Longevità: il «segreto» della Galizia, una delle terre d’Europa dove vivono più centenari di Silvia Turin

Viaggio nel nord ovest della Spagna, dove una lunga vita sana si sposa con le tradizioni, la ricerca scientifica e la Dieta Atlantica (Fonte: https://www.corriere.it/ 9 novembre 2026)



La **Galizia spagnola** è un'antica **terra celtica**, bagnata a nord e a ovest dall’**oceano Atlantico** che ne plasma paesaggio, clima e abitudini a tavola. Forse non tutti sanno che è anche tra le aree europee con la **maggiore densità di centenari**.

Arrivare a vivere di più e bene dipende da **molti fattori**, alcuni ereditari, altri legati agli stili di vita sani. La Galizia non è una **Zona Blu** e non segue la **Dieta Mediterranea**, eppure è una «fascia di longevità».

Il suo segreto è la **Dieta Atlantica**.

Ho intrapreso un viaggio alla fine dell'estate, in una rara stagione secca in questa terra piovosa ricoperta da foreste di eucalipti, per capire quali alimenti caratterizzino la **Dieta Atlantica**, quali differenze la separino dalla nostra Dieta Mediterranea e quali **studi scientifici provino la sua efficacia** nel promuovere **longevità e salute** a lungo termine.



Le tappe del viaggio

I numeri

Nello studio Asterès/Clariane (basato sul censimento europeo del 2021 e pubblicato nel 2026) la media dell'**Unione Europea** era di **22 centenari ogni 100.000 abitanti**, mentre la **Spagna** ne contava **27** e l'**Italia** (Paese al primo posto a pari merito con la Francia) **33**.

Dividendo il dato per regioni, però, la **Galizia** nel 2022 (secondo i dati dell'*Instituto Nacional de Estadística* elaborati in uno studio pubblicato su *Revista Española de Geriatría y Gerontología*) contava **75,8 centenari** per 100.000 abitanti, superando le medie europea e spagnola.

Per dare la misura, la regione con la concentrazione più alta in Italia era la **Liguria**, con **53 centenari per 100.000 abitanti** (la Sardegna, celebre per la longevità, restava su un tasso più contenuto, pur distinguendosi per la presenza di ultra 105enni).

In particolare, le province interne della Galizia arrivavano a livelli eccezionali: nel 2022, **Ourense contava 127,2 e Lugo 96,6 centenari** per 100.000 abitanti, cioè quasi **6 e 4 volte la media Ue del 2021** (sono i tassi provinciali più recenti pubblicati per la regione), tra i territori europei con le densità più alte.

In **Spagna** approssimativamente al 1° aprile **2026** si contavano **15.000 centenari**. In **Galizia** c'erano complessivamente **1.757 centenari**, che corrisponde circa al **12% del totale** spagnolo.



I pilastri della Dieta Atlantica

La Dieta Atlantica

Le caratteristiche vincenti dei centenari della Galizia comprendono **molteplici fattori**, condivisi dai centenari di tutte le regioni longeve europee: la **Dieta Atlantica**, però, presenta alcune peculiarità rispetto alla Dieta Mediterranea, pure simile.

- Prodotti **locali, stagionali e poco lavorati** (spesso dall'orto o dal territorio), senza eccesso di zuccheri aggiunti.
- Un consumo elevatissimo di **pesce e frutti di mare** storicamente superiore a quello delle aree mediterranee, con un forte apporto di merluzzo sotto sale (baccalà), polpo e frutti di mare (più che in qualsiasi altra regione della Spagna), ma anche pesce fresco. Il pesce si consuma almeno tre, quattro volte alla settimana.
- Centralità delle **patate** consumate quasi quotidianamente come fonte primaria di carboidrati (in *empanadas* o *tortillas*), insieme al pane, spesso composto con farine integrali o di segale.
- L'uso delle **castagne** tradizionalmente impiegate come frutta secca di riferimento (in stagione).
- Frutta e verdura fresche, con particolare ricorso alle **Brassicacee** (cavoli, rape, *grelos*), ma anche a legumi e zuppe di verdure.
- Un consumo regolare e moderato di **latte e formaggi**, in genere più marcato rispetto alla tradizione mediterranea classica.
- Una quantità moderata di **carne**, soprattutto manzo e maiale, spesso usata solo come accompagnamento, in altri piatti.

- **Olio d’oliva** come condimento principale.
- Cotture semplici, in particolare bollitura, vapore, forno o piastra.



Alcuni cibi caratteristici della Dieta Atlantica galiziana

Le evidenze scientifiche

L’abbinamento **Dieta Atlantica/vita in salute/anni guadagnati** è stato dimostrato anche scientificamente.

