

## Mangia sano nella «mezza età» e invecchierai bene

I risultati di uno studio suggeriscono che diversi modelli alimentari sani possono promuovere un invecchiamento sano negli anni seguenti (Fonte: <https://www.corriere.it/> 14 giugno 2025)



Con l'invecchiamento della popolazione, cresce l'interesse nel trovare modi per proteggere la salute fisica, mentale e cognitiva negli anni dell'età avanzata. Diversi studi hanno dimostrato collegamenti tra un'alimentazione sana e la prevenzione di malattie croniche, come il diabete o le malattie cardiovascolari. Altri hanno trovato collegamenti tra una dieta di alta qualità e una vita più lunga. Meno frequenti sono gli studi che esaminano i collegamenti tra vari modelli alimentari e un invecchiamento sano in generale, incluso l'impatto a lungo termine delle scelte alimentari di mezza età.

Un team di ricerca guidato da Frank Hu della *Harvard Chan School of Public Health*, Anne-Julie Tessier dell'*Università di Montreal* e Marta Guasch-Ferré dell'*Università di Copenhagen* ha deciso di approfondire l'argomento. I ricercatori hanno esaminato i dati raccolti in due studi a lungo termine su salute e stile di vita: il *Nurses' Health Study*, che ha arruolato donne di età compresa tra 30 e 55 anni, mentre l'*Health Professionals Follow-Up Study* ha arruolato uomini di età compresa tra 40 e 75 anni.

A partire dal 1986 e per un massimo di 30 anni, i ricercatori hanno valutato i dati dei partecipanti ogni quattro anni. I partecipanti sono stati esclusi se al momento dell'arruolamento avevano una grave malattia cronica. Così facendo, la popolazione finale dello studio includeva circa 70mila donne e 35mila uomini, per un totale di oltre 105mila partecipanti. L'indagine è stata pubblicata su *Nature Medicine*.

Dapprima gli autori dello studio hanno esaminato in quale misura i modelli alimentari auto-riferiti da ogni partecipante aderissero a otto diversi modelli di dieta sana. Tra questi c'erano l'**Alternative Healthy Eating Index**, la **dieta DASH** (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) suggerita dai NIH, la **dieta MIND**, che combina le due precedenti, il *Planetary Health Diet Index* e la classica dieta mediterranea.

Ognuno di questi modelli dietetici incoraggia il consumo di cibi di origine vegetale, grassi insaturi, noci e legumi, riducendo al contempo la quantità di carni rosse o lavorate e zuccheri aggiunti. Alcuni stili alimentari includono anche cibi sani di origine animale come pesce e latticini magri. Gli scienziati hanno anche esaminato il consumo di cibi ultra-lavorati, che in genere contengono ingredienti prodotti in modo industriale come sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio, aromi, grassi non sani ed emulsionanti.

I ricercatori hanno poi valutato le associazioni tra l'aderenza a ogni schema alimentare e l'invecchiamento sano a 70 anni e oltre e hanno scoperto che circa 9.800 persone, cioè oltre il 9% dei partecipanti, erano invecchiati in buona salute, cioè erano esenti da gravi malattie croniche e avevano indicatori positivi di salute cognitiva, fisica e mentale. I partecipanti che avevano seguito più da vicino l'**Alternative Healthy Eating Index** avevano maggiori probabilità di essere invecchiati in buona salute fino a 70 anni, e poi fino ai 75 anni. Tuttavia, anche i partecipanti che avevano praticato in modo più o meno attento uno qualsiasi degli altri schemi alimentari salutari avevano aumentato le loro probabilità di invecchiare in buona salute.

**Le persone che consumavano più frutta, verdura, cereali integrali, grassi insaturi, noci, legumi e latticini magri, in modo indipendente dalla dieta specifica, avevano maggiori probabilità di invecchiare bene**, cosa che invece era meno probabile tra coloro che consumavano maggiori quantità di grassi trans, sale, bevande zuccherate e carni rosse o lavorate. Inoltre, le persone che consumavano più cibi ultra-lavorati avevano una probabilità ridotta del 32% di invecchiare in buona salute.

«Precedenti studi avevano considerato i diversi modelli alimentari nel contesto di malattie specifiche o dell'età di sopravvivenza delle persone» conclude il dottor Hu. «La nostra ricerca adotta invece una visione multiforme, chiedendosi in che modo la dieta influisca sulla capacità delle persone di vivere in modo indipendente e godere di una buona qualità di vita invecchiando»