**I prodotti a base di soia riducono il rischio di demenza**

*10.2020*

Secondo uno studio pubblicato su *Alzheimer's & Dementia,* un metabolita prodotto nell'intestino dal consumo di prodotti a base di soia, noto come equolo, può ridurre il rischio di demenza.

I ricercatori hanno esaminato la risonanza magnetica cerebrale per le lesioni della sostanza bianca, associate alle malattie cognitive, in 91 partecipanti anziani e hanno monitorato i livelli sierici di equolo.

Coloro che producevano più equolo dai prodotti dietetici a base di soia presentavano il 50% in meno di lesioni della sostanza bianca, rispetto a quelli con livelli di equolo inferiori.

Le popolazioni giapponesi hanno più microbiota intestinale adatto a produrre metaboliti della soia, rispetto agli americani, a causa del maggiore consumo di soia alimentare.

L’equolo può ridurre il rischio di demenza, migliorando la rigidità arteriosa associata a lesioni della sostanza bianca …….durante le fasi più avanzate della vita.

|  |
| --- |
|  |

***Reference***

*Sekikawa A, Higashiyama A, Lopresti BJ, et al. Associations of equol-producing status with white matter lesion and amyloid-β deposition in cognitively normal elderly Japanese. Alzheimer’s Dement. 2020;6:e12089-e12098.*