



ADMIN | MAMME DOMANI.IT |  
cerca...

- Home
- Concepimento
- Gravidanza
- PMA
- Bambini
- Mondo MAD
- Associazione
- Benessere**
- Donna
- Forum

- Articoli
- Alimentazione**
- Contraccezione
- Rimedi naturali

DEVOLVI IL 5X MILLE A MAMME DOMANI. AIUTA I NOSTRI PROGETTI. CF: 09390161009

Home » Benessere » Alimentazione » I cibi che aiutano ad essere longevi

## I cibi che aiutano ad essere longevi

Benessere - Alimentazione

Scritto da Tatta Bis Mercoledì 23 Ottobre 2013 12:29



MaD App

**Mamme Domani**  
Mi piace

Mamme Domani piace a 1.713 persone.

CONDIVIDI

Tweet

Mi piace 0



In Italia, esiste un "esercito" di **ultracentenari** che si trovano in particolare in Sardegna e in alcuni comuni del Centro, ma quali sono i **segreti della longevità**? Centenari si nasce (grazie al corredo genetico) o lo si diventa (grazie allo stile di vita e all'alimentazione)? Si è parlato di questi argomenti ad un convegno tenutosi a Venezia, dal titolo "The **Future of Science**".

Il congresso, organizzato dalle fondazioni **Umberto Veronesi**, Cini e Tronchetti Provera, ha affrontato "I segreti della longevità".



Ad affrontare l'argomento sono state le maggiori autorità scientifiche internazionali, tra cui Thomas Kirkwood, il principale teorico dei meccanismi biologici dell'invecchiamento, Howard Friedman, a capo del Longevity Project ed Elizabeth Blackburn, Nobel per la medicina nel 2009.

I centenari sono un laboratorio a cielo aperto, lo ha dichiarato Giovanni Scapagnini, biochimico clinico dell'Università del Molise ed esperto dell'Osservatorio AIIPA. Possono insegnarci parecchie cose sui **meccanismi che fanno invecchiare e ammalare** il nostro organismo e sui determinanti biologici della longevità.

L'**estrema longevità** dipende sicuramente da una **genetica favorevole** ma, esistono anche numerose variabili che possono migliorare o peggiorare la possibilità di un invecchiamento privo di malattie.

La variabile ambientale che incide di più è di certo rappresentata dagli **alimenti di cui ci nutriamo**. L'abitudine a nutrirsi in maniera ipocalorica è stata riscontrata come tipica caratteristica delle popolazioni ad alta percentuale di centenari.

Questa condizione pare facilitare l'attivazione di meccanismi di difesa cellulare che proteggono l'organismo dalle malattie degenerative.

Gli studi sulla restrizione calorica hanno poi permesso di scoprire le proteine chiave nella regolazione della longevità: le **sirtuine e FOXO3a** (che proteggono il DNA e regolano i processi di difesa cellulare), o **AMPk e il PGC1alfa** (che regolano il metabolismo e la biogenesi dei mitocondri) sono attivate anche da alcuni composti presenti nella dieta.

Le sostanze utili per il nostro corpo sono molte: le **sostanze vegetali** presenti in frutta e verdure (antocianine e il resveratrolo, appartenenti alla famiglia dei polifenoli) sono in grado di attivare in maniera specifica i meccanismi di longevità cellulare.

La maggioranza di questi composti è inoltre dotato di una potente azione antiossidante, effetto considerato particolarmente utile per contrastare i processi legati all'invecchiamento.



Siamo su Glam Life

App gratuita - sezione Mamma  
[Glam Life per iPhone e iPad;](#)  
[Glam Life per Android;](#)  
[Glam Life per Windows 8](#)

Registrazione

Sei un nuovo utente? Registrati

Approfondimenti

**MAD ti fa un regalo!**  
 Per il tuo bimbo un cofanetto omaggio direttamente a casa

**Ecografie**  
 Le immagini che vediamo nei 9 mesi

**Tentativi Mirati**  
 Condurre il gioco con i metodi naturali...

**L'angolo della Tata**  
 Tata Simona risponde alle tue domande

**SHOP MAD**  
 Abbigliamento e gadget per tutti

**MAD Card**  
 Convenzioni per i sostenitori di MAD

**Progetti MAD**  
 Eventi e Corsi di Mamme Domani

