

I superfood che piacciono al nostro microbiota e allungano la vita (di dieci anni)

di Anna Fregonara

Batteri, virus e funghi intestinali giocano un ruolo chiave per la salute. L'esperto: «La restrizione calorica ha senso nella misura in cui serve a ridurre i fattori di rischio cardiovascolari» (Fonte: <https://www.corriere.it/> 5 agosto 2026)



È possibile allungare la propria vita di un decennio cambiando ciò che si mangia? Un team di ricercatori ha provato a stimarlo con un modello statistico che proietta l'impatto delle scelte alimentari sull'aspettativa di vita media di una popolazione sulla base di ampi dati epidemiologici e tenendo conto di variabili individuali come altezza, peso e attività fisica. Analizzando la **relazione tra 15 gruppi alimentari e la mortalità in 7 Paesi** (Cina, Francia, Germania, Iran, Norvegia, Regno Unito e Usa), gli autori dello studio, pubblicato su *The American Journal of Clinical Nutrition*, hanno simulato tre scenari: una [dieta](#) ottimizzata per la longevità, una **versione vegana** e un **approccio a metà strada** tra la dieta occidentale tipica e quella ottimale.

I guadagni maggiori arrivano dalla dieta ottimizzata, ricca di **cereali integrali, legumi, frutta a guscio, frutta e verdura, e povera di carni rosse e lavorate e di bevande zuccherate**. Un ventenne che negli Usa la adottasse stabilmente **potrebbe guadagnare fino a 10,2 anni di vita**, una sua coetanea 9,4. Per i quarantenni dei vari Paesi la stima è di 6-8 anni e il beneficio resta anche a 60 anni: per una donna statunitense è di 7,4 anni. Nei quarantenni la versione vegana rende 5-7 anni, l'approccio «fattibile» 2-4.

Legumi e cereali integrali

«Sostituire una dieta occidentale, ricca di carni lavorate, cereali raffinati e zuccheri, con una basata su **legumi, cereali integrali poco processati, frutta secca, verdura, frutta, pesce, cibi fermentati se tollerati e olio extravergine di oliva** è una strategia solida per ridurre il rischio di **malattie cardiovascolari**, diabete, alcuni tumori e morte prematura», spiega **Luigi Fontana**, direttore scientifico del Charles Perkins Centre Rpa Clinic & Healthy Longevity Program presso l'università di Sydney (Australia).

«Migliora la sazietà e il controllo del peso, attenua i picchi di glicemia e insulina, **abbassa colesterolo Ldl, “cattivo”, e trigliceridi**. Conta lo schema alimentare nel suo insieme, non un superfood. Una dieta così fa bene anche al microbiota intestinale, la comunità di miliardi di batteri, virus e funghi che popola l'intestino».

La dieta dei centenari

«I centenari ne hanno spesso uno più vario e con funzioni metaboliche favorevoli, anche se non sappiamo se sia causa o conseguenza della loro **longevità**. Oggi il modo più serio per modificarlo è la dieta, senza ricorrere a test o probiotici generici. In futuro si andrà verso interventi più personalizzati, per ora siamo ancora in una fase di scoperta del suo ruolo».

C'è un altro consiglio da copiare da chi a cent'anni, o quasi, è già arrivato. Secondo una revisione su *GeroScience* di 34 studi sulle abitudini di persone tra i 95 e i 118 anni in Asia, Australia ed Europa, fra i tratti che le accomunano c'è **la parsimonia con il sale**, meno di un quinto predilige i cibi salati. «**Un consumo elevato di sale è un fattore causale delle malattie cardiovascolari**, la prima causa di morte al mondo, e l'ipertensione resta uno dei principali motori di ictus, scompenso cardiaco, insufficienza renale e demenza vascolare», dice l'esperto.

«Inoltre, molti centenari sono magri o comunque senza grande grasso addominale, uno degli indizi di rischio cardiovascolare. **Non significa che bisogna diventare sottopeso**, ma che l'eccesso cronico di energia, il grasso viscerale in particolare, accelera l'invecchiamento. **La longevità non è inseguire un farmaco o integratore**, è il controllo di molti fattori, dal peso al muscolo, dal sonno alla glicemia, fino allo stress e alla vita sociale».

Il digiuno controllato

Infine, uno dei temi più discussi è la restrizione calorica e il **digiuno** controllato. Negli animali da laboratorio ridurre le calorie del 25% o più è uno dei modi più affidabili per allungare la vita.

«Nell'uomo non abbiamo ricerche abbastanza lunghe che lo dimostrino, abbiamo dati solidi sui fattori di rischio come **peso, grasso viscerale, insulina, pressione, infiammazione**», conclude Fontana.

«Restrizione calorica significa **tagliare le calorie vuote** mantenendo alta qualità nutrizionale e completezza di macro e micronutrienti. Nei nostri studi, sei mesi con giorni a base di verdure hanno fatto perdere circa l'8% del peso e migliorato i grassi nel sangue, con però effetti modesti su

pressione, glicemia e infiammazione. Segno che **il beneficio dipende molto da quanto si mangia bene nei giorni normali**. Il digiuno notturno di 12 ore può essere una buona abitudine, soprattutto se evita gli spuntini serali, non va spacciato per un potente intervento anti-età.