



La dieta mediterranea allunga la vita La scienza ha le prove

Alimentazione e salute

Una cucina apprezzata per le sue qualità alimentari, ma anche sana ed ecosostenibile - come può esserlo la "dieta mediterranea" -, è il punto d'incontro ideale tra l'esigenza di mangiare bene e la necessità di restare in buone condizioni fisiche prevenendo, ove possibile, le malattie. Il tema della salute alimentare passa attraverso la dimostrazione che i cibi che la compongono non solo sono gustosi (e per questo apprezzati da tutti), ma anche sani e salutari. Non è una mera questione gastronomica. Ora è anche un dato scientifico provato e documentato.

Così la dieta mediterranea rende felici e allunga la vita

La prova scientifica: questi cibi conservano i «telomeri»

ALIMENTAZIONE E SALUTE/1

di Vittorio A. Sironi

Dopo Expo s'impone una riflessione ponderata su cibo e salute. Una cucina apprezzata per le sue qualità alimentari, ma anche sana ed ecosostenibile - come può esserlo la "dieta mediterranea" -, è il punto d'incontro ideale tra l'esigenza di mangiare bene e la necessità di restare in buone condizioni fisiche prevenendo, ove possibile, le malattie. Il tema della salute alimentare passa attraverso la dimostrazione che i cibi che la compongono non solo sono gustosi (e per questo apprezzati da tutti), ma anche sani e salutari. Non è una mera questione gastronomica. Ora è anche un dato scientifico provato e documentato. Secondo i medici essa rappresenta il modello alimentare ideale, perché ricca di frutta e di verdura, di cereali integrali, di legumi e di olio d'oliva, di pesce e di uova, prevede anche l'assunzione di frutta secca e di yogurt, utilizza quantità moderate di carne (preferibilmente bianca) e di formaggi, ma è povera di zuccheri semplici e di grassi saturi di origine animale. Non per nulla nel 2010 l'Unesco l'ha iscritta nella lista del patrimonio culturale immateriale dell'umanità, riconoscendo a Italia, Grecia, Spagna, Portogallo, Cipro e Marocco la specificità gastronomica di questo tipo di alimentazione tradizionale. Da tempo gli studi epidemiologici hanno messo in evidenza come questo regime dietetico sembra avere un'azione protettiva nei confronti delle malattie cardiovascolari, del diabete e dei tumori del tratto gastroenterico, così che, migliorando la qualità di vita, si allunga di conseguenza l'età media delle persone che vivono attorno al bacino del Mediterraneo.

Solo recentemente però uno studio pubblicato sull'autorevole rivista medica *British Medical Journal* è

stato in grado, per la prima volta, di dimostrare le ragioni scientifiche di questo dato epidemiologico empirico. Un gruppo di ricercatori statunitensi del Brigham and Women's Hospital e dell'Harvard Medical School di Boston, sotto la guida della professoressa Immacolata De Vivo, ha condotto uno studio su quasi cinquemila donne sane, seguite per anni con questionari ripetuti nel tempo che ne registravano le abitudini alimentari e lo stile di vita. L'analisi del loro Dna ha evidenziato come quelle che seguivano abitualmente una dieta mediterranea possedevano fattori predittivi specifici per poter vivere più a lungo rispetto a coloro che non aderivano a questo regime alimentare. A garantire la maggiore longevità sarebbe proprio il legame tra queste abitudini nutrizionali e la maggiore lunghezza dei "telomeri", segmenti dei nostri cromosomi che svolgono un ruolo fondamentale nel regolare i processi di invecchiamento e rappresentano una spia attendibile della speranza di vita di un individuo. Col passare degli anni i telomeri si accorciano progressivamente, come una specie di "clessidra biologica": più lentamente nelle persone sane e giovani, più rapidamente nelle persone malate e anziane. Telomeri più corti si associano a un'aspettativa di vita inferiore e a un maggior rischio di contrarre malattie correlate all'età, in particolare le patologie degenerative (tumori, demenza, aterosclerosi).

