

La ricetta della longevità, ecco il decalogo degli esperti: più legumi, pochi zuccheri. Dieta, sport ma anche meditazione



Per [vivere](#) più a lungo non basta stare alla larga da cibi grassi, zuccheri o sostanze pericolose, bisogna piuttosto fare qualcosa di più, ovvero compiere scelte mirate, soprattutto a [tavola](#), per guadagnare anni di [vita](#) e salute. Lo hanno spiegato di recente l'endocrinologa Annamaria Colao, l'epidemiologo Franco Berrino e Valter Longo, biogerontologo, nel corso del loro talk sulle regole della longevità al Cook Fest, l'evento organizzato a [Milano](#) dal Corriere della Sera.

Lotta all'[invecchiamento](#)

Il contrasto all'invecchiamento è una delle sfide su cui la scienza si sta soffermando sempre di più ed è di questo che i relatori hanno parlato nel talk dal titolo "Longevità: possiamo davvero allungarci la vita mangiando?" in cui hanno illustrato il loro decalogo del vivere a lungo. Insieme hanno quindi esplorato il legame tra alimentazione e longevità, condividendo ricerche, punti di vista, evidenze scientifiche e consigli pratici su come una dieta mirata possa influenzare la durata e la qualità della nostra vita. Un'occasione per approfondire i segreti di una vita lunga e sana con voci autorevoli nel campo della salute e della nutrizione.

Vivere più a lungo e in [salute](#)

Una sfida, quella di poter vivere più a lungo, che fa a botte però con alcune realtà che appaiono ben radicate anche nel nostro Paese. «È un periodo storico in cui l'Italia, Paese tra i più longevi di sempre, sta perdendo posizioni - ha spiegato Longo -. Per esempio, i nostri bambini hanno raggiunto quelli americani in quanto a sovrappeso e alcune zone del Sud Italia sono le prime in Europa per obesità». È necessario quindi riappropriarci urgentemente della nostra salute. Secondo Berrino, occorre «un nuovo rivoluzionamento: quello di non ammalarci e questo dipende in gran

parte da noi», quella che l'epidemiologo chiama «la Grande Via per la longevità in salute». Una vita più lunga che però dovrà essere «non solo dignitosa, ma anche sensata: la via del cibo, del movimento e della spiritualità», chiarisce l'epidemiologo. Quali sono quindi le 10 regole per vivere più a lungo? Ecco in sintesi il decalogo fornito dagli esperti intervenuti al Cook Fest.

Le dieci regole della longevità

1. Per gettare le basi di una sana alimentazione bisogna mangiare più vegetali e, in particolare, legumi. Un alimento comune nella dieta delle aree del mondo (le Blue zones) con più alta presenza di persone centenarie: la soia a Okinawa, le fave in Sardegna, i ceci ad Ikaria, i fagioli neri a Nicoya), i cereali integrali e la frutta secca (noci, mandorle, nocciole, pistacchi).
2. Le verdure primeggiano sulla frutta che, se molto zuccherina, come fichi, uva, banane va mangiata con moderazione. Il motivo? Come hanno spiegato gli esperti, il nostro corpo vive più a lungo se assumiamo pochi zuccheri, naturali e non raffinati. Eccessi di zucchero fanno aumentare la glicemia: «Più questa è alta, più ci si ammala di cuore e cancro».
3. Altra condizione, mangiamo alimenti freschi, di stagione e se possibile a chilometro zero.
4. Da preferire i cibi da agricoltura biologica e quelli integrali.
5. Ok per il pesce
6. Attenzione a non mangiare veloce: durante i pasti ogni boccone va masticato a lungo.
7. A ogni pasto, dalla colazione alla cena spuntini inclusi, va dedicato il giusto tempo.
8. Capitolo digiuno: è raccomandabile, ma sotto controllo medico, in base alle necessità che variano da individuo a individuo.
9. Facciamo attività fisica
10. Dedichiamo del tempo alla meditazione.

Queste ultime due attività aiutano a gestire molto meglio lo stress, producono endorfine, aumentano l'ossitocina (ormone dell'amore), diminuiscono il cortisolo (ormone dello stress), la

depressione, l'ansia e la rabbia. Infine, attenzione al sonno: può influenzare il metabolismo e influire positivamente o negativamente sul peso.

Un'inversione di rotta

In definitiva, per raggiungere risultati positivi in termini di vita sana e duratura: «Serve un'inversione di rotta - rimarca con forza Berrino - un ritorno al naturale».