Il **trial clinico GALIAT**, in uno studio che fece il giro del **mondo** pubblicato su *JAMA Network Open* nel 2024, ha dimostrato che **seguire la Dieta Atlantica tradizionale riduce** drasticamente il rischio di sviluppare la sindrome metabolica, a sua volta fattore chiave che aumenta il rischio di malattie cardiovascolari, diabete e danni d'organo.



Santiago de Compostela (capoluogo della Galizia), celeberrima meta finale del pellegrinaggio che si snoda lungo l’omonimo **cammino**, mi accoglie con la sua atmosfera festosa e il suono delle cornamuse.

Di fronte alla stazione ferroviaria, presso il *Centro de Saúde Ambulatorio Concepción Arenal* (uno dei centri di medicina generale e cure primarie della città), incontro **Mar Calvo Malvar**, Ricercatrice Principale (e Coordinatrice del Gruppo Clinico) dello studio scientifico GALIAT, nonché Specialista in Analisi Cliniche presso l'Ospedale Clinico Universitario di Santiago de Compostela, e **Francisco Gude Sampedro**, Responsabile dell'Unità di Epidemiologia Clinica presso l'Ospedale Clinico Universitario di Santiago, Professore di Medicina all'Università di Santiago de Compostela e Co-Ricercatore Principale e Biostatistico dello studio GALIAT.

«Organizzammo uno studio clinico randomizzato su **250 famiglie** di un paese rurale dell'interno della Galizia, confrontando due gruppi: uno di controllo, che manteneva le proprie abitudini, e uno di intervento, seguito per **6 mesi** con un programma nutrizionale basato sulla Dieta Atlantica tradizionale – spiega del Mar Calvo Malvar -. I risultati finali mostrarono che le persone appartenenti al gruppo di intervento erano **calate di peso e avevano ridotto in modo significativo il colesterolo LDL**, quello "cattivo". In uno studio successivo, i ricercatori valutarono sullo stesso gruppo il **rischio di sindrome metabolica** e constatarono che si era **ridotto di circa un terzo** in sei mesi».

La Dieta Atlantica è il segreto della longevità in Galizia

«La nostra idea era quella di abbassare i livelli di colesterolo – aggiunge Gude Sampedro -, ma la sorpresa fu che, senza alcuna restrizione calorica, nel gruppo di intervento calava anche il peso. **Migliorarono tutti i parametri metabolici** (pressione arteriosa, colesterolo, glicemia) collegati alle malattie cardiovascolari e a quelle croniche non trasmissibili. E dato che queste nell'insieme **influiscono su più della metà delle cause di morte**, l'esito potrebbe logicamente essere collegato a maggior longevità e migliore qualità di vita».
«Effettivamente c'è un uno studio sulle **zone di maggiore longevità in Spagna** e la maggior parte di esse sono **ubicate dove si segue la Dieta Atlantica**, in particolare nel nord-ovest della penisola iberica - specifica Mar Calvo Malvar -. Crediamo che ci sia bisogno di un cambiamento culturale per andare a ripescare **come mangiavano i nostri nonni** perché lo facevano meglio di noi».
«L'eredità gastronomica della Dieta Atlantica **preserva molto bene l'alimento** – continua la dottoressa -: nei piatti si identifica quel che si mangia, si mantengono i sapori e le caratteristiche nutrizionali, **il consumo di pesce è prioritario**: a casa mia, ad esempio, lo si mangiava tre-quattro volte la settimana». «Sulla costa dove vivevamo noi **anche tutti i giorni**, eccetto forse la domenica», chiosa Gude Sampedro.
«**Cozze e vongole** delle nostre parti hanno una **composizione nutrizionale particolare**. È dovuto al **microhabitat** che c'è sulla costa galiziana. Lo hanno dimostrato al CSIC (Consiglio Superiore delle Ricerche Scientifiche) nelle analisi sulla composizione nutrizionale degli alimenti», conclude Mar Calvo Malvar.

Il registro regionale dedicato ai centenari

Nel 2026 è stato lanciato a Santiago de Compostela il ***Rexistro Galego de Persoas Centenarias* (REGACE), il primo registro regionale dedicato ai centenari** che raccoglie dati sociodemografici, clinici ed epidemiologici per studiare la longevità estrema. REGACE è stato presentato dalla Xunta de Galicia insieme al SERGAS (Servizio Sanitario Galiziano) e alla SEMG (Società Spagnola dei Medici di Medicina Generale e di Famiglia).

