

"La Dieta Mediterranea: il segreto per un sano invecchiamento"

- Simona Scagli

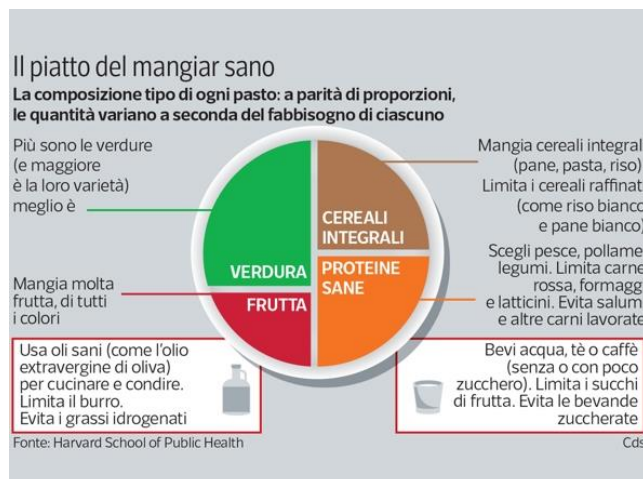
La **Dieta Mediterranea** è entrata far parte delle nostre abitudini alimentari e a pieno titolo è stata riconosciuta, dall'**UNESCO**, parte del patrimonio culturale dell'umanità. La Dieta Mediterranea rappresenta a tutti gli effetti, un ritorno alle origini ed una celebrazione del nostro bacino di appartenenza: il bacino del **Mar Mediterraneo**.



Il primo scienziato che studiò dettagliatamente la valenza clinica di questa dieta fu **Ancel Keys**. Il suo progetto affascinò molti studiosi, i quali cominciarono a sviluppare nuovi studi a supporto delle sue scoperte, come: lo studio spagnolo *Predimed*, per la prevenzione cardiovascolare, lo studio *Attica* e lo studio *Epic*.

La **straordinarietà** di questa dieta si trova nella ricerca degli alimenti, per lo più a sostegno e a difesa del territorio e al rapporto con il cibo stesso. Con lo scopo di non escludere nessun gruppo alimentare, seguendo la **Piramide Alimentare**, è possibile capire la frequenza giornaliera e settimanale di cosa è giusto scegliere nel nostro piatto.

Ma la Dieta Mediterranea offre anche un quadro generale che comprende: **gioialità** e **socialità** dei soggetti che la seguono.



Alimentarsi in maniera corretta ed equilibrata aiuta a prevenire e trattare alcune condizioni patologiche quali **l'obesità, l'ipertensione, le malattie dell'apparato cardiocircolatorio, il diabete di tipo II e certi tipi di tumore**. Una corretta alimentazione è infatti decisiva per uno sviluppo fisico sano a partire dall'epoca prenatale e nel corso poi delle successive fasi della vita (1).

È noto che la Dieta Mediterranea, povera di carne e ricca in verdure, cereali, frutta e legumi, riduce il rischio di incorrere in malattie cardiovascolari. Aiuta, inoltre, il mantenimento muscolare se supportato da una buona e regolare attività fisica (2)

Negli ultimi anni si è scoperto che questo tipo di alimentazione è anche in grado di **rallentare l'invecchiamento**.

La compresenza di frutta, verdura, carne, pasta, olio extravergine d'oliva e noci, consumate nelle giuste dosi, garantisce all'organismo la presenza di tutte le sostanze nutritive di cui ha bisogno e, in questo modo, lo aiuta a stare meglio. La varietà della Dieta Mediterranea, secondo uno studio dell'Università di Edimburgo, pubblicato recentemente sulla rivista *Neurology* (3), aiuta a proteggere le funzioni cerebrali e mette in evidenza l'azione anti-aging sul cervello. I

ricercatori hanno raccolto le informazioni sulle abitudini alimentari di 967 persone sane di circa



70 anni. Hanno constatato che chi aveva adottato un regime diverso, da quello mediterraneo, aveva subito la

perdita maggiore di volume del cervello.

Sappiamo, inoltre, che questo stile di alimentazione avrebbe un impatto positivo sulla qualità della vita negli anziani, limitando gli effetti dell'**osteoporosi**, **l'insorgenza di depressione** (4)(5) e **deterioramento cognitivo** (4) (5).

Di recente, uno studio ha dimostrato come la Dieta Mediterranea aiuti ad invecchiare meglio e a garantire **una ricetta per la longevità**, analizzando gli studi epidemiologici ATTICA e MEDIS. L'analisi teneva conto del modello dietetico generale tra le persone di mezza età e quelle più anziane, valutando l'associazione tra il grado di aderenza alla Dieta Mediterranea ed il progredire dell'età. A conclusione di ciò è stato dimostrato che un maggior grado di aderenza alla Dieta Mediterranea, era associato in maniera indipendente ad un livello **di invecchiamento "sano e più attivo"**. Gli schemi dietetici che si basano sul modello mediterraneo, dovrebbero essere promossi da tutti gli specialisti nel settore, al fine di promuovere un minor deterioramento sia fisico che mentale, rappresentativo nell'invecchiamento (6).

Ricordiamo, per concludere, che la Dieta Mediterranea, oltre ad essere un modello di prevenzione per molte malattie cardiovascolari e croniche, svolge un ruolo importante anche nel contrastare le malattie neurodegenerative, tipiche dell'invecchiamento.

Bibliografia:

1. **ISS:** "Prevenzione e Promozione della Salute";
2. www.fondazionedietamediterranea.it;
3. **Michelle Lanciano, Jan J Deary:** "Mediterranean-type diet and brain structural change from 73 to 76 years in a Scottish cohort" (**Neurology**, 2017);
4. **Roberto Vicinanza, Mauro Cacciafesta:** Adherence to Mediterranean Diet moderates the association between multimorbidity and depressive symptoms in older adults (**ScienceDirect**, 2020)
5. **Laurel Cherian, Martha Clare Morris:** DASH and Mediterranean-Dash Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND) Diets are associated with fewer depressive symptoms over time (**The Journals of GERONTOLOGY**, 2020)
6. **Alexandra Foscolou, Demosthenes Panagiotakos:** The association between the level of adherence to the Mediterranean diet and successful aging: An analysis of the ATTICA and MEDIS (MEDiterranean Islands Study) epidemiological studies (**ScienceDirect**, 2020)