La lunghezza dei telomeri risulta quindi un indice attendibile di predittività esistenziale, direttamente correlato alla durata della vita. Molti fattori - inquinamento ambientale, fumo di sigaretta, stress ossidativi, infiammazione, obesità - accelerano

L'accorciamento dei telomeri (riducendo quindi l'aspettativa di vita), mentre altri - tra cui la dieta mediterranea - agiscono rallentando il processo di diminuzione della loro lunghezza (aumentando in tal modo l'attesa di vita). I risultati dello studio statunitense hanno dimostrato che le donne che seguivano abitualmente questo modello alimentare avevano invariabilmente telomeri più lunghi rispetto a coloro che facevano ricorso ad altri regimi gastronomici. Probabilmente il fattore protettivo più importante della dieta mediterranea risiede nel grande potere antiossidante e antinfiammatorio legato all'elevato contenuto di acidi grassi polinsaturi (acido oleico, fitosteroli, composti fenolici) presenti nella frutta fresca, nelle verdure, nel pesce, nell'olio d'oliva e nella frutta secca che sono elementi nutrizionali abituali in questo tipo di alimentazione. Cibi gustosi, sani e naturali determinano quindi non solo apprezzabili risultati gastronomici, ma anche reali vantaggi sulla salute dei nostri geni. Secondo un'altra ricerca pubblicata sulla rivista specializzata *Open Heart*, per mantenere il "peso forma" contrastando l'obesità ed evitare guai a organi importanti (il cuore soprattutto, ma anche cervello, reni e fegato), è inutile contare le calorie assunte a ogni pasto. E' più importante adottare uno stile di vita sano: movimento (almeno trenta minuti di attività fisica moderata nelle 24 ore), ma in particolare cibi salutari, come appunto - lo ribadiscono gli stessi studiosi - quelli della dieta mediterranea. In particolare ogni giorno un cucchiaino d'olio d'oliva, qualche noce e frutta di stagione.

Si in qui l'aspetto biologico dei benefici salutistici indotti dalla dieta mediterranea. Accanto a questo fattore vi è però un altro componente non meno importante - anche se meno facilmente quantificabile obiettivamente - in grado di determinare una buona qualità di vita negli individui che fruiscono di queste abitudini nutrizionali: la dimensione culturale, che si manifesta attraverso la convivialità. Essa esprime non solo un certo tipo di approccio gastronomico in cucina, ma anche uno stile di vita peculiare in tavola. Il significato stesso della parola esprime adeguatamente questa caratteristica esistenziale: "convivio" dal latino *cum vivere*, vivere insieme. Il termine suggerisce una duplice e sovrapponibile interpretazione: l'identità tra l'atto del mangiare e quello del vivere (il cibo è vita) e l'interazione sociale che scaturisce dal "mangiare insieme" (i pasti comuni della vita familiare, i banchetti - detti appunto convitti - delle feste tradizionali, i momenti conviviali per favorire il dialogo tra persone e popolazioni diverse). Anche la condivisione del cibo con chi non ne ha a sufficienza o soffre la fame è una dimensione non meno importante di questa convivialità. E' così che nasce uno stile di vita "sano" sotto il profilo alimentare, ma anche dal punto di vista sociale ed etico.

In questi ultimi anni però la globalizzazione, che ha interessato in modo sempre più crescente gli scambi commerciali e le relazioni culturali, influenza profondamente anche le abitudini culinarie e i gusti alimentari. Spesso solo per moda si preferisce alla nostra tradizionale "cucina locale" la più esotica e affascinante "cucina etnica". Queste possibili nuove consuetudini nutrizionali come possono incidere sulla nostra vita e sulla nostra salute? Il rapporto tra salute e cibo si fa sempre più diretto. Oggi, le moderne conoscenze sul valore nutritivo degli alimenti e sui fattori di rischio costituiscono la base per la prevenzione di molte patologie. Cambiare si può, ma solo una vera consapevolezza gastronomica aiuta tutti a utilizzare le proprie tradizioni culinarie integrandole con quelle nuove apprese, senza rischi per la salute. Un'adeguata cultura alimentare può dunque permetterci di mangiare bene, apprezzando le caratteristiche gastronomiche del cibo, ma, al tempo stesso, anche di mangiare sano, mantenendo e migliorando la nostra salute. La dieta mediterranea sembra essere in grado di conciliare al meglio queste esigenze, coniugando anche, insieme alla salute, economia ed ecologia. E' un messaggio importante, dopo Expo 2015, se si vuole cercare di conciliare la ricerca di un'efficiente energia alimentare per la vita con l'esigenza di nutrire il pianeta in modo culinarmente sostenibile.

Da tempo gli studi epidemiologici hanno messo in evidenza come questo regime dietetico può allungare l'età media delle persone. Ora una ricerca pubblicata sul British Medical Journal ha dimostrato per la prima volta le ragioni scientifiche di questo dato empirico. Chiarendo il rapporto tra cibo e cromosomi

