

Quali cibi per vivere più a lungo?

La qualità degli alimenti e l'elevato consumo di frutta e verdura possono contribuire ad una migliore qualità di vita e ad un abbassamento della mortalità



Dott.ssa A. Lorella De Mariani
Biologa Nutrizionista, Specialista in Biochimica Clinica
Centro di Medicina Biologica - Cembio (Monza)

Dott. Gianluca Tiri
Biologo Molecolare, Nutrizionista
Centro di Medicina Biologica - Cembio (Monza)

sviluppo di Demenza senile, Osteoporosi, Aterosclerosi e complicanze cardio-metaboliche.

Il sistema cardiovascolare degli anziani inoltre subisce numerose alterazioni, ciò causa rigidità e bassa distensibilità delle arterie, predisponendo il soggetto a future

L'alimentazione è stata riconosciuta come il fattore più importante che condiziona lo sviluppo delle malattie e il rischio di mortalità

complicanze cardiovascolari. La conseguenza principale è rappresentata dalla scarsa irrorazione degli organi, in particolar modo del cervello.

Fattori che migliorano l'invecchiamento

Lo stile di vita, che include regime alimentare, attività fisica, assenza

Gli uomini hanno sempre cercato un modo per allungare la durata della vita e la sua qualità. La longevità, tuttavia, è un fenomeno complesso perché sono molti i fattori ambientali, comportamentali, socio-demografici e alimentari che influenzano i meccanismi fisiologici legati all'invecchiamento.

Le alterazioni dell'invecchiamento

Il processo di invecchiamento è caratterizzato da numerose altera-

zioni delle funzioni organiche, del metabolismo e delle funzioni cellulari, che sono denominatori comuni di molte malattie.

Uno dei cambiamenti più significativi a cui una persona anziana va incontro è la perdita di massa magra, specialmente dai muscoli scheletrici. La funzionalità renale, inoltre, dopo i novant'anni si deteriora notevolmente in seguito alla perdita di circa il 50% della propria efficienza. La concomitante riduzione degli ormoni sessuali favorisce anche lo

del fumo e mantenimento di un adeguato BMI (body-mass-index), sembra un fattore in grado di influenzare in modo significativo il processo d'invecchiamento.

In particolare l'alimentazione è stata riconosciuta come il fattore più importante che condiziona lo sviluppo delle malattie e il rischio di mortalità in tutte le specie, incluso l'uomo. Pertanto la qualità dell'alimentazione è fondamentale per la salute umana.

Alimentazione e mortalità

La Dieta Mediterranea fin dagli anni '60 è stata oggetto di numerosi studi. In questa tradizione alimentare il consumo di grassi deriva principalmente da alimenti ricchi di acidi grassi monoinsaturi (i cosiddetti grassi "buoni") e vengono consumate grandi quantità di frutta, verdure, legumi, noci, cereali, e solo moderati quantitativi di pesce, pollame, vino, insieme a basse quantità di carne, specialmente rossa. L'abitudine all'alimentazione tradizionale mediterranea è associata a una bassa mortalità e ad un minore rischio di malattie croniche, tra cui: Cancro, Sindromi metaboliche, Depressione, Demenza, Patologie renali, cardiovascolari e neurodegenerative. In particolare l'aderenza a tale stile alimentare è correlato ad una riduzione del 21% delle cause di morte generali ed in particolare del 34% per cause cardiovascolari, contribuendo perciò all'allungamento dell'aspettativa di vita.

Molti componenti di questa alimentazione, tra cui olio d'oliva, antiossidanti, omega-3 e 6, polifenoli e flavonoidi, mostrano infatti effetti anti-invecchiamento ed anti-infiammatori.

La qualità degli alimenti

Recentemente tra gli abitanti delle cinque regioni a più alta densità di ottuagenari (Okinawa in Giappone,

Sardegna in Italia, Loma Linda in California, Ikaria in Grecia e Nicoya in Costa Rica) sono stati riconosciuti alcuni elementi comuni nel loro stile di vita: alti livelli di attività fisica giornaliera, stile di vita moderato e un'alimentazione con un alto consumo di frutta, verdura e basso consumo di carne, similmente a quanto riscontrato nella Dieta Mediterranea. Tra questi alimenti, l'olio d'oliva, grazie alla sua alta concentrazione di acidi grassi polinsaturi e composti fenolici, è stato associato ad un minore rischio di Malattie cardiovascolari, Obesità, Diabete di tipo 2, e ad una riduzione dei fattori di rischio per lo sviluppo di Ipertensione, contribuendo così al mantenimento di una vita salutare e longeva. In aggiunta, l'elevato consumo di frutta e verdure è stato correlato ad una ridotta mortalità tra le persone anziane, probabilmente a causa del loro alto contenuto in polifenoli, carotenoidi, folati e vitamina C.

