

Il segreto della longevità è la dieta mediterranea

Scritto da Chiara Marcon

Lunedì 30 Maggio 2016 00:00

Qual è il segreto per vivere bene dopo i 65 anni? Una dieta mediterranea ricca di cereali integrali, frutta, verdura, pesce e olio d'oliva. A certificarlo sono i risultati di NU-AGE, progetto europeo coordinato dall'Università di Bologna pubblicato sul sito dell'ateneo, il cui obiettivo era proprio quello di realizzare una dieta ideale, che permettesse agli over 65 di tutta Europa (che nel 2030 costituiranno tra il 25% e il 40% della popolazione) di invecchiare in salute, prevenendo e combattendo i disturbi che solitamente si manifestano con l'avanzare dell'età. Tra il 2011 e il 2014, nei cinque centri di ricerca aderenti al progetto (Clermont Ferrand in Francia, Bologna in Italia, Wageningen in Olanda, Varsavia in Polonia e Norwich in Gran Bretagna) sono stati reclutati 2.665 volontari ultrasessantacinquenni. Di questi, 1.296 che risultavano in buona salute ed autosufficienti sono stati ripartiti metà in un gruppo di controllo e i rimanenti in un gruppo a cui sarebbe stata somministrata la "dieta mediterranea rinforzata" preparata ad hoc dai ricercatori NU-AGE. E i risultati hanno premiato i cibi nostrani. Aumentando il consumo di cereali integrali, verdure, pesce e acqua e riducendo al contempo il consumo di bevande alcoliche, dolci e sale, i soggetti che hanno seguito la dieta NU-AGE hanno mostrato una diminuzione dei livelli di proteina C reattiva, un noto marcatore di infiammazione sistemica del nostro organismo. Inoltre, nel campione analizzato, l'aderenza alla dieta NU-AGE è associata a un miglioramento del profilo lipidico in termini di rapporto tra colesterolo totale e HDL e livello di trigliceridi, e ad una riduzione della perdita di massa ossea tipica dell'età avanzata. "I risultati mostrano che la dieta mediterranea riduce i casi di infiammazione", spiega Claudio Franceschi, docente alla Scuola di Medicina e Chirurgia dell'Alma Mater e coordinatore del progetto. "Tuttavia questo tipo di alimentazione può anche avere effetti diversi sulla salute di uomini e donne nei diversi paesi europei". Benché infatti il lavoro di analisi dell'immensa mole di dati raccolti sulla composizione e funzionalità della flora intestinale, sistema immunitario, genetica ed epigenetica, trascrittomica e metabolomica sia ancora in corso, i numeri mostrano che i processi che vengono modificati dalla dieta proposta sono diversi in base al genere e al paese di origine e residenza. Per mantenere la salute della popolazione anziana maschile e femminile nei diversi paesi sarà quindi necessario personalizzare e diversificare la dieta a seconda degli specifici fabbisogni nutrizionali, delle abitudini culturali e dello stile di vita delle persone anziane. Alcune soluzioni sono già allo studio. In particolare si pensa a meccanismi cellulari e molecolari in grado di modulare la risposta dell'organismo alla nutrizione e a nuovi prototipi funzionali di alimenti, studiati apposta per gli anziani, sviluppati nell'ambito di NU-AGE, che potranno diventare prodotti competitivi sul mercato, incrementando anche la capacità e il know-how dell'industria alimentare europea in questo delicato e importante settore.