

Come non invecchiare, il nutrizionista: «Ecco i “fantastici 4” per cambiare stile di vita tra i 45 e i 64 anni e rallentare il tempo»

Michael Greger è il fondatore dell'American College of Lifestyle Medicine: «Spesso si pensa che servano sforzi enormi per migliorare la salute, ma non è così»

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 15 marzo 2025)



Non è mai troppo tardi per scegliere di invecchiare meglio e più lentamente. I ricercatori hanno osservato che cosa accade a uomini e donne che modificano le proprie abitudini a partire dalla mezza età. «Anche piccoli cambiamenti nello stile di vita tra i 45 e i 64 anni, almeno cinque porzioni giornaliere di frutta e verdura, camminare per circa venti minuti al giorno, mantenere un peso sano e non fumare, sembrano portare a una sostanziale riduzione della mortalità nell'immediato futuro. Stiamo parlando di un rischio inferiore del 40% di morire nei quattro anni successivi. Senza ossessionarsi con diete impossibili».

Parola di Michael Greger, medico nutrizionista di fama internazionale, socio fondatore dell'American College of Lifestyle Medicine e autore di *Come non invecchiare* (Baldini+Castoldi), il risultato di tre anni di lavoro durante i quali Greger ha passato in rassegna tutta la letteratura scientifica sull'invecchiamento restituendo al lettore approfondimenti e consigli per una longevità in salute.



Michael Greger, nato a Miami nel 1972

«Adottare uno stile di vita più sano può ritardare l'insorgere di malattie croniche fino a dieci anni circa. Gran parte dei settantaduenni che non fumano, **non soffrono di diabete, obesità o ipertensione** e conducono una vita attiva hanno buone probabilità di arrivare a novant'anni. Al contrario, la probabilità sembra ridursi a meno del 5% per chi presenta questi fattori di rischio. Anche dopo i settantacinque anni, seguire le basi di uno stile di vita sano può **“rallentare il tempo”** e il rischio di disabilità di circa diciotto mesi».

Eppure tutti noi abbiamo sentito storie di centenari che fumano sigari e bevono superalcolici. La relazione tra stile di vita e longevità è complessa, ma le prove scientifiche mostrano che **aderire ai «fantastici 4» – alimentazione sana, attività fisica, controllo del peso e niente fumo** – può avere un forte impatto sulla prevenzione di alcune delle nostre malattie più letali.

«Questi quattro fattori da soli, infatti, sembrano essere responsabili del 78% del rischio di malattie croniche», prosegue Greger. «Rispettandoli tutti, potremmo ridurre **di oltre il 90% il rischio di diabete e di oltre l'80% quello di infarto**, dimezzare il rischio di ictus e abbassare di oltre un terzo quello complessivo di cancro. Ma quanto incide tutto questo sulla mortalità? Gli studi mostrano che chi prende più cura di sé invecchia più lentamente, come se fosse biologicamente più giovane di 14 anni. E se già si stanno assumendo farmaci **per curare fattori di rischio come l'ipertensione e il colesterolo**, i benefici di uno stile di vita sano ci sono lo stesso in termini di mortalità».

Quando si parla di invecchiamento, salute e longevità, la dieta è il principale fattore su cui possiamo agire. Secondo il Global Burden of Disease Study, la più ampia analisi mai condotta sulle

cause di morte, il killer numero uno negli Stati Uniti e nel mondo è la cattiva alimentazione. I dati mostrano che quattro dei cinque principali fattori di rischio alimentare riguardano cibi che consumiamo troppo poco. **«Mangiare più verdure potrebbe salvare circa un milione e mezzo di vite all'anno in tutto il mondo.** Consumare più frutta a guscio e semi? Due milioni. Più frutta? Quasi due milioni e mezzo. L'inadeguato consumo di cereali integrali potrebbe costare fino a tre milioni di vite all'anno», sottolinea il medico. Se l'obiettivo è vivere più a lungo e invecchiare in salute, la strada più efficace è una dieta basata su alimenti vegetali e integrali.

I benefici di un'alimentazione vegetale derivano probabilmente da una duplice azione. «Da un lato, l'aumento dei fattori dietetici protettivi, come le fibre; dall'altro, la riduzione del consumo di elementi patogeni, come i grassi saturi», prosegue l'esperto.

