

Uno studio dell'Università di Teramo sugli anziani in Abruzzo analizza le caratteristiche dei pasti per una maggiore longevità. Circa il 90% di nonagenari e centenari faceva una colazione salata abbondante e lasciava passare oltre 17 ore tra la cena e il pranzo successivo, riducendo lo stress del sistema immunitario e del metabolismo. Numerosi approfondimenti hanno evidenziato anche l'importanza della dieta mediterranea nei confronti delle malattie infettive, a partire proprio dal Covid. Al XX Congresso SISA presentati anche gli ultimi studi sugli insetti edibili, possibile cibo del futuro grazie alla capacità antiossidante e alla funzione migliorativa dello stato infiammatorio

Roma,
3 ottobre 2022



Le raccomandazioni per una dieta aderente alla realtà

Nuove soluzioni per assumere un'alimentazione corretta che favorisca la salute dell'individuo arrivano dal XX Congresso della Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione - SISA, che si è tenuto a Roma presso l'Università Sapienza. Un'iniziativa che ha ribadito l'impegno della Società scientifica nel sostenere e promuovere la ricerca nel campo delle scienze dell'alimentazione campo tra i

giovani; sono stati anche assegnati 4 premi per i migliori abstract presentati al congresso e sono stati consegnati i premi dello scorso anno alle 4 migliori pubblicazioni di giovani.

“Le

raccomandazioni nutrizionali sono note a tutti, eppure spesso non vengono seguite in quanto ritenute eccessivamente restrittive, tanto che nel mondo ci sono quasi due milioni di persone sovrappeso e da 50 anni vi è una pandemia di obesità - sottolinea il prof. Mauro Serafini, Professore Ordinario di alimentazione e nutrizione umana, Università di Teramo e Consigliere SISA - Dobbiamo identificare dei principi reali per la nutrizione, che riducano i fattori di rischio cardiovascolare durante il pasto. Anzitutto, la sera si dovrebbe mangiare non troppo tardi per evitare lo stress infiammatorio ed essere in linea con i ritmi circadiani della giornata; inoltre, si dovrebbero associare ad ogni pasto frutta, verdura, legumi, perché la presenza dei composti bioattivi del mondo vegetale in quella fase di digestione è in grado di ridurre fortemente sia l'aumento dei trigliceridi ma soprattutto la risposta infiammatoria ossidativa”.

Lo studio sulla longevità in Abruzzo

L'importanza

di questi elementi emerge in uno studio effettuato dall'Università di Teramo relativamente a un caso di invecchiamento di successo su 151 Comuni localizzati principalmente nelle aree interne a ridosso dei Parchi Abruzzesi, dove risiedono 503 centenari e 18mila nonagenari (dati ISTAT).

“Anzitutto,

vi sono delle affinità con la maggior parte degli studi sui centenari, legati a due aspetti fondamentali della longevità, ossia l'attività fisica costante e una dieta sana, con elevato consumo di prodotti di origine vegetale (frutta, verdura, legumi, cereali), con la particolarità dell'assenza quasi totale di dolci - spiega il prof. Mauro Serafini - L'aspetto nuovo che emerge nel 93% dei nonagenari e nell'82% dei centenari è di aver seguito una tradizione alimentare tipica dell'Abruzzo, lo “sdijuno”, che significa “stappa digiuno”: una colazione salata di circa 300 calorie, fatta verso le 6.30. A seguire, alle 12.30 c'era un pranzo abbondante con cibi come polenta, legumi, carne, pasta fatta in casa, e intorno alle 18.30, cena a base di verdure, minestre, uova,

formaggi. Con questi ritmi si favorisce un basso stress infiammatorio notturno, in linea con i ritmi circadiani che vedono rallentare il nostro metabolismo nelle ore serali”.

