

### NEWS IN SLOW ITALIAN – #24 - 4 AGO. 2021

MANGIARE PIÙ FRUTTA E VERDURA AIUTA  
A POSTICIPARE IL DECLINO COGNITIVO

Mercoledì **scorso**, la rivista *American Academy of Neurology* ha pubblicato i risultati di uno studio, che **ha richiesto** quasi **un quarto di secolo**, per essere completato e **ha coinvolto** 75.000 partecipanti. I risultati della ricerca indicano che le persone che mangiano più flavonoidi hanno un **rischio** del 20% inferiore di **incorrere** in un declino cognitivo in **età** avanzata.

Il declino cognitivo **può portare a malattie** come la demenza e l'Alzheimer.

I flavonoidi sono **composti** antiossidanti, che si trovano comunemente in molti tipi di frutta e verdura. **Per esempio**, una porzione da 100 grammi di **fragole** ha circa 180 milligrammi di flavonoidi.

**Bisogna** mangiare 600 milligrammi di flavonoidi al giorno per ottenere il risultato **migliore**.

Altri tipi di frutta e verdura ad alto contenuto di flavonoidi sono i **mirtilli**, le arance, i peperoni, il **sedano**, le **cipolle** e il **cavolo verza**.

La dieta mediterranea si è dimostrata efficace nella conservazione della funzione cognitiva. Non è **sorprendente**, perché molti degli **alimenti** presenti in questa dieta sono ricchi di flavonoidi.

Amici miei, questa è una **buona notizia**, ma per favore ricordate che mangiare flavonoidi **gioca** solo un piccolo ruolo nel potenziale **rallentamento** del declino cognitivo.

Le persone, ora, **vivono più a lungo** e, a causa di questo, rischiano di incorrere in malattie, che **conducono** al declino cognitivo. E **mentre** la scienza è ancora alla **ricerca** di una cura, dovremmo **abbracciare qualsiasi cosa in grado di rallentare** questo processo. Specialmente ora, che **sappiamo** che la nutrizione **incide** sulla nostra salute cognitiva.

### LE PAROLE

**scorso:**

**ha richiesto** (richiedere):

**un quarto di secolo:**

**ha coinvolto** (coinvolgere):

**rischio** (rischiare):

**incorrere:**

**età:**

**può portare a:**

**malattie:**

**composti:**

**per esempio:**

**fragole:**

**bisogna:**

**migliore:**

**mirtilli:**

**sedano:**

**cipolle:**

**cavolo verza:**

**sorprendente** (sorpresa):

**alimenti:**

**buona notizia:**

**gioca** (giocare):

**rallentamento** (rallentare):

**vivono più a lungo** (vivere...):

**conducono** (condurre):

**mentre:**

**ricerca** (ricercare):

**abbracciare** (abbraccio):

**qualsiasi cosa:**

**in grado di:**

**rallentare** (lento=slow):

**sappiamo** (sapere):

**incide** (incidere):