

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

Una dieta ricca di noci, cereali integrali, frutta, verdura e pesce è fortemente associata a una riduzione della mortalità per tutte le cause

(Fonte: <https://www.corriere.it/salute/nutrizione/> 6 marzo 2025)



Le noci e i cereali integrali allungano la vita, troppa carne rossa (e lavorata) e le bevande zuccherate la accorciano. È il risultato, in estrema sintesi, di uno studio basato su 41 revisioni sistematiche e meta-analisi che hanno coinvolto **oltre un milione di persone**, a cui hanno partecipato anche ricercatori dell'Università di Bologna. Il lavoro, pubblicato sulla rivista *Advances in Nutrition*, ha esaminato l'impatto di 14 gruppi di alimenti sul rischio di mortalità per tutte le cause: cereali (integrali e raffinati), frutta, verdura, noci, legumi, pesce e prodotti ittici, uova, latte e latticini, carne e prodotti a base di carne (comprese carni rosse e bianche, lavorate e non lavorate), bevande zuccherate e zuccheri aggiunti.

«Buoni» e «cattivi»

I risultati sono chiari e, per certi versi, curiosi. Una dieta molto ricca di noci, cereali integrali, frutta, verdura e pesce è fortemente associata a una riduzione della mortalità per tutte le cause: dunque questi gruppi di alimenti (in particolare noci e cereali integrali) svolgono un ruolo protettivo per la salute generale e la longevità. Sebbene in misura minore, vi è un legame anche tra consumo elevato di legumi e carni bianche e minor rischio di morte. Al contrario, l'assunzione frequente di carni rosse e lavorate e di bevande zuccherate è correlato

a un aumento di mortalità: tali alimenti vanno dunque limitati al massimo, se si vuole vivere a lungo. Un consumo abbondante di **zuccheri aggiunti, cereali raffinati e uova** è risultato tendenzialmente correlato ad aumento della mortalità, seppure in misura poco significativa. Infine, per quanto riguarda i **prodotti lattiero-caseari**, non è stato trovato alcun collegamento con la durata della vita, né in positivo né in negativo.

Nutrienti essenziali

«I nostri risultati confermano i benefici per la longevità associati all'aumento del consumo di noci, cereali integrali, frutta, verdura e pesce, tutti chiaramente associati a tassi di mortalità più bassi - spiegano i ricercatori -. Questi alimenti sono generalmente ricchi di nutrienti cruciali, tra cui vitamine, minerali, fibre alimentari e grassi sani, **essenziali per ridurre al minimo l'[infiammazione](#), migliorare la salute metabolica e prevenire malattie non trasmissibili** come quelle cardiovascolari, il diabete di tipo 2 e i tumori». Gli alimenti pro-longevità contengono **[antiossidanti](#) e sostanze bioattive che aiutano a ridurre lo stress ossidativo, contribuendo a potenziare la funzione immunitaria e le funzioni endoteliali** (**[l'endotelio](#)** è il tessuto che riveste l'interno delle pareti del cuore, dei vasi sanguigni e di quelli linfatici, costituendo una barriera verso l'esterno).

Grassi saturi e zuccheri

Al contrario, un maggior consumo di carni lavorate, carni rosse non lavorate e bevande zuccherate è associato a un aumento del rischio di mortalità. Sia **gli alti livelli di grassi saturi presenti nelle carni rosse (e lavorate) che gli alti livelli di [zuccheri](#) liberi sono associati a infiammazione, [insulinoresistenza](#) e stress ossidativo**. L'infiammazione cronica e lo stress ossidativo sono processi ben noti che favoriscono l'insorgenza di malattie cardiovascolari, tumori e altre patologie. Il nuovo studio conferma dunque che **la dieta gioca un ruolo fondamentale nello sviluppo di molte malattie non trasmissibili**, che sono responsabili di circa due terzi di tutti i decessi a livello globale (oltre il 66%), con la cardiopatia ischemica (insufficiente apporto di sangue e ossigeno al muscolo cardiaco) in cima alla classifica come prima causa di morte.

Prevenire le malattie

Il rapporto tra alimentazione e longevità è mediato da vari fattori metabolici e cardiovascolari di cui va tenuto conto, tra cui **[ipertensione](#), [iperglicemia](#), un profilo lipidico anomalo e un elevato [indice di massa corporea](#)**. «Poiché modelli dietetici non ottimali sono fattori di rischio prevenibili per le malattie croniche non trasmissibili, la comprensione del modo in cui i diversi gruppi di alimenti sono associati alla mortalità è cruciale - sottolineano i ricercatori -. Questo studio sottolinea **quanto la dieta giochi un ruolo fondamentale nel prevenire malattie come l'ipertensione, il [diabete](#) e problemi cardiovascolari**: i risultati forniscono importanti spunti per la stesura di linee guida e le misure di sanità pubblica». Vi è la necessità - concludono - di **ulteriori**

lavori che esplorino le differenze all'interno dei sottogruppi alimentari. «Tali sforzi potrebbero chiarire se alcuni tipi di frutta, verdura, carne o cereali siano più o meno benefici e come alcuni fattori (metodi di preparazione, contesto dietetico e influenze culturali) contribuiscano ai risultati sulla salute».

LEGGI ANCHE

- [Longevità, i tre ingredienti per invecchiare in salute: come si diventa resilienti all'età](#)
- [Cosa ci dicono sulla longevità le cattive abitudini di alcuni centenari](#)
- [L'invecchiamento è inevitabile, la fragilità no. Ecco i sette fattori che ostacolano la longevità](#)
- [Longevità, le quattro abitudini dei centenari che aiutano a vivere più a lungo](#)
- [Longevità: i cibi sani proteggono il cervello e scongiurano le malattie. Bene iniziare da bambini](#)