“Pur essendo uno studio osservazionale, analizza l’importanza della crononutrizione, legata all’orario dei pasti per una maggiore longevità: dalla cena al pranzo ci sono circa 17,5 ore di “restrizione calorica”, una finestra dove c’è solo la colazione - prosegue il prof. Serafini - Questo dava loro la capacità di non stressare né il sistema immunitario né il metabolismo, preparandoli per un pasto abbondante come il pranzo. La risposta metabolico/immunitaria individuale allo stress post-prandiale si lega ai ritmi circadiani, all’orario, alla tipologia di pasto. Questa è una possibile spiegazione della loro longevità, sebbene non si possa dimenticare che a determinare la sopravvivenza intervengono numerose altre variabili”.

Una dieta sana anche contro le malattie infettive

Per avere una longevità in salute si deve pensare a tutto l’arco della vita, con una dieta sana che deve iniziare sin dalla più giovane età. Se infatti è noto come questa possa proteggere da malattie metaboliche, diabete, neoplasie, patologie cardiovascolari, meno evidente è il legame con le patologie infettive.

“Numerosi studi recenti collegano la dieta mediterranea alla protezione da malattie infettive e alla risposta ai vaccini in virtù dell’impatto dell’alimentazione sul sistema immunitario - sottolinea la prof.ssa Stefania Maggi, Dirigente di ricerca CNR, Istituto di Neuroscienze, sezione invecchiamento, Padova - Questo è un aspetto innovativo: sono tantissimi i lavori pubblicati sul rischio di infezione da Covid e di gravità della malattia molto maggiore nei pazienti obesi rispetto al resto della popolazione. Inoltre, i vaccini sono più efficaci se l’anziano è ben nutrito. Una raccomandazione rilevante in una fase in cui si sta avviando la somministrazione del vaccino bivalente e in cui è in procinto di partire la campagna antinfluenzale. Inoltre, la malnutrizione rende meno efficaci anche i vaccini contro pneumococco o influenza: una dieta corretta permette una risposta al vaccino superiore rispetto a chi presenta carenze

nutrizionali. Le cause sono molteplici: il minore assorbimento della dose vaccinale, l'infiammazione cronica di basso grado associata all'obesità, la carenza di micronutrienti”.

Anche gli insetti nella dieta del futuro?

Una dieta sana e sostenibile potrebbe in futuro arricchirsi di approcci inediti. Al Congresso SISA è stato portato l'esempio degli insetti edibili, caratterizzati da importanti valori nutrizionali e da una sostenibilità ambientale, visto che richiedono minore uso di acqua, terreno, emissione di gas serra.

“Già oggi circa due miliardi di persone in Asia, Africa, Australia, America latina si cibano di insetti, anche se noi siamo abituati a giudicare questa opzione con sospetto - spiega Veronica D'Antonio dell'Università di Teramo - Non vi sono solo i vantaggi per l'ambiente, ma anche dei valori proteici e nutrizionali simili a carne e pesce. Solo per fare qualche esempio, alcune specie di insetti edibili contengono più calcio del latte, più ferro degli spinaci, più fibre dei fagioli, sebbene le fibre siano diverse. L'aspetto degli insetti edibili che ha maggiormente colpito i ricercatori è stata la capacità antiossidante e la funzione migliorativa dello stato infiammatorio, il metabolismo lipidico e glucidico”.

“La maggior parte degli studi sono in vitro o su animali, ma ci sono anche due studi sull'uomo con risultati interessanti: il primo, con la somministrazione di 25 grammi di polvere di grillo a colazione per 14 giorni, ha evidenziato l'assenza di cambiamenti nel microbioma intestinale e un miglioramento dello status infiammatorio; nel secondo, con la somministrazione di spaghetti con polvere del baco da seta, vi è stata una riduzione del glucosio postprandiale nel sangue, un risultato che può aiutare nella gestione del diabete. Questi risultati sono interessanti, ma restano necessari ulteriori approfondimenti sull'uomo per confermare questi effetti. Il crescente interesse della comunità scientifica ha portato le autorità dell'UE ad autorizzare grilli, cavallette e una tarma della farina, mentre alcune aziende hanno realizzato prodotti a base di insetti edibili come integratori e farina per lo sviluppo di prodotti più

familiari (pasta, biscotti, cracker, burger)”, conclude Veronica D’Antonio.