

PianetaDonna.it » Salute » Benessere » Il cibo della longevità: l'alimentazione giusta per vivere a lungo

Il cibo della longevità: l'alimentazione giusta per vivere a lungo

Centenari si "nasce", grazie al corredo genetico, o lo si diventa, grazie allo stile di vita e, soprattutto, all'alimentazione?

Mi piace Registrati per vedere cosa piace ai tuoi amici.

Cibi contro i tumori

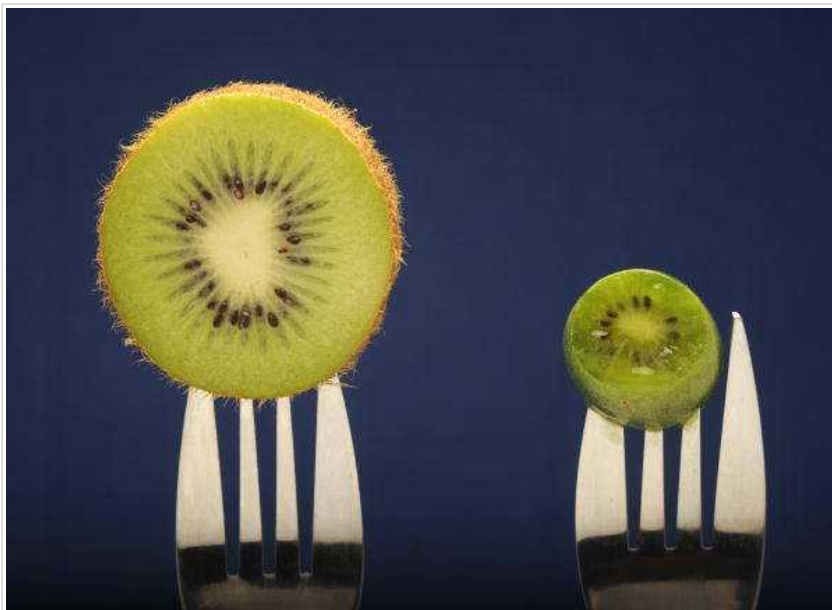
1

Condividi su Facebook

Condividi su Twitter

Condividi su Google+

Chiudi



kiwi

0 Tweet

Mi piace

0

Commenti

Stampa

jessica rattini

23 ottobre 2013

Scarica la **nuova app** per iPad >>

L'oroscopo del **giorno / settimana** >>

I più cliccati | benessere

1 11 modi di accelerare il tuo metabolismo
 Il tuo metabolismo si è addormentato? Diamogli... [continua >](#)

2 I 10 cibi che fanno bene ai capelli!
 La dieta può aiutarci ad avere delle chiome... [continua >](#)

3 6 modi di bruciare calorie in un fine settimana
 Perdere peso rapidamente è possibile, basta... [continua >](#)

4 Vip sulla bilancia
 Vip dimagriti, vip ingrassati, vip a dieta, vip... [continua >](#)

5 Le diete più famose
 Una raccolta di schede con i pro, i contro e i... [continua >](#)

Tutte le Foto | Salute

PianetaDonna su Facebook
 Mi piace 164mila

PianetaDonna su Twitter
 Segui @Pianetadonna

Leggi anche:

- [Diffidate dalle diete con nomi di persone e città, lo dice l'esperto](#) (CLICCA QUI)
- [I 9 ingredienti che non mancano mai a casa di un dietologo... E nella nostra?](#) (CLICCA QUI)
- [Il giro del mondo in dieci diete](#) (CLICCA QUI)

Vivere fino a cent'anni e oltre: è possibile e lo dimostra l'esercito di ultracentenari che si concentra, da noi in Italia, in Sardegna e in alcuni comuni del Centro Italia, e in altre zone del mondo, ad esempio nel distretto di Okinawa, a sud del Giappone. Centenari si "nasce", grazie al corredo genetico, o lo si diventa, grazie allo stile di vita e, soprattutto, all'alimentazione?

[I 9 INGREDIENTI CHE NON MANCANO MAI A CASA DI UN DIETOLOGO... E NELLA NOSTRA?](#)

L'Osservatorio AIIPA (Associazione Italiana Industrie Prodotti Alimentari - Area Integratori Alimentari) segnala che di questo interessante tema si è parlato nel recente al congresso "The Future of Science", organizzato dalle fondazioni [Umberto Veronesi](#), Cini e Tronchetti Provera a Venezia, che 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 che può insegnarci parecchie cose sui meccanismi che fanno invecchiare e ammalare il nostro organismo e sui **determinanti biologici della longevità**" - afferma Giovanni Scapagnini, biochimico clinico dell'Università del Molise ed esperto dell'Osservatorio AIIPA. "Se da un lato, l'estrema longevità dipende sicuramente da una **genetica favorevole**, dall'altro esistono **numerosi 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".

[I CIBI DELLA SALUTE](#)

"L'abitudine a nutrirsi in maniera **ipocalorica** 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".

Scapagnini sottolinea inoltre: "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**. 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".

[INGREDIENTI AGGIUNTI, COSA DOBBIAMO SAPERE](#)

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 sostanze possono 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**.