

## Lo studio

### Dieta mediterranea: ecco perché è lì il segreto di lunga vita

di Sergio Harari

**L**a dieta mediterranea fa bene e allunga la vita: è un dato già riconosciuto, fa piacere quando viene confermato ma non è una novità. La scoperta dei ricercatori di Harvard, pubblicata sul *British Medical Journal* è invece la notizia scientifica, perché prova a spiegare il meccanismo attraverso cui la nostra alimentazione, povera di grassi e ricca in cereali e loro derivati, pesce, olio di oliva, frutta, verdure e legumi, oltre a un modesto apporto alcolico di vino, ci regala qualche anno di vita in più. La dieta mediterranea mantiene più lunghi i telomeri, segmenti dei nostri cromosomi che giocano un ruolo fondamentale nel regolare i processi di invecchiamento: sono accorciati dal fumo o dalla sedentarietà e preservati da uno stile di vita sano e attivo. Lo studio ha coinvolto 4.676 infermiere americane, seguite per anni con questionari ripetuti nel tempo che ne registravano abitudini alimentari e di vita e che si sono sottoposte a un prelievo del sangue per studiare il loro Dna. I telomeri sono paragonabili alle guaine di plastica alle estremità dei lacci delle scarpe, nel corso della vita si accorciano in funzione di processi d'invecchiamento. Telomeri più corti sono correlati a minore aspettativa di vita e maggiori rischi di patologie croniche, la loro lunghezza può essere influenzata da stili di vita, obesità, abitudini alimentari. La dieta mediterranea agisce su questi interruttori chiave dell'esistenza. Nel romanzo della vita l'alimentazione scrive un capitolo importante: oggi sappiamo come interpretarlo meglio.

sharari@hotmail.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA