

STUDIO UNIVERSITA' TERAMO, 'TEMPI' ALIMENTAZIONE CRUCIALI PER CENTENARI E STRESS

23 Aprile 2020



TERAMO - In Abruzzo e nelle aree interne appenniniche i centenari sono tantissimi.

L'ipotesi è che per loro ci sia un rapporto, oltre che per lo stile di vita, non solo con 'quello' che si mangia, ma 'quando' lo si mangia, ossia i tempi dell'alimentazione, per permettere al sistema immunitario di non entrare in uno stato infiammatorio causato dal cibo, lo stress post-prandiale.

L'ipotesi viene testata, con lo studio del profilo metabolico e delle abitudini alimentari degli anziani abruzzesi nel 'Progetto CenTENari' coordinato da Mauro Serafini, Ordinario di Scienze Tecniche e Dietetiche Applicate dell'Università di Teramo.

Uno dei 'segreti' potrebbe essere insomma lo 'sdijuno', termine abruzzese che potrebbe essere tradotto come togliersi la fame, primo pasto abbondante e consistente della giornata che seguiva al pasto frugale del tramonto e ad una colazione minima, garantendo all'organismo un periodo di restrizione calorica/digiuno di circa 14-16 ore.

Nessun rapporto diretto con le pandemie, nemmeno con la scarsa incidenza del coronavirus in quelle zone, ma interessanti indicazioni che possono essere utili in questo momento particolare dove siamo sotto attacco da Covid-19.

"È evidente che se noi ci troviamo in una condizione patologica dovuta a malattie cardiovascolari, sindrome metabolica, diabete eccetera, o pre-patologica come nel caso dell'obesità, siamo sempre in uno stato infiammatorio, che indica che il nostro sistema immunitario sta già combattendo una battaglia - dice Serafini - Ciò aumenta la possibilità di sensibilità nei confronti di altri stressogeni come possono essere appunto virus, batteri, microbi".

"In quest'ottica per la riduzione dello stato infiammatorio, la dieta gioca un ruolo fondamentale: i vegetali sono importanti, ma l'aspetto nuovo e importante da tenere d'occhio riguarda la riduzione dell'infiammazione causata dallo stress post prandiale che deriva dalle cattive abitudini alimentari. Per i centenari si immagina che sono sicuramente un modello vincente anche in termini di difesa immunitaria e di "gestione" dell'infiammazione".

Vuol dire che queste persone hanno raggiunto questo traguardo anche grazie al loro stile di vita.

"Il 99% dei centenari abruzzesi praticavano lo sdijuno: mangiavano poco la sera, limitando lo stress post prandiale, colazione molto presto al mattino, pasto abbondante verso le 12.30: l'intervallo cena-pranzo da un periodo di "restrizione calorica-digiuno" di circa 17 ore che permetteva al loro metabolismo di ottimizzare l'apporto alimentare riducendo l'infiammazione post-prandiale. Inoltre non consumavano cibi processati, mangiavano molti legumi e verdura, pochissimi zuccheri semplici e carne una tantum".

"L'insieme di queste abitudini alimentari, e soprattutto concentrare il pasto più importante a pranzo, permette di limitare l'insorgenza di fenomeni infiammatori legati al cibo", chiarisce il professor Serafini. In sostanza mutare le nostre abitudini

alimentari facendo attenzione a non indurre uno stato infiammatorio, può mettere il nostro fisico in condizioni migliori per prevenire le malattie e combattere le infezioni.