

19 dicembre 2018

IL SUCCO D'ARANCIA RIDUCE LA DEMENZA



Nel 2015 si calcola che vi fossero 46,8 milioni di persone affette da demenza in tutto il mondo, ma il numero potrebbe salire a più di 131 milioni entro il 2050. Secondo l'organizzazione non-profit Alzheimer's Disease International di Londra, bere un bicchiere di succo d'arancia al giorno riduce significativamente il rischio di ammalarsi. La demenza si riferisce a sintomi associati a un declino della memoria o ad altre capacità di pensiero abbastanza gravi da ridurre la capacità di svolgere le attività quotidiane.

Lo studio, pubblicato sulla rivista *Neurology*, ha monitorato il consumo di frutta e verdura di circa 28.000 uomini (età media 51 anni) negli Stati Uniti dal 1986 al 2002 e la loro funzione cognitiva soggettiva per quasi tre decenni. Si è rilevato che gli uomini che bevevano un bicchiere piccolo di succo d'arancia avevano il 47% in meno di probabilità di sviluppare una diminuzione della capacità di pensiero rispetto a quelli che bevevano meno di una porzione al mese. Lo studio ha inoltre rilevato che anche gli uomini che mangiavano più verdure avevano il 34% in meno di probabilità di avere una riduzione della capacità mnemonica.

da: "Xinhuanet" (Cina) in Agrapress n° 335 Rassegna della stampa estera n. 1275, 13/12/2018.

