www.ecostampa.it

ALIMENTAZIONE
23/10/2013 - GLI ALIMENTI ANTI-AGE

Vivere 100 anni, e anche di più, con il cibo della longevità

Vivere fino a cent'anni e oltre è possibile. Lo dimostra l'esercito di ultracentenari che si concentra anche in Italia, in particolare in Sardegna e in alcuni comuni del Centro. I segreti della longevità affrontati in un convegno tenutosi a Venezia

Frutta e verdura, insieme agli acidi grassi omega-3, sono tutti alimenti anti-age, che possono farci diventare centenari. Foto: ©photoxpress.com/Anton Gvozdikov

LM&SDP

Non solo in Bolivia, in Giappone e altre parti del mondo, anche qui in Italia si può divenire centenari o ultracentenari. Ma quali sono i segreti della longevità? Centenari si nasce, grazie al corredo genetico, o lo si diventa, grazie allo stile di vita e, soprattutto, all'alimentazione?
A queste e altre domande si è cercato di dare risposta al convegno tenutosi recentemente a Venezia, dal titolo "The Future of Science".

A segnalarlo è l'Osservatorio AIIPA (Associazione Italiana Industrie Prodotti Alimentari – Area Integratori Alimentari). Il congresso, organizzato dalle fondazioni Umberto Veronesi, Cini e Tronchetti Provera, ha affrontato "I segreti della longevità". A parlarne 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 – dichiara Giovanni Scapagnini, biochimico clinico dell'Università del Molise ed esperto dell'Osservatorio AIIPA – che può insegnarci parecchie cose sui meccanismi che fanno invecchiare e ammalare il nostro organismo e sui determinanti biologici della longevità. Se da un lato, l'estrema longevità dipende sicuramente da una genetica favorevole, dall'altro esistono numerose variabili in grado di migliorare o peggiorare la possibilità di un invecchiamento privo di malattie. Gli alimenti di cui ci nutriamo sono sicuramente la variabile ambientale più rilevante nel determinare la longevità di un individuo».

«L'abitudine a nutrirsi in maniera ipocalorica – aggiunge Scapagnini – è stata riscontrata come tipica caratteristica delle popolazioni ad alta percentuale di centenari. Questa condizione facilita 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. Alcune di queste proteine, come 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».

Sono molte le sostanze utili all'organismo, non solo per mantenerlo in salute, ma anche per attuare una sorte di azione anti-aging.
«Le sostanze vegetali presenti in frutta e verdure come le antocianine e il resveratrolo, appartenenti alla famiglia dei polifenoli, sono infatti in grado di attivare in maniera specifica i meccanismi di longevità cellulare – sottolinea Scapagnini – 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».

Ultimi Articoli + Tutti gli articoli

+ Vivere 100 anni, e anche di più, con il cibo della longevità
Non solo in Bolivia, in Giappone e altre parti del mondo, anche q ...

+ Poche fibre nella dieta fanno male al cuore
Le fibre alimentari sono importanti per la salute dell'inte ...

+ Eurochocolate: con il cioccolato perdi peso e vivi più a lungo
Si tiene a Perugia dal 18 al 27 ottobre l'Eurochocolate 201 ...

La Stampa Shop

+ Le Ricette Di Saper Spendere
+ I Funghi In Tasca
+ Una Mela Al Giorno: Ma Quale?
+ Merenda Sinoira

Condividi gli articoli con i tuoi amici

Con l'app Facebook LaStampa.it puoi condividere immediatamente le notizie e gli approfondimenti che hai letto.
Attiva l'app sul tuo profilo e segnala a tutti i tuoi amici le tue news preferite!
Scopri di più su facebook.lastampa.it!

Accedi a Facebook

069666

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Prevedere dunque di introdurre nella propria 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, degno degli ultracentenari più agguerriti.
Ma c'è di più: alcune di queste sostanze possono infatti essere usate in maniera specifica per attivare i geni chiave che controllano metabolismo e longevità, trasformandosi in vere e proprie strategie nutrizionali per migliorare salute e qualità dell'invecchiamento.

Annunci PPN

Prova SKYACTIV TECHNOLOGY
Sabato 26 ottobre negli showroom Mazda.
Scopri di più

Come Fare 5000 € al Mese?
Vuoi fare soldi? Ecco come guadagno 200 € al giorno da casa. Inizia ora!
borsa per negati

Scopri la Nuova Treccani!
Chiedi info senza impegno.Gratis USB Limited Edition.
www.nuovatreccani.it

www.ecostampa.it

069666

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

The Future of Science