Meno calorie

Oltre alla qualità della nutrizione, un altro aspetto che è stato correlato alla longevità è l'introito calorico dalle fonti alimentari. L'alimentazione a restrizione calorica sembra associata ad un aumento dell'aspettativa di vita, ad un ritardo della comparsa dei segni dell'invecchiamento e a una riduzione dell'incidenza di malattie croniche. Questi effetti sembrerebbero essere promossi dall'inibizione di fattori pro-infiammatori e dall'ossidazione degli acidi grassi nel tessuto adiposo, che ne ostacolano l'accumulo in altri tessuti. Inoltre la restrizione calorica previene l'insorgenza dell'Obesità, la quale di per sé sembra accelerare i processi d'invecchiamento. La restrizione alimentare, inoltre, è un metodo molto ben conosciuto per allungare la durata della vita negli animali da laboratorio. I pochi studi



Il resveratrolo contenuto nell'uva rossa, ha mostrato di avere effetti benefici sia sulla sensibilità all'insulina che sui fattori pro-infiammatori

condotti sull'uomo hanno inoltre mostrato che la restrizione calorica abbassa la temperatura e il metabolismo basale. Tuttavia, sebbene vi siano evidenze scientifiche che suggeriscono un possibile ruolo delle calorie assunte con la progressione dell'invecchiamento, non esiste ancora un'evidenza scientifica definitiva che confermi che la restrizione calorica conduca alla longevità.

Restrizione calorica ed esercizio fisico

Benché la restrizione calorica su base alimentare abbia mostrato effetti benefici sulla salute e sul tasso di mortalità, è un modello di difficile attuazione pratica. Sono state così studiate numerose alternative al fine di non precludere una normale alimentazione. Per esempio, la combinazione di una dieta salutare con esercizio fisico ha mostrato gli stessi effetti benefici della restrizione calorica sulle capacità anti-infiammatorie ed anti-ossidanti, anche superiori a quelle ottenute con la sola alimentazione.



Alimenti “anti-aging”

Inoltre, il cambiamento qualitativo (piuttosto che quantitativo) dell'alimentazione che comporta la riduzione del consumo di carne e dell'abitudine al digiuno giornaliero, anche per brevi periodi, oppure l'assunzione di specifici micronutrienti, in special modo il resveratrolo contenuto nell'uva rossa, hanno mostrato di avere effetti benefici sia sulla sensibilità all'insulina che sui fattori pro-infiammatori.

Recentemente alcuni alimenti sono stati nominati impropriamente “anti-aging”, principalmente in base alle loro proprietà anti-infiammatorie e anti-ossidanti: frutti di bosco, cioccolato amaro, fagioli, pesce, verdure, noci, cereali integrali, cipolla e avocado. Studi recenti hanno dimostrato che il consumo di cioccolato amaro riduce il rischio di Malattie cardiovascolari, molto probabilmente grazie ai flavonoidi contenuti nel cacao che proteggono le cellule dai radicali liberi, abbassano il colesterolo, regolano la pressione e la fluidità del sangue. A causa tuttavia dell'alto contenuto calorico è preferibile consumare altri alimenti altrettanto ricchi di flavonoidi ma meno calorici tra cui: mele, uva e vino rosso, arancia e tè.

L'alimentazione a restrizione calorica sembra associata ad un aumento dell'aspettativa di vita e ad un ritardo della comparsa dei segni dell'invecchiamento

In particolare, il succo d'arancia sembra in grado di disinnescare i processi infiammatori che insorgono dopo l'assunzione di pasti ad alto contenuto di carboidrati o grassi, abbassando il rischio di sviluppare fenomeni di insulino-resistenza e il Diabete. Un simile effetto benefico è stato riscontrato con un modesto consumo di vino rosso dovuto all'alta concentrazione di flavonoidi nella buccia degli acini. In aggiunta, l'assunzione di basse quantità di alcool è correlato con un incremento modesto dei livelli di colesterolo “buono” (HDL) e riduce il rischio di Trombosi vascolari. Inoltre, l'abitudine a mangiare le noci, associata ad un'alimentazione equilibrata, può migliorare i livelli dei grassi ematici e ridurre il rischio di Malattie cardiache coronariche fino al 40%. Il rapporto elevato tra acidi grassi insaturi e saturi trovati

in questi semi oleosi è probabilmente anche il responsabile delle sue proprietà anti-infiammatorie ed anti-ossidanti.

Digestione e probiotici

Durante l'invecchiamento possono insorgere modificazioni della funzione gastro-intestinale determinando alterazioni della microflora del colon, la quale a sua volta può predisporre a maggiore infiammazione, infezioni croniche e tumori. Pertanto l'assunzione di probiotici, in particolar modo i generi Lattobacilli e Bifidobatteri, e di prebiotici in alcuni casi può essere d'aiuto per un ampio spettro di disturbi che riguardano il sistema immunitario e quello digestivo (Sindrome dell'Intestino Irritabile) e contribuiscono alla prevenzione del Tumore colon-rettale.

Il fattore socio-economico

Un ultimo fattore condizionante il rapporto tra alimentazione e longevità è infine lo status socio-economico ed educativo. Ciò è dovuto al fatto che molto spesso gli alimenti più salutari hanno un costo maggiore rispetto al cibo di bassa qualità ed anche i ritmi socio-lavorativi contemporanei non agevolano la preparazione casalinga degli alimenti, persino tra le persone più anziane. Nell'attuale crisi economica le famiglie si vedono costrette per necessità a fronteggiare maggiori spese e disoccupazione che gravano pesantemente anche sulle scelte alimentari, che vengono indirizzate sempre più verso l'acquisto di alimenti ricchi in grassi, zuccheri e conservanti a scapito degli antiossidanti e acidi grassi essenziali.

In conclusione, un'alimentazione equilibrata è da considerare una “terapia” non farmacologica per combattere moltissime malattie croniche e non, oltre che per promuovere il benessere e, sicuramente, la longevità. ●