

SALUTE: ALTA CUCINA E LONGEVITÀ, CUORE SANO CON VADEMECUM AUTUNNALE

Publicato il 10 Novembre 2025 di redazione



Categoria: [SALUTE](#)



A Roma la XII edizione 'excellence food innovation'

di [Ugo Cataluddi](#)

ROMA – A Roma **l'alta cucina promuove la longevità nell'ambito della XII edizione di Excellence Food Innovation**, non solo una vetrina per le **eccellenze del Made in Italy**, ma anche un laboratorio di idee per il futuro del cibo e della salute. La manifestazione, in corso nella capitale grazie al supporto di Roma capitale, Bcc Roma ed Enel, ha posto l'accento sul legame indissolubile tra dieta, lunga vita e salute cardiovascolare, presentando il vademecum autunnale per la salute del cuore e la longevità. Consigli mirati per aiutare a vivere più a lungo e meglio partendo da ciò che la stagione offre: alimenti protettivi, un clima favorevole al movimento e il ritorno a una routine salutare. A lanciarlo è stata **la professoressa Maddalena Piro, cardiologa dell'Ospedale Santo Spirito di Roma e docente all'Università UniCamillus**, intervenuta al **convegno "Alimentazione e Longevità", ideato dalla giornalista Angelica Amodei nell'ambito di Excellence**. "L'autunno è una finestra biologica preziosa: la natura ci mette nel piatto nutrienti capaci di proteggere cuore e metabolismo, mentre il clima invita a muoversi. È il momento ideale per ripartire – ha affermato la prof.ssa Piro – Non basta vivere più a lungo: vogliamo restare lucidi, autonomi, fisicamente attivi. Il cuore è il motore della nostra autonomia futura".

Il messaggio centrale è che la longevità si costruisce proteggendo il cuore attraverso uno stile di vita, non regimi estremi. L'alimentazione stagionale agisce direttamente sui meccanismi biologici che rallentano l'invecchiamento e prevengono l'aterosclerosi.

Il vademecum enfatizza la ricchezza dei sapori di stagione, identificando i veri alleati della salute cardiovascolare: Alimenti come il melograno e l'uva nera sono al centro della prevenzione, grazie al loro elevato contenuto di polifenoli e resveratrolo, essenziali per proteggere le arterie e contrastare l'infiammazione e l'invecchiamento cellulare; Per supportare cuore e cervello, il Vademecum promuove il consumo quotidiano di noci, fonte cruciale di Omega-3 vegetali; Le verdure come zucca, cavolo nero, broccoli e verza sono fondamentali: la zucca è ricca di fibre e vitamine utili per il metabolismo e l'intestino, mentre i cavoli offrono potenti composti antiossidanti che agiscono come depurativi; Infine, mele e pere contribuiscono con la loro pectina, una fibra solubile che aiuta a regolare il colesterolo e a nutrire il microbiota intestinale, rafforzando le difese dell'organismo. "Mangiare stagionale è una forma di prevenzione semplice, accessibile e basata sull'evidenza scientifica", ha ribadito la professoressa Piro.

Il secondo pilastro del vademecum è il movimento quotidiano, non la performance. "La longevità non si ottiene con sforzi eccezionali ma con costanza: 30 minuti di camminata sostenuta al giorno cambiano il destino cardiovascolare", ha affermato l'esperta che suggerisce azioni pratiche come: camminata veloce quotidiana, uso delle scale al posto dell'ascensore e stretching serale per

migliorare postura e qualità del sonno.

“Alle donne, dopo la menopausa, a causa del rischio cardiometabolico in aumento, si consigliano camminata o nordic walking, piccoli pesi o elastici per proteggere muscoli e ossa, e yoga o pilates per stress e postura. Negli uomini il grasso viscerale è l'acceleratore dell'invecchiamento maschile. Si raccomandano camminata veloce o jogging leggero, circuiti corpo libero, nuoto o bici”, ha aggiunto.

“La medicina della longevità non mira solo a rallentare il tempo, ma a garantire una salute estesa, trasformando l'invecchiamento in un processo attivamente modificabile. È cruciale sfatare i falsi miti e prendere consapevolezza del nostro ruolo: la genetica influenza solo il 20-25% della nostra longevità. La vera sfida è la qualità della vita che costruiamo giorno per giorno. L'invecchiamento è prevenibile e gestibile. La chiave risiede negli stili di vita sani, nella modulazione epigenetica e nell'uso mirato di molecole anti-aging. Sostanze come i precursori del Nad (Nicotinammide adenina dinucleotide) sono al centro della ricerca, supportando i cicli energetici cellulari e l'attività antinfiammatoria. Scegliere la longevità è una responsabilità che porta a un futuro più sano”, ha concluso la professoressa Piro.

“Oggi eccellenza significa alta cucina e innovazione di prodotto, ma non può prescindere da un concetto fondamentale: la sostenibilità a 360 gradi. E in questa visione, la salute e la nutrizione sono pilastri insostituibili. La filiera agroalimentare ha un impatto diretto e profondo sul benessere dei cittadini. Non possiamo limitarci a parlare di gusto e shelf life; dobbiamo affrontare temi cruciali come l'educazione alimentare, la lotta agli sprechi che sono anche sprechi di salute, e la promozione di diete equilibrate basate sui nostri straordinari prodotti. L'eccellenza deve essere etica e salutare”, ha aggiunto Pietro Ciccotti ideatore di Excellence Food Innovation.

Agenzia DIRE» e l'indirizzo «www.dire.it»

