AbruzzoWeb
Tutte le notizie d'Abruzzo a portata di click

CENTENARI D'ABRUZZO, PUBBLICATA PRIMA RICERCA: DALLO SDIJUNO AL MOVIMENTO, SEGRETI DI LONGEVITA'

29 Marzo 2022



TERAMO – Il primo articolo sperimentale del progetto "CenTEnari" dal titolo "Early dinner time and caloric restriction lapse contribute to the longevity of nonagenarians and centenarians of the Italian Abruzzo region: a cross-sectional study" è stato recentemente pubblicato sulla prestigiosa rivista Frontiers in Nutrition.

Tra gli autori, oltre a Mauro Serafini, responsabile dello studio, Donato Angelino e Francesca Pietrangeli, tutti della Facoltà di Bioscienze dell'Università di Teramo.

Gli autori, in questa fase pilota dello studio, hanno intervistato 46 nonagenari e 22 centenari – il più longevo di 107 anni – della provincia dell'Aquila per raccogliere informazioni relative al loro stato di salute, allo stile di vita e alle abitudini alimentari.

La principale novità dell'articolo scientifico è rappresentata dalla prima evidenza disponibile sull'importanza della crononutrizione, l'orario dei pasti in linea con i ritmi circadiani, per la longevità.

Più del 95% degli intervistati erano soliti "sdijunare", che in dialetto abruzzese significa "rompere il digiuno della notte".

I dati raccolti hanno confermato come la cena venisse consumata tra le 19 e le 19.30, garantendo un basso stress post-prandiale notturno e in linea con la ridotta attività metabolica negli orari notturni.

Seguiva, intorno alle 6/6.30 della mattina seguente, una colazione salata di circa 200-300 calorie e successivamente il pranzo, il pasto più abbondante, intorno alle 12.30.

In questo modo si è identificata una finestra di “restrizione calorica” di circa 17 ore, dalla cena al pranzo successivo, che permetteva di non “stressare” l’organismo.

Non solo, questo approccio permetteva di affrontare il pranzo delle 12 in maniera efficiente dal punto di vista metabolico, mantenendo bassa la risposta infiammatoria e contenendo lo stress post-prandiale. Questa abitudine alimentare abruzzese è perfettamente in linea con le più recenti evidenze scientifiche che suggeriscono l’importanza di limitare l’apporto calorico la sera, quando il metabolismo rallenta seguendo i
ritmi circadiani, e di contenere lo stress metabolico, fattore che potrebbe essere, insieme ad altre variabili, alla base della longevità abruzzese.

I risultati hanno anche evidenziato come la stragrande maggioranza degli intervistati goda di ottima salute dal punto di vista cardiovascolare e con una bassissima incidenza di patologie croniche importanti.

“Fermo restando che stiamo parlando di dati preliminari su un piccolo campione di soggetti – ha spiegato Mauro Serafini, tra i massimi esperti al mondo di Alimentazione e nutrizione umana – l’attività fisica, l’alimentazione bilanciata e soprattutto un orario dei pasti che permetteva un ridotto stress metabolico sembrerebbero giocare un ruolo importante nella longevità dei centenari abruzzesi”.

“Il progetto ‘centenari’ si pone ora l’obiettivo di allargare la coorte dei centenari abruzzesi in tutta la regione e di raccogliere campioni biologici, per uno studio approfondito dei vari marker di benessere metabolico e immunitario. L’obiettivo finale è quello di definire le abitudini alimentari dei centenari abruzzesi con il fine di proporre suggerimenti nutrizionali legati alla crononutrizione che possano aiutare la popolazione a ridurre l’impatto dell’obesita’ e delle patologie correlate e a contribuire alla longevità”.

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli