



Comunicato stampa

ALIMENTAZIONE: LA DIETA DEGLI ULTRACENTENARI

L'Associazione Italiana Gastroenterologi ed endoscopisti Ospedalieri (AIGO) illustra al convegno annuale della Federazione Italiana delle Società Malattie Apparato Digerente (FISMAD) le caratteristiche della dieta degli ultracentenari: smettere di mangiare prima di essere sazi e seguire la dieta mediterranea. Il convegno FISMAD si terrà dal 21 al 24 marzo a Roma con oltre 180 sessioni scientifiche

Roma, 20 marzo 2018 – Che cosa mettono nel piatto i centenari? Ogni loro pasto è composto in media dal **70% di vegetali** (di cui però solo il 20% è frutta perché contiene molti zuccheri) e per il **30% di proteine magre**, il tutto condito da abbondante olio d'oliva. E come spuntino? Frutta secca e olive¹. Proprio al rapporto tra alimentazione e longevità, partendo dai più recenti studi scientifici sulle abitudini degli ultracentenari, l'**Associazione Italiana Gastroenterologi ed endoscopisti Ospedalieri (AIGO)** dedicherà un approfondimento nel corso del convegno annuale della Federazione Italiana delle Società Malattie Apparato Digerente (FISMAD), il più importante evento italiano per la gastroenterologia, in programma dal 21 al 24 marzo a Roma. Non si parlerà solo di cibo e benessere: l'associazione infatti sarà presente al congresso con i suoi specialisti per trattare le principali novità nella ricerca e nella clinica in gastroenterologia.

Sottolinea Gioacchino **Leandro**, presidente dell'Associazione Italiana Gastroenterologi ed endoscopisti Ospedalieri (AIGO): "Il cibo è una vera e propria 'medicina naturale' e a questo tema AIGO ha dedicato una serie di eventi aperti al pubblico nel corso di EXPO Milano 2015. Che cosa si mangia è molto importante ma altrettanto importante è quanto si mangia: uno dei segreti di lunga vita è sintetizzato dal detto giapponese 'Hara hachi bu', cioè la raccomandazione di alzarsi da tavola quando si è sazi solo all'80%. Infatti, tutti gli studi sulle popolazioni dove si concentrano il maggior numero di centenari mostrano che questi ultimi hanno in comune una restrizione delle calorie assunte, compresa tra le 1200 e le 1500 al giorno. E la suddivisione dei macronutrienti è molto simile a quella della nostra dieta mediterranea: 55% di carboidrati, 35% di grassi e 10% di proteine".

La dieta degli ultra centenari

Un'analisi demografica sulla longevità ha individuato cinque zone aree nel mondo dove la popolazione è particolarmente longeva e sana: sono le zone di Villagrande Strisaili (Sardegna), Loma Linda (USA), Nicoya (Costa Rica), Ikaria (Grecia) e Okinawa (Giappone)². A determinare questa positiva situazione non è solamente il patrimonio genetico ma anche e soprattutto lo stile di vita, a iniziare dall'alimentazione.

Qual è, quindi, il segreto dell'alimentazione dei centenari? Consumare in abbondanza alimenti vegetali a ogni pasto; prediligere grassi vegetali e, cioè, mangiare olive, noci, mandorle e frutta a guscio; preferire pane e farine integrali; scegliere come fonti di proteine i legumi, le uova, i formaggi e, in misura minore, il pesce³.

E' importante, inoltre, che gli alimenti siano poco raffinati e non di origine industriale.

La restrizione calorica

Un'abitudine molto importante delle persone longeve, che la scienza sta prendendo oggi in esame, è la frugalità della dieta. Si tratta di un intervento che prevede la riduzione dell'assunzione di

¹ Fonte: Associazione Italiana Gastroenterologi ed endoscopisti Ospedalieri (AIGO)

² Michel Poulain, Gianni Pes, *Experimental Gerontology*, 2004 e succ.

³ Fonte: Associazione Italiana Gastroenterologi ed endoscopisti Ospedalieri (AIGO)

calorie, sempre facendo attenzione a mantenere un'adeguata nutrizione. I primi studi eseguiti sull'uomo a questo proposito mostrano un miglioramento nel diabete di tipo 2, nei disordini cardiovascolari e in alcuni tipi di tumore⁴.

Questi effetti benefici potrebbero essere spiegabili perché gran parte dei meccanismi biochimici legati alla restrizione calorica coinvolgono alcune proteine, chiamate sirtuine, che proteggono l'organismo dallo stress ambientale, migliorano l'invecchiamento, prevengono i tumori, contrastano la sindrome metabolica, riducono il tessuto adiposo e prevengono le malattie neurodegenerative, come ad esempio il morbo di Alzheimer.

Da alcuni recenti studi, risulta che queste proteine e questi meccanismi benefici possono essere attivati, oltre che dalla restrizione calorica, dal resveratolo, una sostanza presente anche nel vino rosso. Questo risultato spiegherebbe perché una caratteristica comune della dieta dei centenari è anche un moderato consumo di vino rosso.

Il 24° congresso nazionale delle malattie digestive è organizzato dalla FISMAD in collaborazione con l'AIGO, la Società Italiana Gastroenterologia ed Endoscopia digestiva (SIGE) e la Società Italiana di Endoscopia Digestiva (SIED). All'evento parteciperanno esperti da tutta Italia e sono in programma oltre 180 tra tavole rotonde e relazioni.

L'Associazione Italiana Gastroenterologi ed endoscopisti digestivi Ospedalieri (AIGO) raccoglie da quasi cinquanta anni gli esperti di gastroenterologia ed endoscopia digestiva che operano negli istituti ospedalieri italiani. Suoi obiettivi sono la tutela della disciplina e dei suoi specialisti e la promozione della conoscenza, della prevenzione, della cura e della riabilitazione delle malattie gastroenterologiche. Fondata a Roma nel 1969, l'associazione riunisce oggi 2000 associati provenienti da tutte le regioni italiane.

Ufficio Stampa

SEC S.p.A.

Laura Arghittu – 02 6249991 – cell. 335 485106 – arghittu@secrp.com

Federico Ferrari – 02 6249991 – cell. 347 6456873 – ferrari@secrp.com

Per informazioni:

Federico Ferrari – 02 6249991 – cell. 347 6456873 – ferrari@secrp.com

⁴ Most J, Tosti V, Redman LM, Fontana L, "Calorie restriction in humans: an update", Ageing Res Rev, 2017