

Siamo quello che mangiamo Dieta e invecchiamento

Author : Daniela Troiani

Date : 8 marzo 2014



Che si mangi troppo o non abbastanza, in entrambi i casi si finisce per ammalarsi. Nella nostra vita quotidiana dobbiamo evitare tutti gli estremi.

Tenzin Gyatso (Dalai Lama), I consigli del cuore, 2001

Parlare di alimentazione e invecchiamento è piuttosto complicato: noi “siamo quello che mangiamo” sia perché il nostro organismo utilizza le molecole che gli forniamo attraverso il cibo per far fronte alle sue necessità metaboliche, sia perché le importanti conseguenze a lungo termine dell'alimentazione sulla salute non sono limitate al singolo individuo dato che si trasmettono alla generazione successiva per mezzo di meccanismi epigenetici*, attraverso tre azioni: la diretta influenza sull'espressione dei geni, l'attivazione dei recettori nucleari mediante ligandi, la modificazione dei recettori di membrana.

Cattive abitudini alimentari hanno come conseguenza una “limitata” espressione della propria potenzialità genetica e un'attivazione dei geni coinvolti nei processi di invecchiamento, per cui una corretta alimentazione ed un sano stile di vita contribuiscono non solo alla longevità, ma anche ad aggiungere “vita agli anni” ossia ad avere una vita qualitativamente migliore, ritardando l'insorgere di patologie croniche e il decadimento della salute sia fisica che psichica.

Gli studi effettuati sui mammiferi mostrano l'effetto positivo di un'alimentazione ipocalorica del 10-30% rispetto al fabbisogno, ma equilibrata sotto il profilo di macro (carboidrati, proteine, grassi) e micronutrienti (vitamine, minerali...): sugli animali sono stati studiati gli effetti della restrizione calorica relativamente alle patologie associate all'invecchiamento e alla mortalità nella popolazione umana; gli effetti, comparati ai gruppi di controllo, mostrano una incidenza inferiore del 30% di diabete, cancro, alterazioni cardiovascolari, patologie neurodegenerative e un aumento della durata della vita (maggiore nei maschi rispetto alle femmine). La durata della vita è incrementata da una restrizione calorica senza malnutrizione, mentre una restrizione calorica con malnutrizione ha effetto opposto.

Gli studi effettuati sulla longevità umana, nonostante i problemi etici e logistici, si sono concentrati sulla misurazione degli effetti collegati alla restrizione calorica che potrebbero rallentare il processo di invecchiamento e la progressione di patologie croniche e quindi aumentare la durata e la qualità della vita.

La più convincente evidenza dell'efficacia della restrizione calorica è stata fornita da Fontana e coll. che ne hanno valutato gli effetti nell'arco di 6 anni sui fattori di rischio per aterosclerosi in uomini e donne adulte, ossia sui livelli di colesterolo sierico totale e LDL , i rapporti HDL/LDL, i trigliceridi , la glicemia, l'insulina, la proteina c reattiva e la pressione arteriosa che erano erano marcatamente più bassi nel gruppo sottoposto a restrizione calorica .

La generale tendenza demografica nei paesi sviluppati è il progressivo aumento della popolazione over 65 e il declino percentuale di quella in età lavorativa. La conseguenza sulla salute di questa tendenza è lo spostamento da patologie acute a patologie croniche correlate all'età come, ad esempio, la malattia di Alzheimer, l'osteoporosi, le patologie cardiovascolari e il cancro.

Quali consigli allora per mantenersi sani il più a lungo possibile?

- Avere un giusto peso corporeo e mantenere una composizione corporea con un buon equilibrio tra massa magra e massa grassa ([vedi pagina Q- perdere peso o dimagrire](#))
- Proteggersi dagli effetti dallo stress ossidativo
- Mantenere dei valori corretti di pH a livello intra ed extra-cellulare: un'acidificazione dei fluidi cellulari si riscontra nelle condizione di invecchiamento precoce
- Aiutare l'organismo ad eliminare le tossine prodotte dai processi metabolici

La corretta alimentazione, soprattutto se associata all'esercizio fisico, permette tutto questo: fa dimagrire, ossia la perdere massa grassa, bilancia l'apporto nutrizionale e incrementa l'assunzione dei micronutrienti in grado apportare micronutrienti e/o chelare i metalli pesanti, con indiretto beneficio sul DNA, regola la secrezione di insulina, glucagone e cortisolo, contrasta l'infiammazione e combatte lo stress ossidativo.

Perciò, cosa aspettiamo?

*l'epigenetica è una branca della genetica che studia tutte le modificazioni ereditabili che alterano l'espressione genetica (fenotipi) pur non alterando la sequenza del DNA (genotipo)

danielatroiani@ymail.com