«Studi di lungo periodo come il Baltimore Longitudinal Study of Aging dimostrano che **più frutta e verdura e meno grassi saturi** sono associati a una minore probabilità di morire di malattie cardiovascolari nel periodo dell'indagine. Tuttavia, la combinazione di entrambi i fattori è ciò che porta alla maggiore riduzione della mortalità complessiva. **Un'alimentazione vegetale non solo aiuta a controllare il peso,** i livelli di zucchero nel sangue e il colesterolo, ma influisce positivamente anche sul benessere psicologico, riducendo depressione, ansia e stanchezza. Un simile approccio nutrizionale non solo abbassa il rischio delle principali cause di morte – malattie cardiovascolari, diabete, cancro e obesità – **ma contribuisce anche a prevenire artrite, demenza, osteoporosi, morbo di Parkinson e disabilità sensoriali.** Poiché il rischio di queste condizioni tende a raddoppiare ogni sette anni, rallentare l'invecchiamento potrebbe tradursi in un significativo miglioramento della qualità e della durata della vita. Se un 65enne riuscisse a mantenere il profilo di salute di un 58enne, il suo rischio di morte, fragilità e disabilità si dimezzerebbe, con un impatto positivo per l'intera popolazione».

Secondo Greger, bisogna smettere di attribuire la longevità esclusivamente alla genetica: si stima che solo il 15-30% della durata della vita dipenda dai geni. Questo significa che la parte più rilevante, circa l'80% del rischio, è nelle nostre mani. Una dimostrazione concreta arriva dagli Stati Uniti, dove sta emergendo quella che potrebbe essere la prima generazione destinata a vivere meno dei propri genitori, un fenomeno legato in gran parte all'epidemia di obesità. **Spesso si pensa che servano sforzi enormi per migliorare la salute,** ma anche piccole modifiche nelle abitudini quotidiane possono fare la differenza. Un esempio è la riduzione del consumo di sale: uno studio su oltre mezzo milione di persone ha rilevato che chi aggiungeva sale a tavola, oltre a quello già presente nei cibi, a cinquant'anni aveva un'aspettativa di vita inferiore di due anni rispetto a chi non lo faceva.



La copertina dell'ultimo libro di Michael Greger

L'alimentazione a base vegetale

«Oltre 150 indagini dietetiche condotte tra le popolazioni più longeve del mondo raccomandano una dieta per il 95-100% a base vegetale», afferma Greger. «Questo significa privilegiare ogni giorno frutta, verdura, legumi e cereali integrali, riducendo il consumo di carne, latticini, uova, cereali raffinati e bibite zuccherate. Questo tipo di alimentazione rispecchia la nostra storia evolutiva». Non esiste un singolo super alimento, la chiave è la stagionalità e la varietà. «**Le piante, costantemente esposte alla tempesta di radicali liberi generata dalla fotosintesi, producono naturalmente grandi quantità di antiossidanti**, proteggendo così anche il nostro organismo. Tra gli alimenti vegetali, i frutti di bosco spiccano per il loro elevato potere antiossidante, in media dieci volte superiore a quello di altra frutta e verdura, superato solo da erbe e spezie. Le ciliegie, per esempio, possono raggiungere fino a 714 unità antiossidanti», puntualizza l'esperto.

Studi hanno dimostrato che una maggiore diversità di frutta e verdura è associata a minori danni al DNA e a livelli più bassi di infiammazione, **indipendentemente dalla quantità totale consumata**. In una indagine, i ricercatori hanno confrontato due gruppi con lo stesso numero di porzioni giornaliere di frutta e verdura (da otto a dieci), ma con differente varietà: il primo gruppo consumava prodotti di diciotto famiglie vegetali diverse, il secondo soltanto di cinque. **Solo i soggetti che seguivano una dieta più varia hanno mostrato una riduzione dei danni al DNA**. Anche la restrizione calorica moderata senza malnutrizione, dopo consiglio medico, sembra associata a un rallentamento dell'invecchiamento biologico.

«Il trial CALERIE (Comprehensive Assessment of Long-term Effects of Reducing Intake of Energy) ha dimostrato che una riduzione del 12% dell'apporto calorico giornaliero, circa 250 kcal in meno per una dieta da 2.000 kcal, può ridurre lo stress ossidativo e migliorare la resistenza cellulare ai danni, indipendentemente dalla perdita di peso», conclude Greger. «**Oggi il dogma diffuso è che un'elevata assunzione di proteine sia essenziale per la salute e la forma fisica**, ma le prove scientifiche suggeriscono che la restrizione proteica, in particolare delle proteine animali, possa essere un fattore chiave per rallentare l'invecchiamento e ridurre il rischio di malattie croniche».

GLI ANTIETA'

Rebiotici e postbiotici

La salute intestinale influenza l'infiammazione e l'invecchiamento. I prebiotici (fibre e amido resistente) nutrono i batteri benefici, che producono postbiotici come il butirrato, migliorando la funzione immunitaria e riducendo l'infiammazione sistemica.

Frutti di bosco

Contengono potenti antiossidanti come le antocianine.

Noci

Mezza porzione al giorno può abbassare il rischio di morte prematura del 15%.

Verdure a foglia verde

Proteggono il cuore, il cervello e i telomeri. I nitrati naturali presenti in queste verdure e rallentano il metabolismo, contribuendo alla longevità.