

“CENTENARI”: I SEGRETI DELLA LONGEVITA' IN ABRUZZO, AL VIA LO STUDIO UNITE E ARPA

25 Marzo 2025



TERAMO – Uno studio che analizzerà le caratteristiche metaboliche, genetiche e nutrizionali dei centenari e nonagenari abruzzesi, con l'obiettivo di individuare i fattori chiave della longevità e fornire alla popolazione raccomandazioni utili per preservare la salute e favorire un invecchiamento sano.

Prenderà il via nelle prossime settimane “CenTENari”, un progetto di ricerca promosso dall'Università degli Studi di Teramo e da Arpa Abruzzo (Agenzia regionale per la protezione ambientale) nell'ambito del programma multidisciplinare “Abruzzo regione del benessere”.

Stamattina, la presentazione del progetto nel corso di una conferenza stampa, nella sala consiliare della Provincia di Teramo, alla presenza di Mauro Serafini, professore ordinario di Scienze Tecniche e Dietetiche Applicate dell'Università di Teramo, del direttore tecnico di Arpa Abruzzo, Massimo Giusti e del direttore amministrativo dell'Agenzia ambientale, Raimondo Micheli.

Il progetto, che avrà una durata triennale, è coordinato dal professor Mauro Serafini, e vede il coinvolgimento di un team multidisciplinare di ateneo che analizzerà il legame tra alimentazione, metabolismo e longevità.

Un'attenzione particolare – si legge in una nota – sarà dedicata alla dieta tradizionale abruzzese e alla pratica dello sdijuno, il pasto abbondante di metà mattina che garantiva un digiuno notturno di 14-16 ore, anticipando i principi delle moderne diete basate sul digiuno intermittente.

“L'Abruzzo – dichiara il vicepresidente della Regione, Emanuele Imprudente – è custode di un patrimonio straordinario, fatto di qualità ambientale, eccellenze agroalimentari e borghi immersi in scenari naturalistici unici, dove il legame con la terra e le tradizioni è ancora forte. Proprio in questi luoghi vivono molti dei nostri centenari, testimoni di uno stile di vita sano e sostenibile che merita di essere ulteriormente valorizzato. La qualità della nostra enogastronomia è strettamente legata alla tutela del territorio e alla capacità di coniugare alimentazione e benessere – conclude – rendendo l'Abruzzo un modello di equilibrio tra natura, qualità della vita e benessere”.

La ricerca partirà con una fase pilota nella provincia di Teramo, per poi estendersi all'intero Abruzzo. Saranno reclutati almeno 30 centenari, ai quali verranno analizzati parametri nutrizionali, metabolici ed epigenetici, ovvero indicatori dello stato di salute legati all'alimentazione, al metabolismo e alle modifiche chimiche del DNA che regolano l'attività dei geni senza alterarne la sequenza. I dati saranno confrontati con quelli di un gruppo di controllo composto da almeno 50 soggetti tra i 30 e i 55 anni. Verranno inoltre raccolti campioni biologici (sangue, saliva, urine e feci) per creare una biobank, utile all'analisi dei biomarcatori della longevità, ossia indicatori biologici che permettono di valutare lo stato di salute e il processo di invecchiamento cellulare.

“L'attività di Arpa Abruzzo si conferma sempre più poliedrica – dichiara il direttore generale dell'Agenzia, Maurizio Dionisio – abbracciando non solo la tutela dell'ambiente, dell'alimentazione e del benessere, ma anche la ricerca sulle migliori prassi che favoriscono la longevità, in una regione che può contare numerosi centenari. Studiare i fattori che contribuiscono a una vita lunga e in salute – continua Dionisio – significa valorizzare il nostro territorio e il suo patrimonio, fatto di aria pulita, prodotti di qualità e stili di vita sostenibili. Questo approccio multidisciplinare – conclude – rafforza il ruolo di Arpa non solo come ente di controllo, ma anche come promotore attivo di conoscenza e benessere per la comunità”.

Un altro aspetto chiave del progetto riguarda lo studio delle ricette tradizionali consumate dai centenari, con un'analisi del loro profilo nutrizionale e del potenziale effetto infiammatorio attraverso modelli sperimentali.

“La regione Abruzzo – spiega il professor Serafini – si caratterizza per una biodiversità agroalimentare di primo piano, basti pensare alla contemporanea presenza di alimenti di origine vegetale e animale (carne e pesce) che hanno portato ad una ricchezza enogastronomica in termini di piatti e di ricette che hanno caratterizzato la regione sin dall'antichità. Questa alimentazione del passato – conclude il docente – include molte delle caratteristiche nutrizionali e funzionali della dieta mediterranea caratteristica del nostro paese negli anni 70, diventata Patrimonio dell'Umanità UNESCO, modello nutrizionale e sostenibile associato alla longevità”.

Il progetto si articolerà in più fasi: mappatura dei centenari e nonagenari dei comuni abruzzesi, approvazione del protocollo di studio, attivazione del dottorato e dei contratti di ricerca, e creazione della biobank.

L'analisi dei dati permetterà di identificare modelli alimentari e biologici associati alla longevità, offrendo spunti per promuovere stili di vita sani.

“La straordinaria presenza di nonagenari e centenari in Abruzzo – afferma Massimo Giusti, direttore tecnico di Arpa Abruzzo – ci ha spinto a includere nel progetto la creazione di una biobanca. Questa banca dati ci permetterà di approfondire le caratteristiche metaboliche, genomiche, funzionali, ambientali e nutrizionali della popolazione abruzzese, con l'obiettivo di identificare i fattori che contribuiscono alla longevità e rendere queste informazioni accessibili alla comunità. Inoltre – conclude – è fondamentale tutelare la biodiversità dei luoghi in cui vivono i centenari, poiché ambienti ricchi di ecosistemi, non solo supportano l'equilibrio ecologico ma, come dimostrano recenti studi condotti da università americane, hanno un impatto positivo sulla salute e sulla qualità della vita, favorendo una longevità sana”.

Oltre all'impatto scientifico, CenTenari punta a valorizzare il patrimonio gastronomico e culturale dell'Abruzzo, promuovendo il legame tra cibo, salute e territorio anche attraverso iniziative di divulgazione e turismo enogastronomico. I risultati verranno presentati in convegni e pubblicazioni scientifiche e condivisi con la comunità attraverso eventi pubblici.