



dailyELLE 18.00 HAPPY HOURS

Digita Qui

Cerca >

ELLE LOVERS Iscriviti alla newsletter



Vinci **BaByliss**[®]
PARIS
CON ELLE BEAUTY AWARDS

SCOPRI I PRODOTTI IN PALIO >



SFILATE MODA SHOPPING **BEAUTY** MAGAZINE SPOSA OROSCOPO SHOWBIZ BLOG

ELLE



Elisir di lunga vita: alimentazione corretta e stile di vita sano

L'elisir di lunga vita secondo la medicina risiede in un'alimentazione corretta e in uno stile di vita con attività fisica.



Centenari si nasce o si diventa? Vogliamo trovare l'**elisir di lunga vita**?

Alimentazione corretta e stile di vita sano potrebbe essere la risposta. La vita media si allunga costantemente e i centenari italiani sono in rapida crescita. Ma non tutti allo stesso modo: ci sono i fortunati, senza malattie (gli escaper, secondo i gerontologi); chi si è ammalato solo negli ultimi anni di vita (i delayer) e quelli che convivono a lungo con malattie croniche (i survivor). Molti appartengono a famiglie longeve, altri hanno evitato stili di vita dannosi o sfruttato condizioni ambientali favorevoli. La stragrande maggioranza di loro è donna: per una probabile combinazione di fattori genetici e vita più morigerata rispetto agli uomini.

«La nostra **speranza di vita** cresce di quasi tre mesi ogni anno», commenta Franco Berrino, epidemiologo e già direttore del dipartimento di Medicina preventiva dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano. «Soprattutto grazie alla medicina: ci sono i farmaci per ipertensione, colesterolo, trigliceridi, glicemia, per scoagulare il sangue, bypass, stent, trapianti e terapie

innovative per il cancro. Non è però migliorata la qualità di vita: il 90 per cento degli ultra 65enni prende tutti i giorni farmaci, e oltre i 75 anni prevalgono i non autosufficienti. Per lo più per patologie prevenibili cambiando stile di vita: dieta diversa e più attività fisica». Il professor Berrino da anni si batte per la rivalutazione degli alimenti semplici come prevenzione per le malattie croniche: lo fa anche nel libro **Il cibo dell'uomo** (FrancoAngeli), una raccolta di articoli basati sulle ricerche epidemiologiche per orientarsi nella marea di informazioni, spesso contraddittorie, che riceviamo dai nutrizionisti televisivi e da Internet.

Occhio a zuccheri, carne, latticini

La sua "ricetta" per l'**elisir di lunga vita** è molto semplice e parte dall'**alimentazione corretta**: più **cereali integrali, legumi, verdura e frutta**, meno zuccheri e cereali raffinati, carni e latticini. La scienza moderna conferma cose che l'umanità ha sempre saputo, senza averne consapevolezza: «Il modo di mangiare di tutti i popoli prima della rivoluzione industriale, con l'eccezione degli eschimesi e pochi altri, è quello che più ci fa bene». E la dieta paleolitica, allora? «Va bene: a patto di andare a procurarsi la carne con arco e frecce e nutrirsi di bacche finché non ci si riesce, come facevano i nostri progenitori», ironizza Berrino.

D'accordo, professore, la teoria è chiara. Ma nella pratica, è pensabile che la gente cambi le sue abitudini a tavola? «Sì, perché negli ultimi 50 anni lo ha fatto radicalmente: certo, grazie a una forte pressione delle multinazionali per farci mangiare un **cibo industriale** invece che naturale. Ma è la dimostrazione che l'informazione, se lineare e non manipolata da interessi economici, può fare la differenza. Purtroppo anche noi medici siamo mediamente ignoranti sull'alimentazione: un gastroenterologo studia per sei anni medicina, per cinque si specializza e non ha un'ora di lezione sul cibo, come se il cibo non avesse nessuna importanza per l'apparato gastroenterico.

