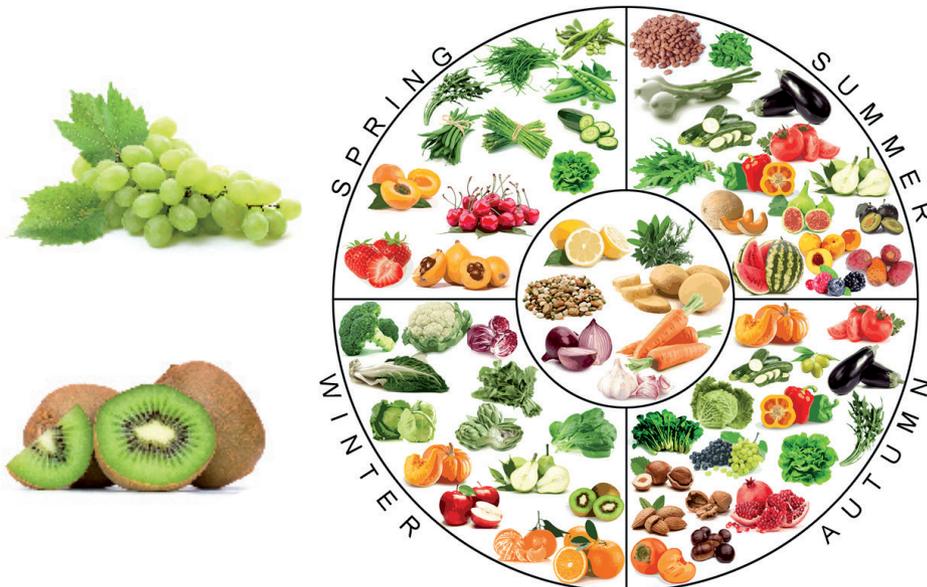


Fai dell'alimentazione la tua medicina e non fare della medicina la tua alimentazione (Maimonide)



Combattere l'invecchiamento

Le formule che *allungano la vita*, rispettando i tempi della **Natura**

Stagionalità e cibi delle nostre terre: ecco come vivere *più a lungo* e in buona **SALUTE**

DI MARINA GERSONY

Perché invecchiamo così rapidamente? Da cosa dipende la longevità? E si può fare qualcosa per vivere più a lungo e in salute? Pare di sì. Secondo uno studio effettuato da 36 ricercatori di 24 università, tra cui il Professor Kronfeld-Schor, capo del dipartimento di Zoologia dell'Università di Tel Aviv, un organismo è più suscettibile di invecchiare precocemente se costretto a vivere in condizioni di "estate perpetua" (illuminazione artificiale, riscaldamento e aria condizionata). Quindi, per una vita più lunga e più sana, sarebbe opportuno entrare di più in sintonia con il clima e l'ambiente che ci circonda. Lo stile di vita e i ritmi innaturali che ci impongono la socie-



tà e il lavoro - lunghi viaggi in aereo, esposizione notturna a luci artificiali, ambienti surriscaldati d'inverno o eccessivamente raffreddati in estate -, alla lunga producono pessimi effetti sulla salute e sull'ecosistema. Vivere dunque nel rispetto delle stagioni potrebbe avere una ripercussione positiva sul nostro organismo. In seguito ad alcuni studi condotti su altre specie, è stato dimostrato che dopo anni passati in condizioni artificiali costanti, gli animali hanno continuato a rispettare il loro "orologio stagionale" e sembra che questo valga anche per gli esseri umani. Secondo il Professor Kronfeld-Schor, il nuovo studio evidenzia la necessità di una migliore comprensione della biologia di stagione, soprattutto alla luce dei disturbi che compaiono a causa dei cambiamenti climatici, dello stile di

vita e altri fattori legati alla modernità. Anche il cibo che consumiamo ha un ruolo fondamentale. Il commercio globalizzato ci consente di accedere a cibi esotici di ogni sorta e in ogni momento dell'anno. In realtà, il consumo di frutta e verdura di stagione, possibilmente a chilometro zero, oltre ad avere un gusto più intenso e gradevole, ha un impatto benefico sulla salute. Ciò è dovuto al fatto che i frutti della terra hanno avuto il tempo e la forza di sintetizzare i principi nutritivi che li rendono indispensabili all'organismo. Ancora non sappiamo quali saranno le conseguenze e il prezzo da pagare nel tentativo di aggirare e manipolare la natura. Nel frattempo possiamo cercare di rispettarla di più. Per un vita più sana e longeva.



Sempre a proposito di scoperte allunga-vita, pare che nei piselli sia nascosto il segreto della longevità. Di fatto si tratta di un vero e proprio super-food da non far mancare sulle nostre tavole. Secondo uno studio pubblicato su Cell Metabolism, questi legumi sono ricchi di spermidina, un composto che avrebbe l'effetto di invertire il ritmo circadiano dell'organismo, ringiovanendo le persone e rendendole meno predisposte all'insorgenza di malattie gravi come il cancro, l'Alzheimer e il Parkinson. (*Il ritmo circadiano è un ritmo caratterizzato da un periodo di circa 24 ore, ndr*). La stessa sostanza è presente anche nella soia, nel mais e in alcuni formaggi come il gorgonzola, fanno notare i ricercatori del Weizmann Institute in Israele che hanno condotto la sperimentazione. «Questa scoperta dimostra lo stretto intreccio tra orologi circadiani e metabolismo, e apre nuove possibilità per interventi nutrizionali che modulino la funzione del nostro orologio», ha osservato Gad Asher, coordinatore della ricerca.

