso di demenza, anche negli individui con patologia di Alzheimer e con un più ampio rischio neurobiologico. Questi risultati rafforzano l'importanza di strategie alimentari mirate alla prevenzione della demenza non solo nella popolazione generale, ma anche nelle persone che presentano già un rischio elevato.

FONTE

Mrhar A, Carballo-Casla A, Grande G, Gregorio C, Triolo F, Valletta M, Fredolini C, Gregoric Kramberger M, Kuhar A, Winblad B, Fratiglioni L, Calderón-Larrañaga A, Vetrano DL. "Diet Quality and Dementia Risk in Older Adults With Alzheimer Pathology." JAMA Netw Open. 2026 Jun 1;9(6):e2620254. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2026.20254.