

Lattosio, pasta, carne rossa... Anche la dieta della longevità va personalizzata

di Valter Longo

La Dieta Mediterranea e le altre: che cosa rivela il confronto. Il cibo è una medicina e quello che mangiamo ha un ruolo fondamentale per la nostra salute.

LE DIECI REGOLE DELLA LONGEVITÀ

| | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|--|---|--|---|
| 1 POCHE PROTEINE 0,8 grammi per chilo di peso corporeo al giorno (60 grammi per una persona di 75 chili). Per gli over 65 anche 1gr/kg) | 2 PREFERENZA VEGETALE Sostituire ingredienti di origine animale (latte, formaggi, carne) con quelli di origine vegetale (legumi, verdure) | 3 OLIO D'OLIVA L'olio d'oliva è uno degli ingredienti più sani. Può essere usato in abbondanza | 4 PANE E PASTA Sono ottimi cibi, ma, invece di 150 grammi di spaghetti e 50 grammi di pomodoro, meglio 30-40 grammi di pasta e 300 grammi di lenticchie, ceci, fagioli, piselli, etc. | 5 ZUCCHERI AL MINIMO Ridurre al minimo gli apporti di zuccheri semplici senza dover però eliminare/sostituire lo zucchero nel tè o caffè (non vale la pena) | 6 BENE IL PESCE Mangiare pesce un paio di volte a settimana, ma occhio al mercurio di tonno, pesce spada, etc. (da limitare a 1-2 volte al mese) | 7 DUE PASTI AL GIORNO L'ideale per chi prende peso è mangiare due pasti al giorno più uno snack. Es: 1) colazione max 300 calorie 2) pranzo o cena 3) uno snack con bassi zuccheri, magari all'ora di pranzo 4) un caffè o tè oltre alla colazione | 8 FRUTTA SECCA Mangiare un pugno di noci o mandorle o nocciole al giorno. Meglio se un tipo diverso ogni giorno | 9 I DIGIUNI Uno o due digiuni all'anno di almeno 4 giorni sono ideali per resettare il sistema immunitario, ma vanno fatti sotto la supervisione di un medico (diabetici che ricevono insulina devono evitare) Ne esiste una versione hard, da 100 calorie al giorno. Ma per evitare il rischio svenimenti, malnutrizione e calcoli biliari meglio optare per una da 750 calorie (Longo ha messo a punto un kit di piatti pronti) | 10 MULTI VITAMINICI Per essere sicuri di avere tutti i nutrienti si può prendere un multivitaminico completo alla settimana |
|---|---|--|---|---|--|--|---|--|---|

Il cibo è una medicina e quello che mangiamo ha un ruolo fondamentale per la nostra salute. Ma come possiamo identificare i cibi che influenzano la durata e qualità della vita? Per esempio, è possibile che la dieta mediterranea, seguita da molti italiani, soprattutto nel sud Italia negli anni 50 e 60, sia veramente quella ideale per il mondo?

Come ho già osservato in vari articoli in questa rubrica, la dieta mediterranea è ottima, ma non è l'ideale né per il mondo né per tutti gli italiani. Quindi, partendo dalle diete associate a salute e longevità come quella Mediterranea, quella di Okinawa in Giappone o quella della comunità avventista a Loma Linda in California, bisogna identificare gli ingredienti con effetti salutari e le loro quantità, eliminando invece quelli che potrebbero essere dannosi per una popolazione o semplicemente per un individuo all'interno di quella popolazione.

Per esempio, il lattosio è bene tollerato da alcune popolazioni, ma non da altre. Lo stesso piatto di pasta, innocuo per la maggior parte degli italiani, può essere devastante per una persona celiaca e può comunque causare infiammazioni in persone non celiache ma sensibili al glutine. Il consumo di carne rossa negli adulti è associato ad un'aspettativa di vita ridotta, ma può allungare la vita di una persona anziana.

Tra gli studi epidemiologici più importanti, con cui ho costruito la Dieta della Longevità, ci sono il Nurses' Health Study e l'Health Professionals Study, coordinati dall'università di Harvard, che ha monitorato la nutrizione, lo stile di vita e la salute di operatori sanitari a partire dal 1986.

In uno studio, appena pubblicato sulla rivista scientifica *Nature Medicine* e basato su questi dati di Harvard, i ricercatori hanno confrontato le persone che aderivano a una dieta con alto *Alternative Healthy Eating Index* (AHEI, indice alternativo di alimentazione sana, basato sugli ingredienti che promuovono la prevenzione delle principali malattie croniche), con quelle che seguivano la dieta

mediterranea o ad altre diete ritenute salutari come la dieta vegana o la DASH, sviluppata per prevenire l'ipertensione. Dopo 30 anni, meno di un decimo delle 105.000 persone monitorate era invecchiato in maniera sana, cioè raggiungendo i 70 anni di età senza malattie croniche, senza declino cognitivo o fisico e senza malattie mentali.

Gli individui con alta aderenza alla dieta AHEI avevano una possibilità raddoppiata di far parte di questo 10%, persino superiore a quella riscontrata tra le persone che aderivano alla dieta mediterranea o vegana. Nelle categorie di funzioni fisiche e cognitive intatte, oltre che di salute mentale e sopravvivenza, chi aderiva alla dieta AHEI aveva una probabilità di far parte degli “anziani sani” nettamente più alta di quelli che adottavano una dieta mediterranea.

