LO ”SDIJUNO” ELISIR DI LUNGA VITA, RICERCA PROMUOVE IL PRANZO ABRUZZESE DELLE 11

16 Maggio 2019



TERAMO – Lo “sdijuno”, il pranzo abbondante delle 11 del mattino, tipico della tradizione rurale abruzzese, è uno dei segreti di lunga vita.

A dirlo sono i ricercatori dell’Università di Teramo, che hanno concluso lo studio “Centenari”, sulle abitudini alimentari e sulle caratteristiche metaboliche della popolazione abruzzese tra i novanta e i cento anni. In totale sono 150 i Comuni della Regione con un tasso di longevità paragonabile o superiore a quello del Comune sardo di Villagrande (che conta un alto numero di centenari).

I Comuni più longevi sono localizzati principalmente nelle aree interne, in quattro aree contigue ai Parchi del Gran Sasso e della Majella e alla Marsica.

“Lo sdijuno, una tradizione che rimane ancora tra gli anziani, è il primo pasto abbondante della giornata – spiega Mauro Serafini, docente di Alimentazione e nutrizione umana della Facoltà di Bioscienze dell’Università di Teramo -. Seguiva al pasto frugale del tramonto, che si faceva intorno alle 18, e a una colazione minima delle 6. Lo sdijuno delle 11 del mattino garantiva all’organismo un periodo di digiuno di circa 14/16 ore, se non si tiene presente il piccolo pasto all’alba”.

“Questa abitudine alimentare abruzzese – prosegue Serafini – è perfettamente in linea con le più recenti evidenze scientifiche, che hanno evidenziato l’importanza di concentrare i pasti della giornata, ma soprattutto di limitare l’apporto calorico la sera, quando il metabolismo, seguendo i ritmi circadiani, rallenta”. “Sulla base di queste premesse – conclude l’esperto -, lo ‘sdijuno’ abruzzese si propone come modello alimentare peculiare e ante litteram rispetto alle recenti diete del digiuno, in grado di spiegare, insieme a fattori ambientali, nutrizionali e genetici, la longevità abruzzese”.

© 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