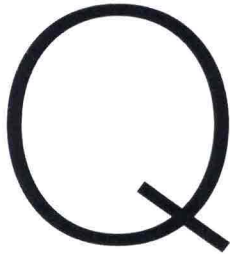


**LONGEVITÀ**

**Le 4P (pasta, pane, pizza, patate) e la dieta di lunga vita** A mangiare si deve imparare da piccoli. Soprattutto in Italia, patria del cibo virtuoso ma anche dei bambini più cicciettelli d'Europa. Lo dice un noto biochimico  
**di Paola Emilia Cicerone**

## LONGEVITÀ



QUAL È IL SEGRETO della longevità? Mangiare di più. La provocazione arriva da Valter Longo, biochimico e direttore del programma *Oncologia e Longevità dell'Ifom (Istituto FIRC di Oncologia Molecolare)*. Che ha tradotto in una serie di libri di successo i suoi studi sui meccanismi biologici dell'invecchiamento, e le ricette per contrastarli.

L'ultimo, pubblicato da Vallardi e da poco in libreria, ci ricorda nel titolo che *La longevità inizia da bambini*. Un segnale forte, visto che i piccoli italiani sono i più ciccioni d'Europa. Ovviamente, il messaggio riguarda soprattutto i genitori: «I bambini mangiano bene e fanno attività fisica se è la famiglia a dare il buon esempio», osserva il ricercatore. Ma per fortuna non è mai troppo tardi per prendere buone abitudini. «In biologia i fenomeni irreversibili non sono molti, e gli studi sulle diete mostrano che si ottengono benefici anche cominciando in età adulta», rassicura Longo. La promessa è allettante, visto che si tratta di vivere in buona salute fino a 100 anni e più, come avviene per gli anziani che vivono nelle cosiddette «zone blu», le aree del mondo e anche dell'Italia in cui uno stile di vita corretto garantisce salute e longevità eccezionali.

**Prepariamoci dunque a mangiare di più. Sì, ma che cosa?** La provocazione lanciata da Longo si chiama dieta mediterranea, ma quella vera: «Tutti sappiamo che la dieta mediterranea fa bene», commenta. «Il problema è che in Italia ne abbiamo un'idea distorta». E quindi ci buttiamo su quelle che Longo chiama le «4P» (pasta, pane, piz-

za, patate) cui si aggiunge il riso. Senza renderci conto che in questo modo consumiamo un eccesso di amidi che si trasformano in zuccheri, accelerando meccanismi infiammatori e invecchiamento: «E sono alimenti che consumiamo quotidianamente in grandi quantità», fa notare Longo. «Un problema molto più serio rispetto all'occasionale merendina, o al bicchiere di bibita gassata, che bevuto una volta la settimana non è poi la fine del mondo». La vera dieta mediterranea - ma anche quella dei super longevi di tutto il mondo - mette invece al primo posto verdure e legumi, accompagnate da frutta, cereali soprattutto integrali, oli vegetali, un po' di pesce. «La pasta non è certo da eliminare», sottolinea Longo, prima di dettare regole severe: una porzione non dovrebbe superare i 60 grammi, mentre il piatto va riempito con una dose abbondante di legumi e verdure. Come suggeriscono le ricette proposte nei suoi libri, saporite rivisitazioni della cucina popolare - minestrone, stufati di verdure, intingoli di pesce - che onestamente non evocano l'idea di dieta. «In questo modo il palato è soddisfatto, e si hanno vantaggi dal punto vista nutrizionale ma anche meccanico», osserva Longo. Gli ali-

menti ricchi di fibre riempiono lo stomaco, inviando al cervello un segnale di sazietà, «con un meccanismo simile a quello utilizzato dalla chirurgia bariatrica». Senza contare che i prebiotici contenuti nelle verdure alimentano i batteri che contribuiscono alla salute del nostro intestino, «e secondo alcuni studi recenti», aggiunge il ricercatore, «potrebbero avere un ruolo anche nel garantire l'efficienza del sistema immunitario e nervoso».

**Longo insiste sulle verdure: «La frutta va benissimo, ma in una dieta sana va limitata:** ricordiamoci che contiene zucchero». E poi pesce, prezioso contenitore di acidi grassi polinsaturi, e semi oleosi come noci, nocciole e mandorle: «Diversi studi mostrano che possono influire sulla longevità, anche se non bisogna esagerare con le dosi, soprattutto all'inizio, per non provocare reazioni del sistema immunitario». Quanto ai grassi, l'ideale è l'olio di oliva, anche se studi ancora in corso sembrano segnalare che l'olio di cocco potrebbe avere effetti protettivi nei confronti della demenza. In generale, però, è meglio evitare grassi saturi e colesterolo «che possono creare accumuli di grasso addominale che porta all'insulinoresistenza, o placche nelle arte-

### LA DIETA MIMA-DIGIUNO

Per chi vuol fare sul serio, c'è la dieta mima-digiuno studiata da Longo, un regime a basso tenore calorico - dalle 800 alle 1100 calorie - che imita i vantaggi di un breve periodo di digiuno, da seguire per 5 giorni, 2 o 3 volte l'anno, o più spesso per chi è in sovrappeso. Sconsigliata a giovanissimi e anziani, la dieta può essere seguita anche da chi ha problemi di salute, «ma solo sotto controllo medico», avverte Longo. Per rendere il tutto più facile, esistono kit a base di alimenti prodotti da L-Nutra, società che vede tra i consiglieri di amministrazione lo stesso Longo, «anche se i miei proventi sono tutti destinati alla ricerca», puntualizza. Un menù a base di barrette, zuppe liofilizzate e integratori che sembra lontano dalla riscoperta del cibo sano e naturale finora proposta: «Ma offrire una dieta standardizzata era indispensabile per la ricerca, e viene anche in aiuto a chi vuole seguirla. Comunque, stiamo parlando di un regime da adottare solo per 10/15 giorni l'anno».



