

## Franco Berrino: «Legumi, cereali integrali e nigauri: quali sono i cibi della longevità, e perché»

Gli studi epidemiologici mostrano che chi mangia alcuni cibi, e non altri, vive in media dieci anni in più. L'inflamm-aging e l'equivoco sulle proteine animali

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 28 novembre 2025)



Il nigauri

*Questo articolo è un estratto de «Il cibo della longevità» (Editore Solferino), l'ultimo libro di Franco Berrino.*

Non ci sono farmaci di dimostrata efficacia per **prolungare la vita** dell'uomo in salute. Il commercio di farmaci/integratori antiaging, tuttavia, ha già un mercato di più miliardi di dollari (...). Piuttosto che cercare la pillola di lunga vita impegniamoci a imparare da chi la lunga vita l'ha raggiunta, i centenari. **Chi ha compiuto 100 anni è generalmente più sano** di chi ne ha compiuti 70, verosimilmente perché è il suo stile di vita sano che ha permesso di raggiungere un'età veneranda.

Sono famose al mondo cinque aree geografiche i cui abitanti hanno **aspettative di vita eccezionalmente lunghe**, spesso oltre i 100 anni. Sono le cosiddette «zone blu», fra cui la Sardegna (in particolare l'Ogliastra), l'Isola di Ikaria in Grecia, l'isola di Okinawa in Giappone, la penisola di Nicoya in Costa Rica e la comunità degli Avventisti del settimo giorno in California. **Cosa mangiano queste persone?** Apparentemente in modo diverso, ma le accomuna la semplicità, la sobrietà e la mancanza di cibo industriale.

## I cibi segreti dei centenari

I centenari della Sardegna hanno passato la vita in campagna e in montagna con le loro pecore, hanno coltivato **grano, orzo, fave, fagioli e verdure**, mangiato formaggio pecorino, ricco delle preziose sostanze antinfiammatorie delle **erbe selvatiche**, e solo raramente carne.

Anche in Ikaria c'era la vera [dieta](#) mediterranea, con **cereali integrali**, legumi, molta frutta, verdure coltivate e selvatiche, **latte di capra**, vino e ben poco cibo animale.

I centenari di Okinawa mangiavano patata dolce, tofu, riso, verdure, **nigauri (il famoso melone amaro)**, pesce e raramente maiale.

A Nicoya si mangiava la dieta tipica del Centro America, **mais e fagioli neri**, con zucca. La religione degli Avventisti prescrive una **vita sobria** e di non mangiare carne.

## Dieci anni di vita in più

Un aspetto comune di queste diete sono i **legumi**, che per la ricchezza di fibre tengono bassi colesterolo e glucosio, i **cereali integrali**, che saziano molto per cui si mangia meno, e una varietà di verdure, che forniscono centinaia di sostanze **antiossidanti e antinfiammatorie**. Nessuno di questi popoli assumeva integratori.

Gli studi epidemiologici mostrano che chi mangia legumi, cereali integrali verdure e poca carne e cibo industriale vive significativamente di più, dell'ordine di **dieci anni in più** rispetto a una dieta occidentale moderna.

La varietà di cibi vegetali, ma non **zucchero e farine raffinate**, previene l'infiammazione cronica e fornisce tutto ciò che il corpo necessita (eccetto la **vitamina B12**, che assumiamo solo da cibi animali) per una **longevità in salute (...)**.

## L'equivoco delle proteine animali

Un pregiudizio medico diffuso è che **se perdiamo massa muscolare dobbiamo mangiare muscoli**, o comunque proteine animali (carni, uova, formaggi). Alcuni studi suggeriscono che effettivamente chi mangia poche proteine animali ha una **maggiore probabilità di diventare fragile**; altri studi, tuttavia, non trovano alcun vantaggio nel mangiare molte proteine; altri ancora trovano un beneficio solo con le **proteine vegetali** (legumi, frutta secca e, meno importanti, cereali). Quindi? Certamente non dobbiamo andare in carenza di proteine, ma ancora più importante è **prevenire lo stato infiammatorio cronico** tipico delle età anziane, la cosiddetta *inflamm-aging*, termine che designa un'infiammazione cronica di basso grado presente nell'organismo anche in assenza di infezioni.

L'infiammazione è una difesa dell'organismo, serve a combattere **microbi nocivi e virus e a ripararne i danni**, ma quando i microbi sono stati sconfitti e i tessuti riparati è bene che l'infiammazione si spenga.

L'*inflamm-aging*, al contrario, è come se continuassimo a **combattere quando la guerra è finita**; ha effetti nocivi sulla salute, è coinvolta nell'aterosclerosi, nelle malattie cardiovascolari, nell'insufficienza renale cronica, nel diabete, nel cancro, **nelle demenze senili e nel deterioramento progressivo delle funzioni vitali** degli organi che causa, appunto, la fragilità degli anziani.

### **Invecchiare mantenendosi giovani**

Gli studi epidemiologici mostrano che chi ha **una dieta pro-infiammatoria**, cioè una dieta ricca di carni lavorate, carni rosse, cibi conservati, zucchero, farine raffinate, prodotti di **pasticceria industriale**, ha un maggior rischio di fragilità.

Più studi hanno invece mostrato che la dieta mediterranea tradizionale (cereali integrali, legumi, verdure, **frutta fresca, frutta a guscio**, poco vino, occasionalmente pesce o latticini e raramente carne) protegge gli anziani dalla fragilità.

Una meta-analisi, cioè una rianalisi complessiva, di sei grandi studi ha concluso che la dieta mediterranea addirittura **dimezza il rischio di fragilità** rispetto alla dieta occidentale abituale nei nostri Paesi.

Più studi e una meta-analisi recente di cinque grandi studi hanno infatti mostrato che **la dieta mediterranea** è associata a un basso stato infiammatorio cronico.

Non solo: **aumenta la biodiversità dei microbi intestinali e favorisce la presenza di quelli che digeriscono le fibre vegetali** producendo sostanze antinfiammatorie.

Oggi è possibile stabilire l'età di una persona esaminando **la metilazione di certe aree del Dna dei globuli bianchi** o di altre cellule dell'organismo. Si tratta dell'età biologica, che può essere maggiore o minore dell'età cronologica.

Più studi hanno riscontrato, ad esempio, che chi fuma ha un'età biologica più vecchia dell'età cronologica, mentre chi fa regolarmente **esercizio fisico**, chi ha una dieta come quella mediterranea tradizionale e chi fa meditazione è più giovane dell'età della carta di identità. **Possiamo quindi invecchiare mantenendoci giovani.**