



Home Chi siamo Pubblicità User  Pwd  Login >> FREE NEWSLETTER

# ITALIAFRUIT NEWS

IL PRIMO WEB NETWORK PER I PROFESSIONISTI DELL'ORTOFRUTTA

powered by

Ricerca per : [Data](#) [Parola chiave](#) [Argomento](#)

## ARTICOLO COMPLETO

[Back](#) [Salva](#) [Stampa](#) [Invia](#)

25/10/2013

### VIVERE 100 ANNI (E ANCHE DI PIÙ) SI PUÒ, MA CON LA GIUSTA ALIMENTAZIONE RICCA DI FRUTTA E VERDURA



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? A queste e altre domande si è cercato di dare risposta al convegno tenutosi recentemente a Venezia, dal titolo **"The Future of Science"**. A segnalare 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.

"Se da un lato, l'estrema longevità dipende sicuramente da una genetica favorevole — dichiara Giovanni Scapagnini, biochimico clinico dell'Università del Molise ed esperto dell'Osservatorio AIIPA — 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". Sono molte le sostanze utili all'organismo, non solo per mantenerlo in salute, ma anche per attuare una sorta 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 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".

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.

Fonte: La Stampa



Notizie recenti sullo stesso argomento:

25/10/2013

**SVIZZERA, LA PRODUZIONE 2013 DI PATATE SCENDERÀ A 341 MILA TONNELLATE**

25/10/2013

**CONFAGRICOLTURA, NEL CLIMA DI SFIDUCIA DEI CONSUMATORI SI ALLONTANA LA RIPRESA**

25/10/2013



**LE PIU' LETTE**  
 La più letta di ieri



CATEGORIE
<a href="#">Approfondimenti</a>
<a href="#">IV e V gamma</a>
<a href="#">Distribuzione</a>
<a href="#">Aziende</a>
<a href="#">Tecnologie e Packaging</a>
<a href="#">Logistica e Trasporti</a>
<a href="#">Produzione e scambi</a>
<a href="#">Consumi</a>
<a href="#">Prodotti e Mercati</a>