



Roma, 22 ottobre 2019 - Vivere più a lungo e meglio, combattendo i fattori di rischio legati a invecchiamento e malattie degenerative attraverso un sano stile di vita e un adeguato regime alimentare. Se ne parla al convegno “Longevità in buona salute: dalla Dieta mediterranea alla Mima digiuno, opportunità preventive e terapeutiche” che si tiene mercoledì 23 ottobre 2019, dalle ore 8.50 alle 14.00 presso l’Aula Marconi del Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) - Piazzale Aldo Moro, 7 Roma.

Tra gli argomenti trattati:

Cibo e longevità. Le attuali conoscenze scientifiche dimostrano che l’insorgenza di patologie cronico-degenerative, come diabete, obesità, malattie cardio-cerebrovascolari, Alzheimer, Parkinson, può essere contrastata grazie al giusto equilibrio tra stile di vita e corretta alimentazione.

In tale ottica, è stato riscontrato che diversi alimenti mediterranei, come legumi e cereali integrali, risultano protettivi anche e soprattutto in virtù dell’apporto di vitamine e polifenoli la cui azione antiossidante è in grado di contrastare i danni dei radicali liberi i quali, interagendo con le cellule e il nostro patrimonio genetico, con il passare degli anni, sono causa di un invecchiamento patologico e dello sviluppo delle su citate malattie.

Negli ultimi anni, interessanti e innovativi studi di laboratorio sul ruolo degli aminoacidi e del glucosio hanno portato alla formulazione di nuovi regimi alimentari ritenuti, al pari della Dieta mediterranea, dei veri e propri ‘elisir di lunga vita’. Tra questi, la cosiddetta ‘Dieta mima digiuno’ (Dmd), da seguire per cinque giorni, una o due volte l’anno, e che prevede un maggior consumo di cereali integrali, pesce, legumi, verdure e frutta di stagione, ma con un minor apporto calorico, tra il 50% e il 70%, dovuto alla riduzione dei carboidrati complessi, come pane e pasta. Questo ‘reset’ del nostro organismo comporta una ricaduta positiva non solo sui fattori di rischio cardio-metabolici, ma anche sulla prevenzione delle malattie cronico-degenerative e dell’invecchiamento prematuro e patologico.

L’esercizio è ‘medicina’. Per vivere bene e più a lungo c’è bisogno anche di una regolare pratica dell’attività fisica. Nelle popolazioni occidentali la vita sedentaria (come guardare spesso la TV, giocare con i videogame, usare il computer) è una minaccia per la salute ben più significativa

dell'invecchiamento: la prolungata sedentarietà determina una perdita del tono e del trofismo della muscolatura scheletrica che, nel tempo, provoca una più generale perdita di efficienza e di capacità di lavoro anche di altri organi e apparati.

I benefici dell'esercizio fisico nel ridurre la mortalità sono simili agli interventi farmacologici per la prevenzione secondaria della cardiopatia coronarica, la riabilitazione per l'ictus, il trattamento dell'insufficienza cardiaca e la prevenzione del diabete.

Ad aprire i lavori, il Presidente del Cnr, Massimo Inguscio, e il direttore del Dipartimento di scienze biomediche del Cnr, Tullio Pozzan. A seguire gli interventi, tra gli altri, di Roberto Volpe - ricercatore Cnr-Spp e curatore della manifestazione, Stefania Maggi - dirigente di ricerca Istituto di neuroscienze del Cnr di Padova, il biochimico Valter Longo. Moderano, Laura Berti, giornalista Rai, Tg2 Salute, Andrea Ghiselli (Crea) e Francesco Loreto (direttore Cnr-Disba).

L'evento è organizzato dal Servizio prevenzione e protezione (Cnr-Spp), in collaborazione con le società scientifiche nazionali - Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (Crea), Fondazione dieta mediterranea (Fdm), Nutrition foundation of Italy (Nfi), Società italiana di nutraceutica (Sinut), Società Italiana di Pediatria (Sip), Società italiana per la prevenzione cardiovascolare (Siprec), Società italiana per lo studio dell'aterosclerosi (Sisa) - e internazionali - European heart network (Ehn).