

LA RICERCA

Dieta mediterranea "accende" l'enzima che allunga la vita

ROMA - La dieta mediterranea è il miglior elisir di lunga vita, capace di accendere letteralmente un enzima che mantiene le cellule giovani più a lungo. Allo studio c'è un farmaco che agisce sullo stesso enzima, ma gli esperti sottolineano che un'alimentazione equilibrata, ricca di frutta e verdura e povera di grassi animali, risulta ancora la miglior «terapia» antinvecchiamento. Tutti sanno che frutta, verdura, legumi, cereali e pesce fresco sono gli alleati più preziosi per restare giovani a lungo, perché agiscono anche a livello delle singole cellule impedendone il deterioramento: ora una ricerca tutta italiana spiega perché ciò sia possibile, svelando i meccanismi precisi per cui un'alimentazione bilanciata ed equilibrata ha un potente effetto antiaging. Lo studio, pubblicato sulla rivista Plos One, è stato condotto da un gruppo di ricercatori del Dipartimento di Medicina Interna e Geriatria della Seconda Università di Napoli guidati da Giuseppe Paolisso. I medici hanno coinvolto 217 anziani, suddividendoli in gruppi in base all'aderenza, più o meno stretta, alla dieta mediterranea e analizzandone quindi i globuli bianchi. I risultati mostrano chiaramente che una dieta equilibrata influenza l'attività della telomerasi, l'enzima che permette di «costruire» i telomeri impedendone l'accorciamento, che porta all'invecchiamento. La dieta mediterranea, insomma, favorisce la longevità, ma non è surrogabile dagli integratori.

