

IL SEGRETO DI UN'ALIMENTAZIONE SALUTARE? POCHE CALORIE E CIBI 'ELISIR DI LUNGA VITA'

Pubblicato il 17 Ottobre 2021 di redazione



Categoria: [CRONACA E ATTUALITA'](#)



Giovanni Scapagnini, ordinario di Nutrizione Clinica all'Università del Molise e vicepresidente della Società Italiana di Nutraceutica, spiega in che modo l'alimentazione può influire sulla salute

ROMA – Oggi si è conclusa l'edizione 2021 di **Welfair** di Fiera di Roma, il convegno dedicato alla nutrizione, al benessere e gli stili di vita completamente in versione digitale. Tanti gli interventi di esperti relativi soprattutto alla nutrizione che hanno dato il ritmo a questa due giorni. Spesso però quando si pensa alla dieta e agli stili di vita corretti la mente corre a immaginare dure restrizioni, sessioni in palestra e temuti verdetti della bilancia. Al contrario **la 'dieta' dovrebbe rappresentare un modello alimentare che accompagna e si evolve, seguendo le necessità del singolo individuo, dalla prima infanzia fino alla maturità.** Alla fine il detto 'siamo anche quello che mangiamo' rappresenta una verità. Quali sono perciò i cibi 'elisir di lunga vita'? La **dieta mediterranea**, sinonimo nel mondo di benessere e longevità, equivale davvero a ricchi piatti di pastasciutta? Per fare un po' di chiarezza su questi e altri aspetti dell'alimentazione, l'agenzia di stampa Dire ha raggiunto al termine dell'evento **Giovanni Scapagnini**, ordinario di Nutrizione Clinica all'Università degli studi del Molise e vicepresidente della Società Italiana di Nutraceutica (Sinut).

https://vimeo.com/embed-redirect/633655642?embedded=true&source=vimeo_logo&owner=109928227

-Quali sono i cibi alleati della salute?

"È difficile stilare una lista completa anche perché in generale l'alimentazione è strettamente collegata al nostro stato di salute. Sicuramente, in linea generale, **gran parte delle cose che ci fanno veramente bene derivano dal mondo vegetale e nell'ambito del mondo animale le proteine migliori sono quelle del pesce.** In particolare il pesce azzurro è un cibo che possiamo considerare molto salubre. Allo stesso tempo **la frutta e la verdura rappresentano le fonti alimentari più sane**, in assoluto, per il nostro organismo".

-Si sente spesso parlare di Nutraceutica: che cos'è e perché è così importante?

"Il termine nutraceutica è nuovo ed è un neologismo coniato qualche anno fa da un professore americano, Stephen De Felice, il quale ha messo insieme i termini: nutrizione e farmaceutica. Questo non sta a significare il 'curarsi con i cibi'. È lontano il concetto terapeutico. **Il significato di nutraceutica sta nei composti presenti negli alimenti e gli alimenti stessi che vanno calibrati in**

una logica dose-effetto. Un po' così come succede per i farmaci, **anche gli alimenti hanno la facoltà di interferire positivamente con la nostra salute.** Si tratta di un ramo della scienza che studia i composti attivi del cibo che sono in grado, a particolare dosaggi ossia in adeguate quantità di supportare il nostro stato di salute e benessere”.

-Che legame esiste, anche in base ai molti studi che ha condotto sul tema, tra nutrizione e longevità? Quali sono gli alimenti 'elisir di lunga vita'?

“Una delle mie esperienze più importanti è aver lavorato con i gruppi di lavoro che studiano le persone che vivono molto a lungo, note anche come zone blu. Da molti anni infatti collaboro con il gruppo che studia **la popolazione centenaria che risiede a Okinawa**, la prefettura più a sud del Giappone, e comparando le zone di territorio ad alta longevità ho potuto constatare il **collegamento effettivo tra alimentazione e longevità.** Una regola preziosa, non direttamente legata ai cibi, riguarda piuttosto la quantità di calorie assunte. Infatti **tutte le diete della longevità sono accomunate dall'introduzione di poche calorie.** Quindi un loro basso apporto giornaliero è la prima regola d'oro della longevità. Poi ci sono cibi utili alla salute come la frutta e la verdura che contengono vitamine e nello specifico ad Okinawa si è riscontrato con il consumo di molto pesce fosse utile ad attivare le vie della longevità. Abbiamo portato avanti con colleghi altri studi sui **carotenoidi**, derivati dalle piante terrestri e marine, dal pesce come la **astaxantina** per esempio che è in grado di 'mimare' l'aspetto della restrizione calorica attivando le 'vie della longevità' e favorendo lo svolgimento di un invecchiamento in salute e di una vita al massimo della potenzialità genetica. Un'altra categoria di sostanze buone, contenute in frutta e verdura, sono i **polifenoli** ossia delle sostanze fitochimiche che mimano anche loro la restrizione calorica portando alla longevità. Si tratta di un panorama ampio di **sostanze che dal nome possono sembrare esotiche ma che in realtà sono contenute nell'alimentazione di tutti i giorni** e certamente nel modello di dieta mediterranea”.

-Ogni tanto spunta qualche dieta dal nome esotico o basata su un alimento predominante, ma alla fine la nostra cara dieta mediterranea risulta la più equilibrata. Può spiegare a chi ci segue i principi, facili da riprodurre nella vita di tutti i giorni, che sono alla base di questo modello e a chi è rivolta?

“La dieta mediterranea è addirittura patrimonio immateriale dell'Unesco e dell'umanità perché rappresenta **un modello ideale per supportare la salute e favorire un invecchiamento 'di successo'** ovvero senza sviluppare malattie. Dobbiamo tenere a mente però che questo modello alimentare, così utile alla salute delle persone, non corrisponde sempre a quello che nell'immaginario collettivo immaginiamo essere. Abbiamo perso la vera tradizione, quella indagata

anche da numerosi studi internazionali sviluppati tra gli anni '50, '60 e '70 nella zona del Cilento e della Calabria del nord e che hanno riconosciuto questo come uno dei modelli alimentari più virtuosi. In entrambe le zone vigeva una tradizione alimentare legata alla terra e ad una cultura contadina e povera. **Le basi della dieta mediterranea salubre sono legate a regole precise: poche calorie, molta frutta e verdura e presenza di composti nutraceutici molto utili a supportare la longevità.** Gli studi relativi agli ultimi dieci anni hanno sottolineato come la colonna portante e vincente della dieta mediterranea sia **l'olio extra vergine d'oliva**. Un composto nutraceutico che fornisce al nostro organismo molte sostanze particolari. Infatti al di là dei grassi che sono molto buoni come l'acido oleico ci sono dei composti fitochimici e delle sostanze polifenoliche come l'idrossitirosolo e l'oleuropeina che sono in grado di proteggere il nostro cuore, il cervello e 'metterci al riparo' dai tumori. Insomma, un vero toccasana capace di condurre alla longevità".

fonte «Agenzia DiRE» e l'indirizzo «www.dire.it». [Michela Coluzzi](#)