## LONGEVITÀ

rie che assieme all'infiammazione producono aterosclerosi», osserva Longo. Ma soprattutto attenzione alle proteine, «visto che un consumo eccessivo agisce sui geni come IGF-1 e Tor, che accelerano l'invecchiamento». I bambini italiani, avverte Longo, ne consumano due o tre volte più della quantità consigliata, col rischio di aprire la porta a malattie e assumere abitudini sbagliate che poi è difficile abbandonare. Per un adulto, la quantità giusta è 0,8/0,9 grammi per chilo di peso corporeo: per una donna di 50 kg bastano 40 grammi di proteine al giorno, quelle che si trovano in un filetto di salmone, «anche se dopo i 65 anni un po' più di proteine - diciamo un 20% in più - possono essere benefiche, ma senza eccedere». E preferendo il biologico: «Bisogna scegliere con cura, imparare a sapere da dove viene quello che mangiamo», spiega Longo. «All'inizio

si perde un po' di tempo, poi ci si organizza, e non si spende neanche troppo: la vera dieta mediterranea è una dieta povera, e oggi ci sono verdure biologiche surgelate che vanno benissimo».

**Però bisogna prepararsi a dire addio alle frequenti spaghettonate** di mezzanotte, o all'appuntamento serale davanti al frigorifero con latte e biscotti: le ricerche confermano che gli orari in cui consumiamo i pasti influiscono sulla salute. «La maggior parte degli studi», conferma Longo, «mostra che sarebbe opportuno digiunare per 12 ore consecutive». In realtà non è così complicato, basta cenare presto o fare colazione un po' più tardi, «resistendo alla tentazione di saltarla, perché sappiamo che chi non fa colazione vive meno e ha un maggiore rischio di malattie cardiovascolari». Cercare di protrarre il digiuno per 16/18 ore come alcuni suggeriscono di fare, invece, sembra avere vantaggi e svantaggi, «mentre se, come spesso avviene, consumiamo cibo nell'arco di 15 ore gli effetti negativi si vedono sicuramente».

E per controllare che tut-

to vada come si deve, la bilancia torna a essere un alleato prezioso, come nelle diete tradizionali: «Chi è sovrappeso dovrebbe pesarsi un giorno sì e un giorno no, per tenere la situazione sotto controllo e vedere se quello che fa è sufficiente per calare», osserva. Vietata anche la pigrizia: l'attività fisica è indispensabile, «non tanto perché serva a perdere peso ma perché mantiene in forma sia il metabolismo che il funzionamento della mente», spiega Longo. Che propone un programma piuttosto impegnativo: almeno un'ora al giorno di movimento e 150 minuti a settimana di attività sportiva: «lo ho risolto andando in ufficio a piedi, più di 10.000 passi al giorno», precisa il ricercatore. «Bisogna trovare il modo di combattere la pigrizia, all'inizio è faticoso ma bastano un paio di settimane per abituarsi. Sembra un'impresa, ma realtà non è poi così difficile», commenta, consolatorio. «La maggior parte degli italiani non deve rivoluzionare le proprie abitudini, basta adottare qualche accorgimento». Anzi, è bene cominciare gradualmente il nuovo regime, «per evitare che l'apparato digerente si ribelli di fronte alla novità». ■



### IL REGIME VEG: LUCI E OMBRE

Vegetariano è meglio? L'ennesima conferma potrebbe arrivare da un progetto di ricerca di tutto rispetto, lo studio EPIC-Oxford, che ha seguito per 18 anni quasi 50mila soggetti per capire come il loro stile di vita influisse sulla salute. Probabile che negli anni '90, quando è partita la ricerca, non fosse facile trovare un gran numero di vegetariani; ma i ricercatori sono riusciti a reclutarne 16mila. E oggi i dati pubblicati sul *British Medical Journal* mostrano che vegetariani e vegani hanno un rischio di cardiopatie ischemiche, ossia infarti e trombosi, del 22% minore rispetto agli onnivori - chi aggiunge il pesce ha una riduzione del rischio del 13% - mentre tra i vegetariani sono più frequenti i casi di ictus. In altri termini, nel corso di 10 anni, nel gruppo dei veg ci sono stati 10 casi in meno di cardiopatie ischemiche rispetto agli onnivori, ma 3 casi in più di ictus. A ricordarci che non basta eliminare i cibi di origine animale per assicurarsi di seguire una dieta sana o equilibrata.

Foto di Luca Sage/GalleryStock

069337

12 OTTOBRE 2019

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.