

Trovata la dieta ideale per invecchiare in salute: esame su otto stili alimentari

L'adesione a uno qualsiasi dei modelli dietetici sani è stata collegata a un invecchiamento sano complessivo: i cibi amici della longevità in salute (mentale e fisica) sono ormai noti e anche quelli che (in eccesso) fanno male

(Fonte: <https://www.corriere.it/salute/nutrizione/> 25 marzo 2025)



Ricercatori della *Harvard TH Chan School of Public Health*, dell'Università di Copenaghen e dell'Università di Montreal hanno trovato la «dieta ideale» per invecchiare in salute.

O meglio, hanno confermato che **ogni dieta sana**, tra le molte opzioni, soddisfa i requisiti per arrivare allo scopo, misurato dagli scienziati come «il raggiungimento dei **70 anni** senza gravi malattie croniche e con una salute cognitiva, fisica e mentale mantenuta».

Ma quali sono le caratteristiche delle diete sane? La prevalenza di cibi sani e la limitazione di quelli che «remano contro» la salute e il nostro [microbiota](#), tra cui: i **cibi ultra-processati**, la **carne lavorata**, il **sale**, le **bevande zuccherate e dietetiche**.

La ricerca

Lo studio è tra i primi a esaminare molteplici modelli alimentari nella mezza età in relazione all'invecchiamento sano complessivo.

«I nostri risultati mostrano che non esiste una dieta adatta a tutti. Le diete sane possono essere **adattate** per soddisfare esigenze e preferenze individuali», ha affermato l'autrice principale Anne-Julie Tessier.

Lo studio, [pubblicato lunedì sulla rivista Nature Medicine](#), è frutto dell'analisi dei dati relativi a oltre 100mila persone appartenenti al *Nurses' Health Study* e all'*Health Professionals Follow-Up Study*, lavoratori del sistema sanitario di età compresa tra 39 e 69 anni esaminati nel corso di 30 anni.



[longevità](#)

[La dieta MIND per la memoria può ridurre il rischio di invecchiamento cerebrale](#)

I modelli dietetici (anglosassoni)

I modelli alimentari esaminati erano:

- l'Alternative Healthy Eating Index (AHEI),
- l'Alternative Mediterranean Index (aMED),
- il Dietary Approaches to Stop Hypertension ([DASH](#)),
- il Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay ([MIND](#)),
- la dieta sana a base vegetale (hPDI),
- il Planetary Health Diet Index (PHDI),
- il modello dietetico empiricamente infiammatorio (EDIP),
- l'indice dietetico empirico per l'iperinsulinemia (EDIH).

Tutti sono giudicati modelli sani, con prevalenza di un elevato apporto di **frutta, verdura, cereali integrali, grassi «buoni», noci e legumi**, e alcuni includevano anche un apporto basso o moderato di cibi sani di origine animale (come **pesce e latticini magri**).



[ALIMENTAZIONE](#)

[Quali sono i grassi buoni che fanno bene all'umore, al cuore e riducono il rischio di tumore](#)

I risultati

Lo studio ha scoperto che 9.771 partecipanti, **il 9,3%** della popolazione dello studio, **sono invecchiati in modo sano**. L'adesione a uno qualsiasi dei modelli dietetici sani è stata collegata a un invecchiamento sano complessivo.

Al primo posto in questo caso l'Alternative Healthy Eating Index (AHEI) che assegna valutazioni ad alimenti e nutrienti predittivi di malattie croniche. È un regime alimentare ricco di **frutta, verdura, cereali integrali, noci, legumi, grassi sani e povero di carni rosse e lavorate, bevande zuccherate, sodio e cereali raffinati**.

In pratica è una [dieta mediterranea](#) ma inventata dai ricercatori stessi della *Harvard TH Chan School of Public Health*.

Nel loro studio i partecipanti nel quintile più alto del punteggio AHEI avevano una **probabilità maggiore dell'86% di invecchiare in salute a 70 anni** e una probabilità maggiore di 2,2 volte di invecchiare in salute a 75 anni rispetto a quelli nel quintile più basso del punteggio AHEI.

Al secondo posto la dieta PHDI, creata dalla Commissione EAT-Lancet, che considera sia la salute umana che quella ambientale enfatizzando gli alimenti di origine vegetale e riducendo al minimo gli alimenti di origine animale.



[Nutrizione](#)

[Gli alimenti che allungano la vita \(e quelli che la accorciano\): studio su un milione di persone](#)

Cosa mangiare

Il messaggio finale è che i cibi amici/nemici della longevità sana ormai sono noti e contribuiscono in maniera forte a determinare il futuro delle persone: **l'alimentazione è infatti il principale fattore di rischio comportamentale alla base di malattie croniche** (comprese quelle che alterano le capacità cognitive) e decessi.

Bene quindi privilegiare il consumo di elevate quantità di **frutta, verdura, cereali integrali, legumi, grassi buoni e frutta secca** e limitare al massimo quello di [grassi saturi \(o cattivi\)](#), **sodio, bevande zuccherate** (o dolcificate artificialmente), **carni rosse o lavorate** (salumi, insaccati, wurstel) e cibi **ultra trasformati** dall'industria (per esempio dolci e merendine confezionati, sughi, salse, snack e piatti pronti molto lavorati).