Presso l'*Axencia Galega de Coñecemento en Saúde* (conosciuta anche con l'acronimo ACIS) mi ricevono gli ideatori del progetto REGACE, da poco reduci da un viaggio a Madrid che ha consacrato la Galizia a livello nazionale come il più grande «laboratorio naturale di longevità» d'Europa.
Sono la dottoressa **Pilar Rodríguez Ledo**, Presidente Nazionale della SEMG, promotrice e coordinatrice principale del progetto, e il dottor **Keith Albert Foo Gil**, Presidente della SEMG-Galizia e ricercatore per il REGACE.
«Lo scopo è apprendere dai centenari, considerati un caso di successo, per parlare di stili di vita salutari, **investire fin dall'infanzia** e soprattutto fare promozione della salute – dichiara Rodríguez Ledo illustrando gli scopi che hanno dato origine alla loro idea -. Questo è un progetto che riporta **il medico di base alla comunità**, fa sì che si torni a lavorare con le famiglie».

«È un registro pubblico dove associamo la storia clinica di ciascun centenario con i dati epidemiologici – specifica Foo Gil -. **Si entra nel registro al compimento dei 100 anni.** Da quel momento compaiono notizie sull'ambiente in cui si vive, la famiglia, eventuali malattie, quali medicinali si assumano, quali abitudini di vita si abbiano. Come medici di base e rurali abbiamo un vantaggio rispetto ad altri medici: **accompagniamo le famiglie per 30-40 anni**, perché non approfittare di questo punto di osservazione privilegiato per capire cosa rende longevi i nostri concittadini?».
«Per ora abbiamo solo i dati del **primo studio fatto nel 2011**, che ci ha dato l'idea per il registro – continua Rodríguez Ledo -: tra i centenari galiziani si contavano **pochissime malattie croniche** (a malapena artrosi e ipertensione), obesità, **pochi tumori, non fumavano, pochissimi consumavano alcol in piccole quantità** e in ogni caso non bevevano superalcolici. Erano nati prima del 1911, quando in Spagna, specie nelle aree rurali, l'alfabetizzazione era scarsa. Eppure l'80% dei centenari nel 2011 non soltanto sapeva leggere, ma **leggeva tutti i giorni**».
La Galizia non è ufficialmente una delle Zone Blu: «Avrebbe potuto esserlo - chiarisce la dottoressa -: ma quando nacquero, la globalizzazione non esisteva. **Semplicemente, la Galizia sfuggì "dai radar"** della ricerca. Oggi non diventerebbe una Zona Blu perché uno dei requisiti è che il centenario sia sempre vissuto nello stesso luogo. **La Galizia è terra di emigrazione**, sarebbe quindi difficile. Possiamo definirla **"fascia di longevità"** senza doverla "incastrare" per forza in un modello che risale a un'altra epoca. La cosa importante è che dal mondo dei centenari ricaviamo

insegnamenti sulla longevità da trasformare in politiche di prevenzione che possono partire dall'infanzia, perché l'invecchiamento inizia dal giorno in cui nasciamo».

Alla portata di tutti

La Dieta Atlantica è anche **ecosostenibile**: «Nello studio GALIAT calcolammo l'**impronta di carbonio** associata agli alimenti della Dieta Atlantica con consumi reali in un contesto di vita reale – riprende Mar Calvo Malvar -. Nel gruppo di intervento, le emissioni per partecipante diminuivano al giorno di 0,17 kg di CO_2 rispetto al gruppo di controllo. Una quantità importante, anche se non fu statisticamente significativa perché i partecipanti erano pochi».

Riproporre la cucina galiziana della tradizione è una valida **alternativa** rispetto all'attuale **dieta occidentale ricca di cibi ultra processati**. «Il nostro studio voleva promuovere un cambio di mentalità generale, ma doveva essere per l'individuo nel suo ambiente. Per questo lavorammo con i nuclei famigliari. Coinvolgemmo il sindaco, il comune, i medici di famiglia, i media locali, un ristorante, una scuola di hôtellerie, i negozi: l'intera comunità», ricorda Mar Calvo Malvar.

Cosa accadde? «Che tra i due bracci dello studio ci fu una certa contaminazione. **Alla fine anche i vicini e le altre famiglie andavano alle lezioni di cucina che avevamo offerto** in stile MasterChef e c'era anche un **ricettario** pensato per le esigenze nutrizionali di famiglie, adulti e bambini, basato su piatti semplici ed economici con prodotti locali. Parte del gruppo di controllo così cominciò a cambiare le proprie abitudini. Dovemmo coinvolgere tutta la comunità affinché si mettesse in pratica un vero cambiamento nei modelli nutrizionali», conclude la dottoressa.

Il viaggio dimostra che il **segreto della longevità galiziana** risiede nella **simbiosi tra l'individuo e il suo ambiente**, una formula racchiusa negli stili di vita locali e nei pilastri della Dieta Atlantica.