

La dieta mediterranea, elisir di lunga vita



Il corpo umano è naturalmente dotato di un equilibrio fisiologico tra “nascita” e “morte” cellulare, che mantiene gli organi vitali.

In particolare esiste un sistema: l'**apoptosi** che porta le cellule a una sorta di “suicidio” programmato, eliminando quelle più vecchie

o malate, la sua controparte è la **proliferazione** che genera nuove cellule sane. Man mano che si va avanti con gli anni questo equilibrio si perde, la vitalità delle cellule cala e il decadimento di alcuni organi è pressoché inevitabile.

1

La scienza sta studiando questi delicati meccanismi allo scopo di individuare in natura sostanze in grado di ritardare il processo d'invecchiamento.

Tra gli argomenti di ricerca più affascinanti e promettenti c'è sicuramente quello che riguarda le **telomerasi** studiate inizialmente nelle cellule tumorali, molecole che perdono il meccanismo di “suicidio programmato” diventando in pratica immortali. La telomerasi, infatti, consente a queste cellule di rimanere perennemente giovani e di non sottostare al processo d'invecchiamento. Questo enzima consente di evitare il progressivo accorciamento dei cromosomi dovuto alla riduzione delle loro estremità: i **telomeri**.

L'accorciamento aumenta a ogni replicazione cellulare e, per la maggior parte delle cellule, dopo un certo numero di repliche il **cromosoma** ha perduto porzioni così ampie di DNA che non è più in grado di replicarsi.



Il ruolo della dieta mediterranea

Recentemente è stato reso evidente che anche l'alimentazione potrebbe influire sull'attività della telomerasi.

Una ricerca italiana ha dimostrato come la **dieta mediterranea** ricca di frutta, verdura, legumi, pesce e altri alimenti fornirebbe una sorta di “stimolo” positivo per le telomerasi, determinando un generale effetto **anti-invecchiamento**.

Lo studio, pubblicato sulla prestigiosa 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, presidente della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (SIGG).

Gli scienziati hanno coinvolto 217 anziani, suddividendoli in gruppi in base all'aderenza più o meno stretta alla dieta mediterranea, e analizzandone le cellule del sistema immunitario.

“Abbiamo studiato i telomeri, la parte terminale dei cromosomi, che sappiamo essere una sorta di “orologio” cellulare - spiega Giuseppe Paolisso. A ogni divisione della cellula si accorciano fino ad arrivare a una soglia critica, oltre la quale non possono più diminuire; è a questo punto che parte il processo di senescenza cellulare.

Sapevamo già che la dieta mediterranea si “opponne” all'accorciamento dei telomeri, siamo perciò andati a valutare i telomeri dei globuli bianchi dei partecipanti allo studio per capire se, e soprattutto come, l'alimentazione incida sulla loro lunghezza”.



I risultati mostrano chiaramente che una dieta equilibrata influenza l'attività della telomerasi, l'enzima che permette di “costruire” i telomeri impedendone l'accorciamento.

“Il rapporto di causa-effetto è emerso chiaramente: tanto più i soggetti seguivano una dieta mediterranea, quanto più risultava attivo l'enzima - riprende Paolisso - Avere individuato che su questo “interruttore” cellulare agiscono i nutrienti di un'alimentazione sana e bilanciata, in cui siano abbondanti frutta, verdura, legumi, pesce fresco e cibi a basso contenuto di grassi, evidenzia il meccanismo che permette alla dieta mediterranea di favorire la longevità, ed è un'ulteriore prova della spiccata capacità anti-età della dieta mediterranea, che si può ormai ritenere un vero e proprio farmaco.

Attenzione però: l'effetto si ottiene dal mix equilibrato dei diversi nutrienti. Gli stessi vantaggi non sembrano raggiungibili attraverso integratori di minerali e vitamine, per quanto associati, a ricreare il più possibile il “cocktail” che emerge da un'alimentazione sana”.

Fonte: *Ufficio Stampa Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (SIGG)*

A cura della **Prof.ssa Anna Maria Castellazzi**
Direttore Centro di Ricerca Immunità e Nutrizione
Università di Pavia

Comitato scientifico
Fondazione Istituto Danone

