

PUBBLICITÀ

PUBBLICITÀ



inviaci le tue notizie
notizie@iammepress.it

Home » Salute » Il cibo della longevità: vivere fino a cent'anni e oltre

Il cibo della longevità: vivere fino a cent'anni e oltre

inserito da: Redazione pubblicato il: 22/10/2013 16:51

0 commenti Commenta



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 es. 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 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 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 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". 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.

AIIPA

Notizie correlate

Ministero della Salute: epatite virale e consumo di frutti di bosco surgelati

Coldiretti: più frutta e verdura per contrastare il grande caldo

Coldiretti Campania, l'accordo sulla Pac premia chi vive di agricoltura

Gli alleati del benessere contro lo stress ossidativo

Follow @iammepress

Raccomanda questo sito su Google



PUBBLICITÀ

Ultimi inseriti I più letti I più commentati

Liguria, sedentarietà scelta di vita per 9 adolescenti su dieci

Fino al 27 ottobre continua la Campagna di lotta alla cecità di CBM Onlus: Apriamo gli occhi

DDL Stabilità: precisazione del Ministero della Salute

Febbre del Nilo occidentale, primo caso di contagio in Puglia in provincia di Foggia

Situazione ospedale Fatebenefratelli: conclusa la riunione al Ministero