«Certo, per chi mangia fuori casa non è facile trovare un piatto di cereali integrali, al bar o in mensa. Ma allora dobbiamo cercare di consumarli almeno quando cuciniamo noi, optare per la verdura e la frutta di stagione e, soprattutto, tenere presente che l'eccesso di cibo animale – e in particolare le carni rosse e quelle conservate – è causa di malattia». Invece, meglio non farsi illusioni: non esistono alimenti che, da soli, possono allungarci la vita. «Di nuovo, il business ci mette lo zampino: e vai con gli integratori in pillole, il super pomodoro che ha dieci volte il licopene di quello normale, la moda delle bacche di Goji. Le ho mangiate anch'io nelle mie passeggiate sull'Himalaya, ma come mangio i mirtilli sulle nostre montagne.





«Non è facile mettere "cinque colori" nel piatto, come nelle diete che proponiamo a Cascina Rosa (il campus della [Fondazione Irccs](#), Istituto nazionale dei tumori), ma almeno si mangino cinque verdure diverse alla settimana». Altra tendenza, tra i malati di cancro, la nutrizione a base di centrifugati di frutta e verdura. «Ma non è detto che sia saggio», considera il professor Berrino: «L'assunzione eccessiva di sostanze antiossidanti potrebbe depotenziare gli effetti della radioterapia e di alcune chemioterapie che "uccidono" il tumore proprio aumentando i radicali liberi all'interno delle sue cellule». Allo stesso modo, non sono sagge le demonizzazioni: sui social network girano molti post dove a Franco Berrino vengono attribuite frasi molto apodittiche, come "La farina bianca è il più grande veleno della storia". Ma davvero? «Le rivelo un segreto: ogni tanto, la mangio anch'io!», scoppia a ridere il professore. «Nelle conferenze mi servo di qualche artificio retorico, ed è vero che la raffinazione dei cereali, togliendoci le fibre, ci accorcia la vita. Ma tutto sta nel buon senso: il [Codice europeo contro il cancro](#) dice di evitare le bevande zuccherate e le carni conservate, ma si intende nella quotidianità. Se a una scampagnata mangiamo un panino col salame una tantum, non c'è problema: c'è se ci nutriamo a panini tutti i giorni».

La meditazione allunga la vita

Per cambiare le convinzioni su salute e alimentazione, il professor Berrino ha lanciato con il collega scienziato Luigi Fontana e la giornalista Rita Bortolazzi un sito (e un'associazione), La grande via ([lagrandevia.it](#)), nel quale trovare informazioni scientificamente supportate. «Oltre alla via del cibo e a quella dell'attività fisica, c'è una sezione dedicata alla **meditazione**, aspetto poco studiato ma molto importante per la longevità», spiega il professor Fontana, ordinario di Medicina e scienze nutrizionali presso l'Università di Brescia e la Washington University di St. Louis (Usa), dove co-dirige il programma di Longevità e salute. «Meditare, praticare tecniche di respirazione e yoga ha risvolti metabolici, perché si attiva il rilascio di neurotrasmettitori con un effetto antinfiammatorio generale. La meditazione, inoltre, simula le fasi profonde del sonno che attivano la "pulizia" del cervello e sono importanti per prevenire l'Alzheimer. Poi, tutti sappiamo che fumare, bere o mangiare troppo ci fa male, ma poi c'è qualcosa che ci impedisce di cambiare stile di vita. Io credo che sia legato alla mancanza di consapevolezza interiore: guardarci dentro ci aiuta a capire perché non siamo mai soddisfatti e abbiamo una dipendenza dalle cose, cibo compreso». Luigi Fontana con Linda Partridge, ricercatrice del Max Planck Institute for Biology of Ageing di Colonia, ha pubblicato su Cell, una delle riviste scientifiche più importanti del mondo, uno speciale sulla nutrizione che fa il punto delle conoscenze su longevità, invecchiamento,

salute. «Probabilmente il dogma "meno calorie, più vita" è sbagliato. Si credeva che bastasse tagliare l'introito calorico del 30-40 per cento per aumentare l'aspettativa di vita nei modelli animali.

«Ma gli studi degli ultimi anni dimostrano che funziona se si riducono anche le proteine, in particolare quelle dei prodotti di origine animale, carne, uova, latticini, pesce. Sembra importante anche quando si mangia: il dogma dei cinque pasti al giorno potrebbe non essere funzionale alla **longevità**, mentre parrebbe più utile una lunga pausa, con buona prima colazione, un pranzo leggero molto presto e una cena verso le 16 o comunque non oltre le 18.

