

Risultati cognitivi di uno studio esplorativo sull'integrazione di acido docosaesaenoico e luteina nelle donne anziane

Introduzione: Un basso apporto dietetico di acido docosaesaenoico (DHA) e/o cibi ricchi di luteina può essere associato ad un aumentato rischio di declino cognitivo negli anziani.

Soggetti e metodi: il beneficio cognitivo di DHA e luteina nelle donne anziane integre è stato esplorato nel contesto di uno studio di intervento di 4 mesi, in doppio cieco, di integrazione di DHA e luteina per la salute degli occhi. Quarantanove donne (di età compresa tra 60 e 80 anni) sono state randomizzate a ricevere DHA (800 mg/die; n = 14), luteina (12 mg/die; n = 11), una combinazione di DHA e luteina (n = 14) o placebo (n = 10). I soggetti sono stati sottoposti a test cognitivi che misuravano la fluidità verbale, la memoria, la velocità e l'accuratezza dell'elaborazione e le autovalutazioni dell'umore alla randomizzazione e al completamento dello studio.

RISULTATI: Dopo l'integrazione, i punteggi della fluidità verbale sono migliorati significativamente nei gruppi di trattamento DHA, luteina e combinato ($P < 0,03$). I punteggi di memoria e il tasso di apprendimento sono migliorati significativamente nel gruppo di trattamento combinato ($P < 0,03$), che ha anche mostrato una tendenza verso un apprendimento più efficiente ($P = 0,07$). Le misure della velocità di elaborazione mentale, della precisione e dell'umore non sono state influenzate dall'integrazione.

Conclusioni: questi risultati esplorativi suggeriscono che l'integrazione di DHA e luteina può avere benefici cognitivi per gli anziani.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18510807/>

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1179/147683008X301>

450