



Quante calorie togliere per guadagnare anni?

set 18, 2013 | Generale

Commenti

Home \ Quante calorie togliere per guadagnare anni?

Alimentazione

Quante calorie togliere per guadagnare anni?

Sui «tagli» alimentari come viatico di lunga vita le conclusioni delle ricerche non sono ancora del tutto chiare



MILANO – Il primo è stato Ekiken Kaibara, medico e filosofo giapponese vissuto fra il '600 e il '700. Per vivere a lungo, scrisse, bisogna essere moderati a tavola: tanto riso, solo verdure di stagione, poca carne, mai mangiare all'eccesso. Kaibara visse fino a 84 anni, età ragguardevole per quei tempi, e aveva visto giusto: gli studi più recenti, che saranno discussi a Venezia durante il convegno «The Future of Science» dedicato a "I segreti della longevità", sembrano dargli ragione e ci invitano a dare un taglio alle calorie per vivere più a lungo e al riparo dalle malattie (GUARDA). Luigi Fontana, della Divisione di Geriatria e scienze nutrizionali presso il Centro per la Nutrizione Umana della Washington University di St. Louis (Usa), da anni studia gli effetti della dieta sull'invecchiamento nell'uomo e subito premette: «Negli anni passati le ricerche parevano aver dato indicazioni relativamente chiare: meno calorie uguale aumento della sopravvivenza e riduzione delle malattie croniche. È in parte così, ma oggi sappiamo che la faccenda è più complessa, negli animali da esperimento e ancora di più nell'uomo. Si è visto, ad esempio, che per alcuni ceppi di topolini una restrizione calorica del 40% è eccessiva e provoca l'effetto opposto, su altri invece è utile. In sostanza, non sappiamo ancora quante calorie si dovrebbero tagliare per vedere un effetto sulla longevità negli animali, men che meno possiamo dare raccomandazioni pratiche per l'uomo. Per alcuni di noi il 20% di calorie in meno potrebbe essere troppo, per altri non essere sufficiente».

GRASSO ADDOMINALE – Può bastare infatti l'iper-espressione di un gene particolare per rendere il consumo di specifici alimenti sconsigliabile per una persona: l'organismo è un sistema così complicato che generalizzare è riduttivo e spesso scorretto. «Tuttavia, è certo che bisogna mantenersi magri e soprattutto con la pancia piatta per restare in salute e vivere tanto - raccomanda Fontana -. Non si deve accumulare grasso a livello addominale, perché il tessuto adiposo intorno al girovita è il più nocivo: rilascia citochine che favoriscono l'infiammazione e sono coinvolte nello sviluppo di malattie cardiovascolari, diabete e tumori». Fontana sta conducendo ricerche su volontari e i dati raccolti finora mostrano come ridurre le calorie a tavola porti a un profilo cardiovascolare migliore. «Diminuiscono colesterolo e trigliceridi, il grado di infiammazione è basso, le carotidi sono più pulite e il cuore più elastico rispetto a soggetti di pari età che non riducano l'introito calorico. Questo significa che c'è una protezione certa dalle malattie cardiovascolari — spiega l'esperto —. Abbiamo anche eseguito biopsie muscolari in 56enni in restrizione calorica per confrontarle con tessuto muscolare estratto da coetanei non a dieta e da trentenni sani, scoprendo che cambiano molte vie metaboliche e l'espressione di centinaia di geni, perché le cellule percepiscono la modificazione della dieta e "virano" verso funzioni anti-invecchiamento. Il muscolo di un uomo di mezza età in restrizione calorica assomiglia molto a quello di una persona di vent'anni più giovane».

MODERAZIONE – Insomma, magari mangiare poco non è un sicuro lasciarsipassare per i 100 anni, né si sa quanto ciascuno dovrebbe ridurre il carico calorico quotidiano per allungarsi la vita, ma pare proprio che la moderazione a tavola (associata all'attività fisica) sia un'ipoteca per una vecchiaia lunga e senza acciacchi. Attenzione però, tirare troppo la cinghia può far male: la restrizione calorica estrema può avere effetti collaterali seri, dalla perdita del ciclo mestruale nelle donne, all'osteoporosi, dalla sterilità, a deficit immunitari. «Chi volesse sottoporsi a un regime di restrizione calorica spinto deve essere seguito da specialisti, se non vuole correre rischi» conclude Fontana.

Article source: http://www.corriere.it/salute/nutrizione/13_settembre_17/dossier-togliere-calorie-guadagnare-anni_a87a8664-1c82-11e3-8df2-24a872f62c06.shtml



Le nostre Referenze



Scopri alcune delle **Aziende, Istituti e Pubbliche Amministrazioni** che hanno scelto Controlsecurity Ambiente come *Golden Partner* nella gestione e fornitura di apparati di depurazione d'aria professionale nei loro locali...

Link Utili

- › Consigli e applicazioni
- › Le nostre referenze
- › Dicono di noi
- › Centro Soluzioni
- › Eventi
- › Lavora con noi

Flash News



"Seno più grande a 99 euro". La super-promozione che ...