

CONSIGLI DI ALIMENTAZIONE

Longevità: i segreti iniziano a tavola... e non solo

a cura di
Anna Fregonara
2voltesano.com



FILIPPO ONGARO
Longevity &
Lifestyle Coach

SCELTE AZZECcate Al centro, la cantante e showgirl Sabrina Salerno, 56 anni, con in mano una mela. Nel nostro carrello della spesa non dovrebbero mai mancare frutta e verdura di stagione perché la lotta ai radicali liberi, ovvero ai materiali di scarso del metabolismo che danneggiano le membrane cellulari determinando l'invecchiamento di DNA, proteine e strutture lipidiche, parte anche dalla tavola. Preziosi, a questo proposito, sono anche pesce azzurro, cereali integrali, avocado, olio extravergine di oliva, frutta a guscio e legumi.

Secondo il Global Burden of Disease, la più grande ricerca che fornisce dati dettagliati su prevalenza, mortalità e incidenza delle malattie, oltre a valutare l'impatto di fattori di rischio come fumo, alimentazione scorretta e inattività fisica, tra il 1950 e il 2021 l'aspettativa di vita globale è aumentata di quasi 23 anni, passando da 49 a 71,7 anni. Per alcuni studiosi è molto probabile che i bambini nati oggi vivranno fino a 100 anni. A fare la differenza quando si parla di longevità è riuscire a vivere a lungo, ma in salute.

«La longevità si conquista ogni giorno sin da giovani scegliendo un approccio olistico al benessere psicofisico. È l'unico modo per evitare il "silver tsunami", lo "tsunami d'argento", che nasce dall'associazione di una medicina sempre più efficace, come quella attuale, e di uno stile di vita sempre meno salutare, ovvero il rischio di avere in futuro un numero enorme di persone anziane, però malate», spiega Filippo Ongaro, Longevity & Lifestyle Coach ed ex medico degli astronauti all'Agenzia Spaziale Europea (ESA) e autore di un libro ad hoc dal titolo *Mis-sione longevità* (Sperling & Kupfer, € 18,90). Ecco alcune delle sue regole d'oro anti invecchiamento.

1. Dieta bilanciata e ricca di nutrienti e antios-



sidanti. È fondamentale per contrastare l'azione dei radicali liberi, i materiali di scarso del metabolismo che determinano l'invecchiamento di DNA, proteine e strutture lipidiche. La lotta ai radicali liberi parte anche dalla tavola. Occorre ridurre i prodotti molto lavorati che favoriscono l'inflammazione, i grassi idrogenati e quantità eccessive di zuccheri raffinati. Bisogna prediligere pesce azzurro, ricco di omega 3, cereali integrali, olio extravergine d'oliva, avocado, frutta a guscio, legumi. Inoltre, non dovrebbero mai mancare frutta e verdura di stagione.

2. Creare nuove abitudini salutari. Sviluppare una longevità sana richiede la ripetitività di giusti stimoli nel tempo che permettono il controllo dei processi neuroplastici ed epigenetici. Questi ultimi si riferiscono a modificazioni reversibili del DNA che possono influenzare l'attività dei geni senza cambiare la sequenza del DNA stesso e che sono condizionate da fattori genetici, ambientali e comportamentali. Questo processo richiede tempo e costanza. Esempi di nuove abitudini? Seguire i ritmi circadiani, la naturale alternanza sonno-veglia, l'esposizione alla luce naturale, l'assunzione dei pasti a orari regolari e della cena (se possibile) prima del tramonto.

3. Allenamento mirato. Il mantenimento della massa muscolare e ossea, e la loro sollecitazione tramite specifici allenamenti, è essenziale per la regolazione neuroendocrina e la secrezione di specifici ormoni, come testosterone e ormone della crescita, che contribuiscono al mantenimento della qualità della vita, anche nell'anziano. La perdita di consistenti quantità di muscolo inizia già attorno ai 30 anni e aumenta dopo i 60: in media si perde il 3-8% della massa muscolare per decade.

4. Non stare soli. Il recente Study of Adult Development di Harvard sottolinea il ruolo chiave delle relazioni sociali per una longevità più felice.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

Sapere&Sapori

PER I FAN DELL'APERITIVO

Dal 24 al 26 maggio a Milano prende vita la seconda edizione di Aperitivo Festival, l'evento che, presso il Nhow Milano Hotel di via Tortona 35, celebra il rito dell'aperitivo italiano invidiato (e copiato) in tutto il mondo. In programma, un itinerario di degustazioni, attività di approfondimento, stand d'assaggio per scoprire anche i migliori abbinamenti tra cibo e "qualcosa da bere", all'insegna della condivisione, del divertimento e della musica. È possibile acquistare i biglietti (€ 40) all'inclusivo in formato digitale sulla piattaforma Vi-vaticet.