Non è sorprendente, quindi, che la dieta AHEI, caratterizzata da alto consumo di frutta, verdura, cereali integrali, grassi insaturi, frutta a guscio, soia, legumi e un basso consumo di grassi saturi, sale, zucchero e carne rossa/processata, sia simile alla dieta mediterranea ma anche a quelle di Okinawa e Loma Linda e alla Dieta della Longevità. **Quest'ultima, però, personalizza il legame tra dieta e longevità** utilizzando, oltre agli studi epidemiologici, gli studi clinici e quelli sulla salute dei modelli animali sperimentali e dei centenari.

Trovata la dieta ideale per invecchiare in salute: esame su otto stili alimentari

L'adesione a uno qualsiasi dei modelli dietetici sani è stata collegata a un invecchiamento sano complessivo: i cibi amici della longevità in salute (mentale e fisica) sono ormai noti e anche quelli che (in eccesso) fanno male



Ricercatori della *Harvard TH Chan School of Public Health*, dell'Università di Copenaghen e dell'Università di Montreal hanno trovato la «dieta ideale» per invecchiare in salute.

O meglio, hanno confermato che **ogni dieta sana**, tra le molte opzioni, soddisfa i requisiti per arrivare allo scopo, misurato dagli scienziati come «il raggiungimento dei **70 anni** senza gravi malattie croniche e con una salute cognitiva, fisica e mentale mantenuta».

Ma quali sono le caratteristiche delle diete sane? La prevalenza di cibi sani e la limitazione di quelli che «remano contro» la salute e il nostro [microbiota](#), tra cui: i **cibi ultra-processati**, la **carne lavorata**, il **sale**, le **bevande zuccherate e dietetiche**.

La ricerca

Lo studio è tra i primi a esaminare molteplici modelli alimentari nella mezza età in relazione all'invecchiamento sano complessivo.

«I nostri risultati mostrano che non esiste una dieta adatta a tutti. Le diete sane possono essere **adattate** per soddisfare esigenze e preferenze individuali», ha affermato l'autrice principale Anne-Julie Tessier.

Lo studio, [pubblicato lunedì sulla rivista Nature Medicine](#), è frutto dell'analisi dei dati relativi a oltre 100mila persone appartenenti al *Nurses' Health Study* e all'*Health Professionals Follow-Up*

Study, lavoratori del sistema sanitario di età compresa tra 39 e 69 anni esaminati nel corso di 30 anni.

I modelli dietetici (anglosassoni)

I modelli alimentari esaminati erano:

- l'Alternative Healthy Eating Index (AHEI),
- l'Alternative Mediterranean Index (aMED),
- il Dietary Approaches to Stop Hypertension ([DASH](#)),
- il Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay ([MIND](#)),
- la dieta sana a base vegetale (hPDI),
- il Planetary Health Diet Index (PHDI),
- il modello dietetico empiricamente infiammatorio (EDIP),
- l'indice dietetico empirico per l'iperinsulinemia (EDIH).

Tutti sono giudicati modelli sani, con prevalenza di un elevato apporto di **frutta, verdura, cereali integrali, [grassi «buoni»](#), noci e legumi**, e alcuni includevano anche un apporto basso o moderato di cibi sani di origine animale (come **pesce e latticini magri**).

I risultati

Lo studio ha scoperto che 9.771 partecipanti, **il 9,3%** della popolazione dello studio, sono **invecchiati in modo sano**. L'adesione a uno qualsiasi dei modelli dietetici sani è stata collegata a un invecchiamento sano complessivo.

Al primo posto in questo caso l'Alternative Healthy Eating Index (AHEI) che assegna valutazioni ad alimenti e nutrienti predittivi di malattie croniche. È un regime alimentare ricco di **frutta, verdura, cereali integrali, noci, legumi, grassi sani e povero di carni rosse e lavorate, bevande zuccherate, sodio e cereali raffinati**.

In pratica è una [dieta mediterranea](#) ma inventata dai ricercatori stessi della *Harvard TH Chan School of Public Health*.

Nel loro studio i partecipanti nel quintile più alto del punteggio AHEI avevano una **probabilità maggiore dell'86% di invecchiare in salute a 70 anni** e una probabilità maggiore di 2,2 volte di invecchiare in salute a 75 anni rispetto a quelli nel quintile più basso del punteggio AHEI. Al secondo posto la dieta PHDI, creata dalla Commissione EAT-Lancet, che considera sia la salute umana che quella ambientale enfatizzando gli alimenti di origine vegetale e riducendo al minimo gli alimenti di origine animale.

Cosa mangiare

Il messaggio finale è che i cibi amici/nemici della longevità sana ormai sono noti e contribuiscono in maniera forte a determinare il futuro delle persone: **l'alimentazione è infatti il principale**

fattore di rischio comportamentale alla base di malattie croniche (comprese quelle che alterano le capacità cognitive) e decessi.

Bene quindi privilegiare il consumo di elevate quantità di **frutta, verdura, cereali integrali, legumi, grassi buoni e frutta secca** e limitare al massimo quello di [grassi saturi \(o cattivi\)](#), **sodio, bevande zuccherate** (o dolcificate artificialmente), **carni rosse o lavorate** (salumi, insaccati, wurstel) e cibi **ultra trasformati** dall'industria (per esempio dolci e merendine confezionati, sughi, salse, snack e piatti pronti molto lavorati).

Leggi anche

[Gli alimenti che allungano la vita \(e quelli che la accorciano\): studio su un milione di persone](#)

[Quali sono i grassi buoni che fanno bene all'umore, al cuore e riducono il rischio di tumore](#)

[La dieta MIND per la memoria può ridurre il rischio di invecchiamento cerebrale](#)