

# Quotidiano Donna



Virginia Woolf

## Il cibo è la base per far funzionare tutto

«Uno non può pensare bene, amare bene, dormire bene, se non ha mangiato bene»

# Il segreto per vivere più degli uomini

La nutrizionista: «L'alimentazione è un elemento chiave, ma non è l'unico fattore della longevità»

di **Veronica Passeri**  
ROMA

**Vivono più** a lungo anche perché mangiano meglio, bevono e fumano di meno. Le donne italiane arrivano, mediamente, al traguardo degli 85,2 anni mentre gli uomini non superano gli 80,8. Questa maggiore longevità dipende da vari fattori, uno dei quali è rappresentato da nutrizione e stile di vita: le donne hanno un'alimentazione migliore, fumano di meno e non bevono più di due bicchieri di vino al giorno. È quanto emerge da uno studio, basato su quattromila interviste, dell'Osservatorio nutrizionale Grana Padano.

«Si parla tanto di longevità e di ricerca per far sì che le persone vivano più a lungo ma soprattutto in salute perché non è sufficiente allungare la vita ma fare vivere bene – spiega Rosa Lenoci, biologa nutrizionista e presidente dell'Associazione biologi nutrizionisti italiani (Abni) –. Si sono fatti e sono in corso numerosi studi dai quali risulta che non c'è dubbio che gli stili di vita incidano su qualità e lunghezza della vita. Mangiare meglio previene le patologie croniche legate alla cattiva alimentazione che sono essenzialmente malattie cardiovascolari, diabete e cancro». Secondo lo studio dell'Osservatorio Grana Padano, le donne assumono più proteine, vitamina A, acido folico e vitamina C e mangiano più verdura, beneficiando quindi di un'azione antiossidante data dai polifenoli. Inoltre, fattore da non sottovalutare, pranzano più spesso a casa, bevono meno bibite zuccherate e meno bevande alcoliche rispetto agli uomini, che ne assumono il triplo di più, e il 69% delle donne intervistate non ha mai fumato.

**Detto questo** «l'alimentazione non è l'unica cosa che rende la vita più lunga: lo stress, il fumo, l'alcol sono componenti importanti e anche la genetica fa la sua parte – aggiunge Lenoci –. Ma certo quello che si mangia conta. Ci sono studi sulle popolazioni più longeve, da Okinawa alla Sardegna fino ad alcune zone dell'Ecuador, dove si vive oltre i cento anni, e dove, si è osservato, mangiano molto diversamente da quanto



La cucina casalinga è generalmente più salutare, soprattutto quando si seguono i principi della dieta mediterranea

accade nel mondo Occidentale». Ovvero meno proteine animali. «È noto che le proteine animali andrebbero ridotte, assumendo cereali, semi, frutti secchi come noci o mandorle, legumi – aggiunge Lenoci – Ricordiamo che le proteine non sono solo carne pesce e formaggi. Anche la quota proteica andrebbe ridotta».

**Per contrastare** l'invecchiamento precoce, gli esperti dell'Osservatorio consigliano di assumere almeno 1,1 grammi di proteine al giorno per assicurare una buona massa muscolare; mangiare più verdura a foglia verde per garantire l'acido folico; utilizzare latte e latticini, yogurt e formaggi stagionati quotidianamente per garantire il giusto apporto di aminoacidi essenziali, calcio, vitamina B12, vitamina A e antiossidanti come zinco e selenio. E ancora: limitare l'alcol, non fumare; praticare ogni giorno attività fisica aerobica a bassa e media intensità.

### MANGIARE FUORI CASA

**«Evitare fast food e cibi troppo lavorati. L'ideale è portarsi un'insalata di cereali, legumi e verdure»**

«Parlando di invecchiamento, l'alimentazione rimane il fattore ambientale più facilmente modificabile. Una giusta quota proteica e le vitamine rimangono un punto fondamentale per la salute e il benessere, soprattutto se abbinato ad attività motoria quotidiana» spiega Michela Barichella, medico dietologo dell'Asst Gaetano Pini-Cto Milano e membro del Comitato scientifico dell'Osservatorio Grana Padano.

**Ma come** si può 'difendere' chi per lavoro è costretto a fare almeno un pasto al giorno fuori casa? «Intanto dipende se si può portare qualcosa o meno. Nel primo caso sono ottime le insalate di cereali e legumi e verdure ricche di polifenoli e sostanze protettive. Ma la regola base è non andare a pranzo fuori sistematicamente o scegliere bene il posto evitando fast food e cibi molto raffinati, a cominciare da carni e pane – conclude Lenoci –. È poi vero che il mondo della ristorazione si è mostrato sensibile all'esigenza di cibi più sani e ricordiamo che anche un panino può essere salutare se non troppo elaborato. Tutti parlano di molecole, torniamo a riscoprire il cibo».

### I CONSIGLI

#### Dieta equilibrata e movimento

A tavola e non solo, così si contrastano i disturbi legati all'invecchiamento

#### 1 Le proteine

Per assicurare una buona massa muscolare è necessario assumere almeno 1,1 grammi di proteine (non solo animali) ogni giorno.

#### 2 I nutrienti

Le verdure a foglia verde garantiscono l'acido folico; latte, yogurt e formaggi forniscono aminoacidi essenziali, calcio, vitamina B12, zinco e selenio.

#### 3 Stile di vita

Limitare l'alcol, non fumare e soprattutto fare movimento quotidiano: basta una attività fisica aerobica a media o bassa intensità

### La statistica

## Bambini sovrappeso, l'Italia maglia nera UE



**È in Italia** che si concentra il numero maggiore di bambini (dai 6 ai 9 anni) obesi e in sovrappeso del Vecchio Continente: circa 100mila, con una prevalenza dei maschi (21%) sulle femmine (14%). Un dato che seppur in diminuzione negli ultimi anni resta allarmante. A contendersi il record con gli italiani, ci sono i vicini ciprioti, greci e spagnoli, a certificare il declino della dieta mediterranea, sostituita dal junk food, il cibo spazzatura. Per sensibilizzare sulle pericolose conseguenze della malnutrizione infantile, il 16 ottobre si celebra la giornata dell'alimentazione.

### Lo studio americano

## Allergia alle spezie, le donne rischiano di più



**Il potenziale** allergenico delle spezie è noto ma non così semplice da classificare, come invece hanno fatto dopo un lungo monitoraggio gli esperti del College of Allergy, Asthma and Immunology (Acaai). «Gli allergologi americani – spiega Valerio Pravettoni, allergologo all'ospedale Maggiore Policlinico di Milano – hanno stimato che le allergie alle spezie colpiscono il 2-3% degli adulti e fino all'8% dei bambini con meno di sei anni. Inoltre, le più esposte a questo tipo di allergie sono le donne, perché usano più degli uomini prodotti per la cosmesi e per la cura del corpo, dove spesso si nascondono spezie».