AbruzzoWeb
Tutte le notizie d'Abruzzo a portata di click

# “TERRAE”, A BARREA STUDIO DELL’UNIVERSITÀ DI TERAMO SULLA LONGEVITÀ LEGATA ALLE ABITUDINI ALIMENTARI

22 Agosto 2021




BARREA – Nei borghi delle aree interne, nell’area del Parco nazionale d’Abruzzo e in quella della Maiella, la longevità deve molto alle abitudini alimentari soprattutto del passato.

È la peculiarità scoperta dallo studio “Centenari” condotto dall’Università degli studi di Teramo e presentato oggi a Barrea (L’Aquila) nell’ambito di “Terrae”, l’evento ricco di arte, musica, dibattiti, degustazioni e spettacoli che per tre giorni ha richiamato nel borgo viticoltori, esperti e appassionati di enogastronomia da ogni parte d’Italia, nel corso di un incontro aperto dal sindaco, Andrea Scarnecchia, e al quale hanno partecipato il rettore dell’Ateneo abruzzese, Dino Mastrocola, e i professori della stessa Università Maria Angela Perito e Mauro Serafini, del neonato corso di laurea in Scienze e culture gastronomiche per la sostenibilità.

“Abbiamo rilevato la presenza di nonagenari e centenari molto elevata come peculiarità abruzzese assolutamente paragonabile a quella della blue zone sarda, dove la speranza di vita è più alta rispetto alla media mondiale”, ha spiegato il professor Serafini.

“Abbiamo iniziato lo studio selezionando centenari e facendo vari questionari, da una prima analisi dei dati emerge che sono persone che hanno ancora attività fisica, sono in buone condizioni di salute e hanno una funzione cognitiva sviluppata, ma la peculiarità è legata a una tradizione alimentare abruzzese in linea con le recenti scoperte scientifiche legate all’ottimizzazione del metabolismo”

“Siamo andati a vedere gli orari dei pasti dei centenari scoprendo che la cena non avveniva mai più tardi delle 19,00 e questo è molto importante perché la sera, in linea coi ritmi circadiani, l’organismo rallenta”, ha aggiunto Serafini, “per cui mangiare tanto e troppo tardi ha un peso importante perché aumenta lo stress infiammatorio da cibo”.

Inoltre, la colazione generalmente salata alle 6,30 e il pranzo alle 12 comportava “un periodo di circa 17 ore dalla cena al pasto dell’indomani” che, secondo l’esito della ricerca, “è assolutamente rigenerante per il metabolismo”.

Tutto questo, associato a una qualità alimentare, all'aspetto genetico e all'attività fisica, ha fatto rilevare il professor Serafini, "potrebbe essere una delle ragioni peculiari della longevità abruzzese".

Lo studio deve ancora proseguire e l'obiettivo, ha annunciato il professore, è quello di "vedere se questa dinamica dell'orario dei pasti può essere in grado di abbassare i fattori di rischio cardiovascolari, perché questa potrebbe essere una soluzione che un po' tutti vogliamo: adottare comportamenti che ci permettano di mangiare ciò che vogliamo senza stare troppo attenti al calcolo di calorie, proteine e carboidrati".

"Il nostro turismo e la nostra economia non possono non puntare sulle eccellenze del territorio, il corso nasce in perfetta interazione con il territorio con l'intento di formare non solo sul cibo ma sulle relazioni cibo e territorio, cibo e salute e cibo e turismo", ha detto il rettore, "è ormai acclarato che sul cibo bisogna impegnarsi su ricerca e formazione".

"Il corso è tra i primi nati nel centrosud Italia e sta dando soddisfazione sia da parte del territorio che dei primi iscritti", ha commentato la professoressa Perito, presidente del corso di laurea.

"Terrae-La cultura del gusto a Barrea" è un'idea di Terrae Opificio Culturale Enogastronomico per il Comune di Barrea, aderente all'Associazione dei Borghi Autentici d'Italia, ed è realizzato grazie al sostegno di Parco nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise, Regione Abruzzo, Pro Loco di Barrea, Sci Club Barrea, Cooperativa di Comunità di Barrea con la partecipazione di Università di Camerino, Università di Teramo, Associazione Gastronomi Professionisti, Forno Brisa e Lo Scrigno di Barrea.

© 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