



Tratto da: Il quotidiano del medico italiano "Doctor News"

Consumo verdure rallenta declino cognitivo

E' stata rilevata un'associazione fra il rallentamento del declino cognitivo ed il consumo di verdure. I soggetti che consumano almeno 2,8 porzioni a base di verdure al giorno, infatti, presentano un declino cognitivo rallentato circa del 40 per cento rispetto a quelli che ne consumano meno di una al giorno, il che equivale ad una differenza di cinque anni di età. Le verdure a grandi foglie presentano la più forte associazione al rallentamento del declino cognitivo, e benchè le ragioni alla base del fenomeno non siano certe, alcune analisi suggeriscono che ciò possa essere dovuto alla vitamina E ingerita con le verdure in questione. Attualmente, non è stato possibile confermare la presenza di un effetto simile con frutta ricca in antiossidanti. (*Neurology*. 2006; 67: 1370-6)