

La longevità INIZIA A TAVOLA

La parola all'esperto: il Professore Nicola Sorrentino, Specialista in Scienze dell'alimentazione e Dietetica e Direttore IULM Food Academy, ci svela quali sono i segreti e le buone abitudini da seguire in tema di alimentazione e gli stili di vita per vivere più a lungo e soprattutto più sani.



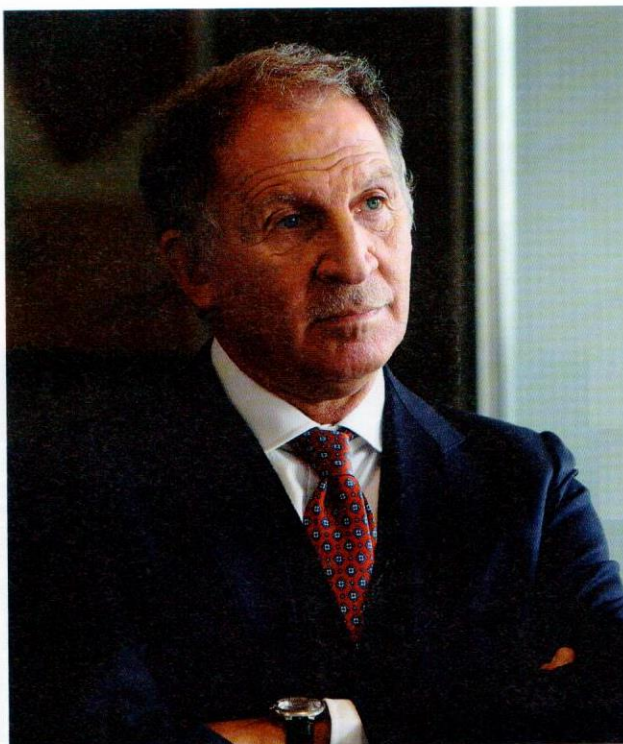
Si parla di cibi superfood, come ad esempio i semi di Chia o i mirtilli, qual è il suo parere su questa categoria di cibi definiti healthy?

Da oltre trent'anni mi occupo di nutrizione, trascorrendo gran parte del mio tempo a studiare e capire come il cibo influenzi la nostra vita, la nostra salute e il nostro corpo. Esistono alcuni alimenti come i semi di Chia o il cranberry (mirtillo rosso americano) che contengono nutrienti che attivano le Sirtuine, un gruppo di geni capaci di alterare il deterioramento cellulare, coinvolgendo il processo di invecchiamento. Non esiste, però, ancora l'elisir di lunga vita, una pillola miracolosa o un alimento magico per allungare la vita o per dimagrire, ma la ricerca scientifica, per ottenere questi risultati, punta verso i marcatori genetici collegati alla longevità.

Secondo lei quali sono cibi che effettivamente si possono considerare salutari e che non devono mancare in un regime alimentare?

Molte ricerche ci confermano che un'alimentazione corretta contribuisce attivamente a ridurre il rischio di malattia e a modificarne il decorso. Non è il singolo alimento a impattare negativamente sul nostro stato di salute, quello che conta è quante volte e in quali quantità lo assumiamo. All'interno di uno schema adeguato, abbiamo un buon margine di compensazione ai nostri errori alimentari.

Ma non dobbiamo comunque farci ossessionare. Un "errore alimentare" ogni tanto non compromette i nostri sforzi e il nostro impegno. L'alimentazione salutare è quella che garantisce all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita: proteine, grassi, zuccheri, vitamine, sali minerali e fibre vegetali. Pasta e pane non devono mai mancare, meglio se integrali. È bene incrementare il consumo dei prodotti



ortofrutticoli in generale, quali frutta, verdura e legumi, scegliere proteine magre di facile digestione come il pesce, e diminuire il consumo di sale da cucina. Inoltre consiglio di evitare panna, burro, grassi animali cotti e di fare attenzione alle cotture evitando fritti e soffritti; preferire olio extravergine d'oliva a crudo e bere almeno 8 bicchieri di acqua al dì.

Esistono diverse tipologie di diete, secondo lei qual è quella che può essere considerata l'elisir di giovinezza?

Il cibo può modificare la nostra salute. Se mangiare male ci fa ammalare, il regime alimentare che si decide di seguire contribuisce a segnare il nostro destino, a fare di noi delle persone potenzialmente sane o malate. Tra le tante diete analizzate quella Mediterranea merita un posto preferenziale rispetto alle altre. A mio parere è il regime dietetico più sano ed equilibrato. È povera di acidi grassi saturi e di proteine animali,

ricca di carboidrati, fibre e antiossidanti naturali, ed è riconosciuta universalmente per i suoi benefici su salute e linea.

La dieta mediterranea si basa sul consumo di prodotti della nostra tradizione alimentare: cereali, quali pane, pasta, polenta, vino, legumi, latte e derivati, frutta, ortaggi, pesce e olio d'oliva.

Si tratta di alimenti semplici, genuini, colti nella loro stagionalità, ricchi di antiossidanti, antiradicali liberi e di grassi insaturi, che mantengono a bada i livelli di colesterolo, la pressione, la glicemia e sono fondamentali per mantenere in salute cuore, cervello, arterie e vene.

Per chi desidera vivere più a lungo qual è il suo personale consiglio?

Un minor senso dell'urgenza, un ottimo senso della spiritualità, una buona gestione dello stress, mangiar bene e nelle giuste dosi, fare attività fisica, sentirsi amati, amare, sono l'essenza del vivere a lungo.