

Longevità: i 5 pilastri delle diete dei centenari. I cibi che allungano la vita in salute

La rubrica «Smart Tips» si sofferma su cinque principi, studiati da Harvard, che stanno alla base dell'alimentazione dei longevi e che compongono le diete «migliori» del mondo (Fonte: <https://www.corriere.it/> 28 marzo 2026)



In che cosa si somigliano le **diete migliori del mondo**? Quelle associate alla **longevità**, come l'alimentazione dei centenari giapponesi di Okinawa e il modello mediterraneo? I dettagli possono variare, ma i **principi** in comune, secondo gli esperti di Harvard sono **cinque**.

1- Tanti vegetali

Verdure, frutta, legumi, cereali integrali, frutta secca e semi offrono in grande quantità **vitamine** e **minerali**. Non solo: sono le uniche fonti di **fibra** e di **fitocomposti**, sostanze specifiche delle piante con proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, associate a un minore rischio di malattie croniche, inclusi alcuni tumori. Gli ortaggi, oltre a essere ricchi di nutrienti, sono relativamente **poveri di calorie**: questa combinazione, nota come densità nutrizionale, fa sì che un'alimentazione ricca di vegetali sia utile anche per il controllo del peso.

2- Proteine adeguate

Un apporto sufficiente di **proteine**, insieme all'**attività fisica**, è essenziale per rimanere forti e in salute. Le fonti vegetali (legumi, frutta secca con guscio e semi oleosi) e il pesce offrono i maggiori benefici.

3- Alimenti semplici

Per una dieta ottimale, è meglio puntare il più possibile su ingredienti come li fornisce la **natura** (dagli spinaci ai fagioli), o **minimamente lavorati** (come yogurt bianco, pasta integrale o sgombro in scatola). Da limitare i cibi ultraprocesati, che sono prodotti industriali complessi, con effetti negativi documentati su salute e peso: dalle bevande zuccherate agli snack e ai wurstel.

4- Le limitazioni

L'Organizzazione mondiale della sanità raccomanda di limitare l'assunzione di **grassi saturi** (cattivi, in gergo) a meno del 10% delle calorie giornaliere. Lo stesso vale per gli **zuccheri liberi**, che comprendono gli zuccheri aggiunti (dall'industria o dal consumatore) e gli zuccheri naturalmente presenti in miele, sciroppi, succhi di frutta (anche quelli 100%). Quanto al **sale**, è bene non superare i 5 grammi al giorno.

5- Equilibrio e varietà

Per soddisfare i fabbisogni nutrizionali, è importante **variare le fonti** e non eccedere con le **porzioni**.

** La revisione scientifica è di Lucilla Titta coordinatrice del programma Smartfood allo IEO-Istituto europeo di oncologia.*

[Glutine, ecco la differenza tra celiaci e intolleranti. Quando serve \(davvero\) mangiare gluten free](#)