

L'ELISIR DI LUNGA VITA: ARRIVARE A 100 ANNI MANGIANDO SANO

Labitudine a nutrirsi in maniera ipocalorica è tipica dei centenari

Vivere fino a centanni e oltre: è possibile e lo dimostra l'esercito di ultracentenari che si concentra, in 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.

L'Osservatorio dell'Associazione Italiana Industrie Prodotti Alimentari (Area Integratori Alimentari) spiega come questo tema si sia stato al centro del recente congresso "The Future of Science", organizzato dalle fondazioni Umberto Veronesi, Cini e Tronchetti Provera, che si è tenuto a Venezia e che ha affrontato i segreti della longevità. Ne hanno parlato 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 e 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 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.

Labitudine 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.

Scapagnini sottolinea inoltre che 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 dotata 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.

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 il metabolismo e la longevità, trasformandosi in vere e proprie strategie nutrizionali per migliorare salute e qualità dell'invecchiamento.