Due bicchieri di vino al giorno per "liberare" la mente: lo studio

vino-e853a424

Due bicchieri di vino al giorno non solo riducono il rischio di malattie cardiovascolari e tumori, ma possono anche **aiutare a "ripulire la mente"**, consentendo al cervello di eliminare le tossine, comprese quelle associate alla malattia di **Alzheimer**. Un nuovo studio pubblicato sulla rivista *Scientific Reports* aiuta a spiegare quanto già dimostrato da precedenti ricerche, vale a dire che **un moderato consumo di alcol è associato a un minor rischio di declino cognitivo**, mentre bere pesantemente lo aumenta.

Lo studio è stato realizzato dai ricercatori dell'**Università di Rochester Medical Center (URMC)**, che in passato avevano descritto il funzionamento del sistema glinfatico, ovvero il processo di pulizia del cervello, attraverso il quale il liquido cerebrospinale viene pompato nel tessuto cerebrale e permette di eliminare tossine, comprese le proteine beta amiloide e tau, associate con l'Alzheimer. In seguito, lo stesso team aveva mostrato che il sistema glinfatico è più attivo mentre dormiamo, può essere danneggiato da ictus e traumi e migliora con l'esercizio. Ora, con un nuovo studio condotto su topi ha esaminato l'effetto dell'alcol.

Studiando il cervello di **animali esposti ad alti livelli di alcol** per un lungo periodo di tempo, i ricercatori hanno osservato che negli astrociti, cellule chiave nella regolazione del sistema glinfatico, presentavano alti livelli di un marcatore molecolare per l'infiammazione. E questo era collegato a ridotte capacità cognitive e motorie. In topi esposti a bassi livelli di consumo di alcol, pari a circa 2 bicchieri al giorno, invece, il sistema glinfatico era più efficiente nel rimuovere i rifiuti rispetto agli animali non esposti. Inoltre i livelli di infiammazione cerebrale erano inferiori.