

La via per una sana longevità

NUTRI-lipidomica

Nutrizione molecolare e sana alimentazione



Invecchiare in salute: from Lifespan to Healthspan

Qualche settimana fa sul periodico *The New Yorker* è uscito un articolo dal titolo: *Can We Live Longer but Stay Younger?* La domanda di una vita non solo più lunga ma in salute sta emergendo a seguito dell'invecchiamento delle popolazioni. A questo proposito sia gli enti governativi che le organizzazioni internazionali, insieme al mondo medico-scientifico, stanno orientando l'attenzione su come avere una vita in salute piuttosto che un mero allungamento della vita media. La Commissione Europea, ad esempio, ha istituito uno specifico programma strategico definito *Active and Healthy Aging* per l'invecchiamento attivo e in salute (1).

Negli ultimi 100 anni abbiamo assistito ad un notevole allungamento dell'aspettativa di vita nei paesi occidentali, in molti casi aumentata di oltre 20 anni, grazie ai progressi che hanno portato ad una riduzione della mortalità precoce (infantile, perinatale, da malattie infettive, tra le più rilevanti) che rappresentavano nell'Italia di inizio '900, oltre il 30% delle cause di morte. Questo allungamento dell'aspettativa di vita – che in

Italia ricordiamo essere attualmente di **80,2 anni per gli uomini** e di **85 anni per le donne** (2) – sta mostrando recentemente un effetto negativo collaterale dovuto a un minor numero di anni vissuti in salute. Secondo i dati dell'Istituto Ambrosetti, gli anni vissuti non in salute sono passati dai 13,7 del 2005 ai 20,8 del 2014; questo dato è in accordo con l'esordio sempre più precoce delle malattie cronico degenerative, fenomeno multifattoriale e non soltanto legato all'età quale fattore di rischio.

Blue Zones

Negli anni 2000 Dan Buettner, un giornalista del *National Geographic* insieme ad un team di esperti, partendo da studi di gerontologia, ha svolto delle ricerche in tutto il mondo identificando le 5 aree geografiche in cui la popolazione è la più longeva e gode di ottima salute. Queste regioni, con il maggior numero di longevi felici, sono state chiamate *Blue Zones* (3) e sono risultate le seguenti: Okinawa (Giappone), Ogliastra (Sardegna – Italia), Nicoya (Costa Rica), Ikaria (Grecia) e Loma Linda (California).



Figura 1: la mappa delle Blue Zones

Una volta scoperto il “segreto” di questa longevità in salute, i ricercatori hanno cercato di individuare i fattori chiave, quali le abitudini alimentari e lo stile di vita che accomunano queste zone, per poi incentivarli proponendo una sorta di “ricetta della salute”.

Quale è la loro “ricetta della salute”?

La dieta in queste aree “*Blue Zone Diet*” (figura 2) è basata prevalentemente su cibi vegetali, con un’alta frequenza del consumo di legumi, una scarsa presenza di carne e la quasi totale assenza di cibi processati ricchi di grassi e di zuccheri

raffinati. L'esatto contrario della **Standard American Diet** (figura 3) che ha una prevalenza di fonti animali di proteine e di grassi, molti zuccheri semplici, cibi raffinati e pochissime verdure.



Figura 2: Dieta Standard delle *Blue Zones* – **Figura 3:** Dieta Americana Standard

L'**attività fisica** in queste popolazioni non viene pianificata e non ha una sequenza di esercizi, ma fa parte delle loro attività quotidiane: spostamenti, giardinaggio, cura dell'orto, ecc. Un aspetto che colpisce riguardo gli ottantenni di Okinawa, ad esempio, è la **buona forma psico-fisica** che permette loro di svolgere normalmente le attività tipiche di chi ha 50-60 anni.

L'indice di massa corporea (BMI, rapporto tra peso su altezza al quadrato) dei longevi delle *Blue Zones* è medio/basso e varia tra 18 a 22, indicativo di un'alimentazione senza eccessi calorici. Il profilo lipidico ematico (LDL, omocisteina, ecc.) risulta ottimale, così come i livelli di stress ossidativo.

Altre caratteristiche comuni alle *Blue Zones* sono l'assenza di carichi eccessivi di **stress**, il forte **senso di comunità**, la presenza di **sani rapporti con gli amici** e la **famiglia**, la **connessione con l'ambiente** e una visione **spirituale** della vita a cui viene data una ragione e un **significato profondo**.

Lifestyle Medicine

La chiave della longevità non risiede quindi unicamente in una genetica favorevole ma in un insieme di elementi che rientrano tra i **fattori modificabili dello stile di vita** tra cui:

- il cibo di cui ci nutriamo;
- l'attività fisica;
- il sonno;
- la gestione dello stress;
- l'assenza di fumo;
- la presenza di sani rapporti interpersonali;

- la presenza di uno scopo nella vita.



L'efficacia in termini di salute dei suddetti fattori dello stile di vita è supportata da evidenze

scientifiche, tra queste risultano degne di nota quelle riguardanti i meccanismi epigenetici, perché hanno effetti di modulazione dell'espressione dei nostri geni, ampliando la visione deterministica che lega le nostre sorti al DNA ereditato.

Trattandosi di elementi modificabili, i fattori dello stile di vita non rappresentano il destino di un individuo, quanto la possibilità, attraverso la loro adozione, di un allungamento del periodo di vita in salute, nell'ottica della *Healthspan*.

Bibliografia

(1) European Partnership for improving Health, Equity & Wellbeing:

<http://www.healthysageing.eu/>

(2) World Health Statistics 2014

<https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2014/world-health-statistics-2014/en/>

(3) Mishra B.N. Secret of Eternal Youth; Teaching from the Centenarian Hot Spots ("Blue Zones"). *Indian J Community Med.* 2009 Oct; 34(4): 273-275.

Articolo a cura di:

Francesco Bonucci – Biologo Nutrizionista

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.
