



STRUMENTI | TEST E SONDAGGI | PRONTUARIO DEI FARMACI

**più Sani più Belli** BETA

diretto da Rosanna Lambertucci

NEWS SALUTE BELLEZZA ALIMENTAZIONE PSICOLOGIA E SESSO BENESSERE MAMME E BAMBINI IL SALOTTO DI ROSANNA COMMUNITY DIETA PERSONALIZZATA

ATTUALITÀ

Scienza

I PIÙ LETTI



L'Onu include l'Alzheimer tra le malattie non trasmissibili



Emma Marrone con la Fondazione ANT per la prevenzione dei tumori



Scozia. Figli obesi? Colpa dei genitori! La Fe.S.I.N esprime le sue perplessità



8 e 9 ottobre in piazza per combattere la Sclerosi Multipla



Prontuario dei farmaci

HOME > Attualità

Tweet

# Per vivere fino a cent'anni, basta fare il pieno di antocianine, resveratrolo e acidi grassi omega 3

Considerate le sostanze della longevità, le antocianine, il resveratrolo e gli acidi grassi polinsaturi omega 3 sono state riconfermate essere a tutti gli effetti vere e proprie strategie nutrizionali per migliorare salute e qualità dell'invecchiamento. "Sostanze vegetali presenti in frutta e verdure come le **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. Anche gli **acidi grassi polinsaturi omega 3**, presenti in grandi quantitativi nel pesce e nelle alghe, agiscono promuovendo i meccanismi genetici della longevità", ha affermato **Giovanni Scapagnini**, biochimico clinico dell'Università del Molise ed esperto dell'Osservatorio AIIPA (Associazione Italiana Industrie Prodotti Alimentari – Area Integratori Alimentari), intervenuto al recente **Congresso "The Future of Science"**, organizzato dalle fondazioni Umberto Veronesi, Cini e Tronchetti Provera a Venezia. Contemplare nell'alimentazione adeguati quantitativi di queste sostanze, come avviene nella dieta mediterranea e in quella giapponese, è sicuramente una regola d'oro per favorire un invecchiamento di successo. Ma c'è di più, perché alcune di queste possono essere usate in maniera specifica per attivare i geni chiave che controllano metabolismo e longevità. Proprio per parlare de "I segreti della longevità" hanno preso parte al congresso 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. E che sia più che possibile prolungare le nostre esistenze, lo dimostra l'esercito di ultracentenari concentrato in Sardegna e in alcuni comuni del Centro Italia, ma anche in altre zone del mondo, come ad esempio nel distretto di Okinawa, a sud del Giappone. Ma viene da chiedersi: **centenari si "nasce", grazie al corredo genetico, o lo si diventa, grazie allo stile di vita e, soprattutto, all'alimentazione?** "I centenari sono un laboratorio a cielo aperto che può insegnarci parecchie cose sui meccanismi che fanno invecchiare e ammalare il nostro organismo e sui determinanti biologici della longevità. Gli alimenti di cui ci nutriamo sono sicuramente la variabile ambientale più rilevante nel determinare la longevità di un individuo", mette in guardia lo specialista.

**SaniBelli news**

12:05 | **Attualità** | Diabete e disfunzioni sessuali: un test in aiuto alle donne che ne soffrono

11:10 | **Attualità** | Buone notizie per la medicina del dolore

10:45 | **Attualità** | Per vivere fino a cent'anni, basta fare il pieno di antocianine, resveratrolo e acidi grassi omega 3

09:42 | **Attualità** | Snacchiati festanti i suoi 40 anni tra tradizione e

[Tutte le news](#)

**I VIDEO DI ROSANNA**

TUTTI I PIÙ VISTI

**L'oroscopo**

di Susy Grossi

Trovaci su Facebook

**PiuSaniPiuBelli.it**

Mi piace