

## Longevità a tavola: i due pilastri alimentari per vivere più a lungo in salute

di Silvia Turin

A dare «più vita agli anni» si comincia da bambini, ma adottare una dieta sana cambia in meglio le cose anche da adulti, persino da anziani. Ecco come

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 9 aprile 2026)



**Mangiare «bene»**, nel senso di sano, è uno dei pilastri fondamentali per la longevità, insieme ad altri fattori come nascere con geni favorevoli, fare esercizio fisico, dormire abbastanza e prevenire le malattie, tenendo presente che la giusta alimentazione, da sola, non basta.

**La longevità** è il risultato di **molti fattori**, che nel loro insieme costituiscono il nostro «**stile di vita**», espressione tanto ben conosciuta quanto sottovalutata nella sua reale portata. È questa **l'unica variabile su cui possiamo davvero intervenire** per vivere più a lungo.

È vero infatti che i nostri **geni** (più o meno favorevoli) sono quelli che **abbiamo ereditato** alla nascita, però possiamo condizionare (in meglio) la loro «espressione», proprio cambiando le nostre abitudini (e qui parliamo dell'alimentazione). Le ultime ricerche scientifiche sottolineano che **a dare «più vita agli anni» si comincia da bambini**, ma adottare una dieta sana cambia in meglio le cose anche quando lo si faccia da adulti, persino da anziani.

**Che cosa bisogna mangiare**, allora, per arrivare a spegnere più candeline possibile (ancora in forma)?

Il regime alimentare deve essere personalizzato, ma alcuni **punti chiave** sono **universali** e la loro applicazione non richiede studio, fatica, calcoli delle calorie o sacrifici, solo un pizzico di volontà per cambiare.

La prima evidenza scientifica? **Una diretta associazione tra longevità e restrizione calorica**, che però **non significa digiuno**, più o meno intermittente (i cui benefici – lo si sta scoprendo – sono simili a quelli di una comune dieta ipocalorica), ma **mangiare meno**, alzandosi dal tavolo con un po' di appetito.

La seconda pietra miliare (i cui benefici ricevono continue conferme) è la **dieta mediterranea** come la praticavano i nostri antenati, un regime alimentare che «batte» regolarmente le varie proposte alimentari via via di moda, soprattutto perché i cibi su cui si fonda sono noti per abbassare molto i rischi per le tre principali malattie legate all'età (cancro, patologie cardiovascolari e neurodegenerative).

I suoi ingredienti vincenti sono quelli che (purtroppo) ci siamo abituati a trascurare: **i cibi vegetali, quindi frutta e verdura, ma anche legumi (da preferire come principale fonte di proteine, insieme al pesce azzurro); condimento a base di olio di oliva (anziché a base di grassi di origine animale); cereali (pane, pasta, riso) nelle formulazioni integrali.**

**Tutti ricchi di fibre**, che migliorano la nostra salute fisica ma anche quella cognitiva, grazie al **microbiota intestinale e al cosiddetto asse intestino-cervello.**

Il mangiare meno dovrebbe essere, infine, coniugato con la **drastica limitazione di alcol, cibi ultra processati, zuccheri aggiunti, grassi di origine animale.**

È un po' come **tornare alle origini**: un tempo i dolci si mangiavano poche volte l'anno, la carne rossa raramente e si viveva dei prodotti dell'orto (specie legumi). I nostri bisnonni non erano così longevi, ma questo perché non avevano dalla loro parte le moderne conoscenze mediche e il benessere contemporaneo che ha assicurato alla maggior parte della popolazione (nei Paesi Sviluppati) una grande disponibilità di alimenti tra cui scegliere (ma quelli più salutari costano di più).