



La dieta per invecchiare senza malattie, i cibi per arrivare â??saniâ?? a 70 anni: lo studio

Descrizione

(Adnkronos) â??

Per invecchiare in salute, riducendo i rischi di malattie croniche, bisogna prestare attenzione particolare allâ??alimentazione. Lo studio realizzato dagli scienziati dellâ??Harvard T.H. Chan School of Public Health e del Rush University Medical Center di Chicago ha acceso i riflettori sulla â??ricettaâ?? che aumenta le possibilitÃ di arrivare piÃ¹ sani allâ??etÃ di 70 anni. La ricerca, pubblicata su Nature Medicine, ha il pregio di aver preso in considerazione il regime alimentare di ben 105mila persone: una platea enorme e una mole di dati impressionante.

Il risultato piÃ¹ sorprendente? Chi seguiva meglio lâ??Alternative Healthy Eating Index (AHEI) â?? la dieta piÃ¹ efficace tra le otto analizzate â?? aveva una probabilitÃ di invecchiare in salute superiore dellâ??86% rispetto a chi la seguiva meno (e fino a 2,2 volte in piÃ¹ se si considera lâ??etÃ 75 anni). Lâ??analisi ha consentito di evidenziare che meno del 10% del campione Ã¨ arrivato ai 70 anni con un â??invecchiamento salutareâ??: capacitÃ cognitive sostanzialmente intatte, nessun segno di depressione, assenza di patologie croniche di rilievo. I soggetti in questione erano in grado di svolgere attivitÃ fisiche di base come salire le scale o trasportare le buste della spesa senza apparenti difficoltÃ .

Lo studio ha valutato nel dettaglio 8 diverse diete, tutte accomunate dal â??noâ?? ai prodotti ultraprocesati: sotto i riflettori la dieta mediterranea, quelle basate sullâ??assunzione di vegetali, quelle finalizzate a ridurre le infiammazioni o controllare la pressione. In generale, lâ??alimentazione a prescindere dalle variazioni sul tema ha aumentato le possibilitÃ di raggiungere lâ??obiettivo. â??CiÃ² che la maggior parte di queste diete aveva in comune era il fatto di essere ricche di frutta e verdura, cereali integrali, grassi insaturi, frutta secca, legumi e povere di carne lavorata e zuccheriâ?•, ha spiegato la professoressa Marta Guasch-FerrÃ©, autrice dello studio e docente di nutrizione presso la Harvard T.H. Chan School of Public Health.

In passato, diversi studi hanno evidenziato che le diete ricche di frutta e verdura sono associate a livelli più bassi di colesterolo, ad una pressione sanguigna più regolare e ad un rischio più contenuto di sviluppare malattie cardiache o forme di cancro. Quasi tutte queste ricerche, però, non si sono soffermate sull'effetto dell'alimentazione sulla qualità della vita delle persone verso la vecchiaia. «Non si tratta solo di vivere più a lungo, ma anche di mantenere una buona salute nelle fasi avanzate della vita», ha spiegato l'esperta.

Lo studio ha preso in considerazione soggetti di età compresa tra 39 e 69 anni per un periodo di 30 anni, dal 1986 al 2016. Il gruppo è stato selezionato da due database di professionisti sanitari, potenzialmente quindi soggetti più attenti alla salute rispetto alla media. Oltre a valutare la forma fisica e mentale degli individui al raggiungimento dei 70 anni, i ricercatori hanno effettuato controlli per 11 malattie gravi: la lista comprendeva cancro, diabete, ictus, sclerosi multipla e morbo di Parkinson.

Tra i regimi alimentari presi in considerazione, menzione speciale per l'Alternative Healthy Eating Index, una dieta studiata per ridurre le malattie croniche: tale sistema ha mostrato la più forte correlazione con un invecchiamento sano. La ricerca è stata strutturata con punteggi elevati alle persone che consumavano pesce, almeno cinque porzioni giornaliere di verdura e almeno quattro porzioni giornaliere di frutta intera. Cancellati dal menù carne rossa, bevande zuccherate e succhi di frutta. I soggetti premiati con i punteggi più alti nell'Alternative Healthy Eating Index avevano una probabilità di invecchiamento sano superiore dell'86% rispetto ai partecipanti con i punteggi più bassi. Tutte le otto diete inserite nello studio si basano su frutta, verdura e cereali integrali, alimenti privilegiati rispetto a carni rosse e cibi processati. Non mancano le distinzioni, apparentemente ridotte.

La dieta mediterranea come è noto integra grassi sani come l'olio d'oliva, il pesce e la frutta secca. La dieta per ridurre l'ipertensione privilegia gli alimenti a basso contenuto di sodio. La dieta MIND è un compromesso tra gli altri 2 sistemi, con spazio in particolare ai frutti di bosco ritenuti utili alla salute del cervello. Promosse, ma senza lode, le diete vegane e vegetariane: «Possiamo ridurre il consumo di alimenti di origine animale, ma alcune quantità possono comunque essere salutari», ha affermato Guasch-Ferré.

»

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Marzo 12, 2026

Autore
redazione

default watermark