

Quotidiano Donna



Virginia Woolf

Il cibo è la base per far funzionare tutto

«Uno non può pensare bene, amare bene, dormire bene, se non ha mangiato bene»

Il segreto per vivere più degli uomini

La nutrizionista: «L'alimentazione è un elemento chiave, ma non è l'unico fattore della longevità»

di **Veronica Passeri**
ROMA

Vivono più a lungo anche perché mangiano meglio, bevono e fumano di meno. Le donne italiane arrivano, mediamente, al traguardo degli 85,2 anni mentre gli uomini non superano gli 80,8. Questa maggiore longevità dipende da vari fattori, uno dei quali è rappresentato da nutrizione e stile di vita: le donne hanno un'alimentazione migliore, fumano di meno e non bevono più di due bicchieri di vino al giorno. È quanto emerge da uno studio, basato su quattromila interviste, dell'Osservatorio nutrizionale Grana Padano.

«Si parla tanto di longevità e di ricerca per far sì che le persone vivano più a lungo ma soprattutto in salute perché non è sufficiente allungare la vita ma fare vivere bene – spiega Rosa Lenoci, biologa nutrizionista e presidente dell'Associazione biologi nutrizionisti italiani (Abni) –. Si sono fatti e sono in corso numerosi studi dai quali risulta che non c'è dubbio che gli stili di vita incidano su qualità e lunghezza della vita. Mangiare meglio previene le patologie croniche legate alla cattiva alimentazione che sono essenzialmente malattie cardiovascolari, diabete e cancro».

Secondo lo studio dell'Osservatorio Grana Padano, le donne assumono più proteine, vitamina A, acido folico e vitamina C e mangiano più verdura, beneficiando quindi di un'azione antiossidante data dai polifenoli. Inoltre, fattore da non sottovalutare, pranzano più spesso a casa, bevono meno bibite zuccherate e meno bevande alcoliche rispetto agli uomini, che ne assumono il triplo di più, e il 69% delle donne intervistate non ha mai fumato.

Detto questo «l'alimentazione non è l'unica cosa che rende la vita più lunga: lo stress, il fumo, l'alcol sono componenti importanti e anche la genetica fa la sua parte – aggiunge Lenoci –. Ma certo quello che si mangia conta. Ci sono studi sulle popolazioni più longeve, da Okinawa alla Sardegna fino ad alcune zone dell'Ecuador, dove si vive oltre i cento anni, e dove, si è osservato, mangiano molto diversamente da quanto



La cucina casalinga è generalmente più salutare, soprattutto quando si seguono i principi della dieta mediterranea

accade nel mondo Occidentale». Ovvero meno proteine animali. «È noto che le proteine animali andrebbero ridotte, assumendo cereali, semi, frutti secchi come noci o mandorle, legumi – aggiunge Lenoci – Ricordiamo che le proteine non sono solo carne pesce e formaggi. Anche la quota proteica andrebbe ridotta».

Per contrastare l'invecchiamento precoce, gli esperti dell'Osservatorio consigliano di assumere almeno 1,1 grammi di proteine al giorno per assicurare una buona massa muscolare; mangiare più verdura a foglia verde per garantire l'acido folico; utilizzare latte e latticini, yogurt e formaggi stagionati quotidianamente per garantire il giusto apporto di aminoacidi essenziali, calcio, vitamina B12, vitamina A e antiossidanti come zinco e selenio. E ancora: limitare l'alcol, non fumare; praticare ogni giorno attività fisica aerobica a bassa e media intensità.

MANGIARE FUORI CASA

«Evitare fast food e cibi troppo lavorati. L'ideale è portarsi un'insalata di cereali, legumi e verdure»

«Parlando di invecchiamento, l'alimentazione rimane il fattore ambientale più facilmente modificabile. Una giusta quota proteica e le vitamine rimangono un punto fondamentale per la salute e il benessere, soprattutto se abbinato ad attività motoria quotidiana» spiega Michela Barichella, medico dietologo dell'Asst Gaetano Pini-Cto Milano e membro del Comitato scientifico dell'Osservatorio Grana Padano.

Ma come si può 'difendere' chi per lavoro è costretto a fare almeno un pasto al giorno fuori casa? «Intanto dipende se si può portare qualcosa o meno. Nel primo caso sono ottime le insalate di cereali e legumi e verdure ricche di polifenoli e sostanze protettive. Ma la regola base è non andare a pranzo fuori sistematicamente o scegliere bene il posto evitando fast food e cibi molto raffinati, a cominciare da carni e pane – conclude Lenoci –. È poi vero che il mondo della ristorazione si è mostrato sensibile all'esigenza di cibi più sani e ricordiamo che anche un panino può essere salutare se non troppo elaborato. Tutti parlano di molecole, torniamo a riscoprire il cibo».

I CONSIGLI

Dieta equilibrata e movimento

A tavola e non solo, così si contrastano i disturbi legati all'invecchiamento

1 Le proteine

Per assicurare una buona massa muscolare è necessario assumere almeno 1,1 grammi di proteine (non solo animali) ogni giorno.

2 I nutrienti

Le verdure a foglia verde garantiscono l'acido folico; latte, yogurt e formaggi forniscono aminoacidi essenziali, calcio, vitamina B12, zinco e selenio.

3 Stile di vita

Limitare l'alcol, non fumare e soprattutto fare movimento quotidiano: basta una attività fisica aerobica a media o bassa intensità

La statistica

Bambini sovrappeso, l'Italia maglia nera UE



È in Italia che si concentra il numero maggiore di bambini (dai 6 ai 9 anni) obesi e in sovrappeso del Vecchio Continente: circa 100mila, con una prevalenza dei maschi (21%) sulle femmine (14%). Un dato che seppur in diminuzione negli ultimi anni resta allarmante. A contendersi il record con gli italiani, ci sono i vicini ciprioti, greci e spagnoli, a certificare il declino della dieta mediterranea, sostituita dal junk food, il cibo spazzatura. Per sensibilizzare sulle pericolose conseguenze della malnutrizione infantile, il 16 ottobre si celebra la giornata dell'alimentazione.

Lo studio americano

Allergia alle spezie, le donne rischiano di più



Il potenziale allergenico delle spezie è noto ma non così semplice da classificare, come invece hanno fatto dopo un lungo monitoraggio gli esperti del College of Allergy, Asthma and Immunology (Acaai). «Gli allergologi americani – spiega Valerio Pravettoni, allergologo all'ospedale Maggiore Policlinico di Milano – hanno stimato che le allergie alle spezie colpiscono il 2-3% degli adulti e fino all'8% dei bambini con meno di sei anni. Inoltre, le più esposte a questo tipo di allergie sono le donne, perché usano più degli uomini prodotti per la cosmesi e per la cura del corpo, dove spesso si nascondono spezie».