

AMBIENTE E SALUTE ARTA: CIBO E LONGEVITA', "SDIJUNO SEGRETO ABRUZZESI, INTERVALLO OTTIMALE"

3 Ottobre 2023



TERAMO - Il segreto della longevità degli abruzzesi? La colazione contadina dello "sdiuno", ovvero il lauto pasto mattutino a base di prodotti tipici regionali, come pane, formaggio, salsicce e frittate.

È quanto è emerso dalla ricerca, ancora in fase embrionale, condotta dal docente di Scienze tecniche e dietetiche applicate dell'Università degli Studi di Teramo, Mauro Serafini, presentata questa mattina in occasione del seminario organizzato da Arta e Dipartimento Sanità della Regione Abruzzo nell'ambito del progetto dal titolo 'Comunicazione e Formazione su tematiche relative all'interconnessione ambiente-salute'.

Alla base dello studio ci sarebbero le tempistiche della nutrizione, ovvero gli orari dei pasti durante l'arco della giornata.

"Le persone che oggi raggiungono i novanta o i cento anni – spiega il professor Serafini – seguivano abitudini alimentari in linea con i ritmi naturali del corpo: facevano una colazione abbondante al mattino, cenavano presto la sera e consumavano il pasto principale a mezzogiorno. Tra cena e pranzo trascorrevano circa 17 ore, in quello che viene definita una finestra di restrizione calorica. Questo lungo intervallo di tempo permetteva al loro sistema immunitario e al loro metabolismo di funzionare in modo ottimale senza stress eccessivo".

Non solo nutrizione e qualità del cibo tra le tematiche degli interventi che si sono susseguiti durante il seminario, ma anche inquinamento atmosferico e marino, deforestazione e impoverimento della biodiversità. Fattori che influenzano direttamente e indirettamente la salute umana e che possono aumentare la diffusione di malattie, provocare effetti tossici persistenti, influenzare il sistema endocrino e causare allergie.

"È fondamentale – dichiara il direttore generale di Arta Abruzzo, Maurizio Dionisio – valutare l'impatto sulla salute umana attraverso un approccio multidisciplinare e una governance ambientale basata su criteri scientifici e dati affidabili e sempre più accurati. La complessità dell'ambiente – prosegue – richiede un'attenzione costante per proteggere la salute umana e la biodiversità. L'Agenzia continuerà a svolgere in maniera sempre più capillare il suo ruolo di sentinella dell'ambiente, monitorando costantemente le condizioni e i cambiamenti nell'ecosistema".

A margine dei lavori, ampio spazio è stato dedicato ai potenziali impatti sulla salute umana dei campi elettromagnetici e al ruolo di Arta nelle attività di monitoraggio e valutazione rispetto alla loro esposizione, al fine di garantire che i livelli siano conformi ai limiti di sicurezza stabiliti dalle normative nazionali e internazionali.

“Nello svolgimento di tali attività – spiega Carla Cimatori, tecnico Arta, fisico impiegato nella Sezione controlli integrati – l’Agenzia si avvale sempre più spesso di stime modellistiche che consentono di valutare cautelativamente le condizioni potenzialmente di massima esposizione. Le misure sul campo – continua – vengono eseguite attraverso rilievi in banda larga, utili a determinare il valore complessivo dell’intensità di campo elettromagnetico in una certa posizione, e in banda stretta . conclude – necessari ad individuare le varie sorgenti specifiche che sono all’origine del campo elettromagnetico”.