"Sale in Zucca?" No, fa male al cervello!

Data 02 giugno 2026
Categoria professione

Si diceva che “avere sale in zucca” fosse sinonimo di particolare intelligenza; ora sembrerebbe il contrario…

L’eccesso di sale (da molto tempo osteggiato per i suoi effetti sull’ apparato cardiocircolatorio) ora viene accusato di effetti negativi anche sulle funzioni nervose.
In particolare viene colpita la memoria episodica degli uomini (ma, a quanto pare, non delle donne).
Secondo le raccomandazioni dell’OMS il sale dovrebbe essere assunto, compreso quello gia’ presente negli alimenti, in dose inferiore a 5 grammi al giorno, quantita’ invece spesso abbondantemente superata.

Ora una ricerca australiana, pubblicata su Neurobiology of Aging collega un elevato consumo di sodio a un declino più rapido della memoria episodica negli uomini. Un segnale che rafforzerebbe ulteriormente l’importanza di ridurre il sale nelladieta.

La ricerca, ha seguito 1.208 partecipanti per sei anni, analizzando la relazione tra consumo di sodio e performance cognitive. Il risultato è chiaro: negli uomini, un apporto più elevato di sale è associato a un declino più rapido della memoria episodica, quella che permette di ricordare eventi personali e momenti della vita quotidiana.
Un dato che non trova lo stesso riscontro nella popolazione femminile, suggerendo possibili differenze biologiche ancora dachiarire.

I partecipanti di sesso maschile mostravano pero’ anche valori pressori più elevati, influenzati dall’assunzione di sodio per cui puo’ rafforzarsi l’ipotesi che il deterioramento cognitivo sia in realta’ collegato alla salute vascolare.

Il meccanismo mediante il quale il sale possa avere questo effetto sulla memoria e’ tuttora oggetto di ipotesi abbastanza generiche: un eccesso di sodio potrebbe favorire processi infiammatori a livello cerebrale, contribuire al danno dei vasi sanguigni e ridurre il flusso di sangue al cervello, tuttavia non vi sono prove di un effettivo nesso causale.

Il fatto tuttavia che il sale in eccesso sia associato, oltre a ipertensione e aumento del rischio cardiovascolare, anche a deterioramento della sfera cognitiva, accentua l’importanza del problema, considerando il progressivo invecchiamento della popolazione e il connesso fisiologico declino cognitivo.

Resta da capire perché il fenomeno sembri riguardare soprattutto gli uomini e quale siano gli eventuali altri fattori concorrenti.

DanieleZamperini

https://www.sanitainformazione.it/non-solo-cuore-il-sale-puo-influire-anche-sulla-memoria-degli-uomini/