Spegnere "la macchina" per tante ore sembrerebbe essere uno dei segreti della **longevità**». Lo confermerebbe, per esempio, una ricerca israeliana su donne con ovaio policistico divise in due gruppi: uno che mangiava 1.800 calorie concentrate soprattutto al mattino, e l'altro soprattutto a cena. «Il primo gruppo aveva meno testosterone, perdeva più peso, aveva la migliore insulinosensibilità e dopo tre mesi sono migliorati anche i sintomi», spiega il professor Fontana.

L'importanza del digiuno

Un'altra strategia pro-longevità consiste nel **digiunare** una-due volte alla settimana: «Noi ci siamo evoluti dovendo sopportare più giorni in cui non c'era disponibilità di cibo. Molti studi mostrano che gli animali che digiunano vivono più a lungo, hanno meno malattie e meno effetti collaterali prima di interventi chirurgici o chemioterapie: il contrario di quello che da sempre i medici insegnano, e cioè che prima di entrare in sala operatoria bisogna mangiare tanto per "rinforzarsi". Non occorre astenersi in modo totale dal cibo: negli studi sull'uomo che sto conducendo alla Washington University suggeriamo di mangiare a pranzo e cena, un paio di giorni alla settimana, solo verdure a piacere, cotte o crude, con un cucchiaino d'olio d'oliva: tra gli effetti collaterali, c'è anche la perdita di peso».

L'**alimentazione corretta** gioca un ruolo chiave anche in termini rovesciati nella guerra al tumore. Spiega Antonio Moschetta, oncologo del Policlinico-Università di Bari che da dieci anni porta avanti i suoi studi anche grazie ai finanziamenti dell'Airc, l'Associazione per la ricerca sul cancro: «In oncologia, gli studi sul metabolismo del tumore, cioè di cosa si "nutre" per crescere, sono complementari a quelli sulle mutazioni del Dna che lo causano, ed è stata questa sinergia che ha permesso nuove scoperte e fatto sì che il numero dei pazienti che guariscono sia sempre maggiore. Così, per esempio, dagli anni Novanta la sopravvivenza delle donne colpite da tumore alla mammella è arrivata a percentuali altissime: bloccando con il farmaco tamoxifene il 17 beta estradiolo, un ormone che "accende" determinati geni e induce la produzione di alcune proteine che spingono la proliferazione delle cellule tumorali, si guarisce in media nell'87 per cento dei casi».

Un altro fronte aperto della guerra al tumore è quello dell'infiammazione: «I tumori sono circondati e infestati da cellule infiammatorie, come macrofagi e piastrine. Questo microambiente potrebbe essere uno dei modi attraverso i quali la "benzina" con cui si nutre arriva al tumore: tanto è vero che con farmaci che inibiscono le citochine infiammatorie, la crescita del tumore si dimezza». L'efficacia della restrizione calorica per chi si sottopone a terapie antitumorali va sempre in questa direzione: «Ci sono dati scientifici che dimostrano che raddoppia l'efficacia nella prevenzione delle recidive: assumere farmaci che bloccano il ciclo cellulare del cancro e, nello stesso tempo, "affamarlo" permette di attaccarlo su due fronti nello stesso momento».

Tutti questi meccanismi che favoriscono lo sviluppo dei tumori sono agevolati dall'obesità, e in particolare dalla presenza di grasso viscerale: «Secondo un articolo recente del Journal of Clinical Oncology, ciò vale almeno per i tre tumori più studiati – mammella, colon e prostata – per i quali l'incidenza aumenta di quasi il 36 per cento. Inoltre, da studi su oltre 200mila donne con carcinoma della mammella, chi aveva l'obesità viscerale alla prima diagnosi (vita oltre 88 cm) aveva anche il 75 per cento in meno di possibilità di guarire a cinque anni dalle cure».

Mariateresa Truncellito, 16 Settembre 2015

TAGS: Diete, elisir di lunga vita, alimentazione corretta. stile di vita

0 commenti

Ordina per

Principali