

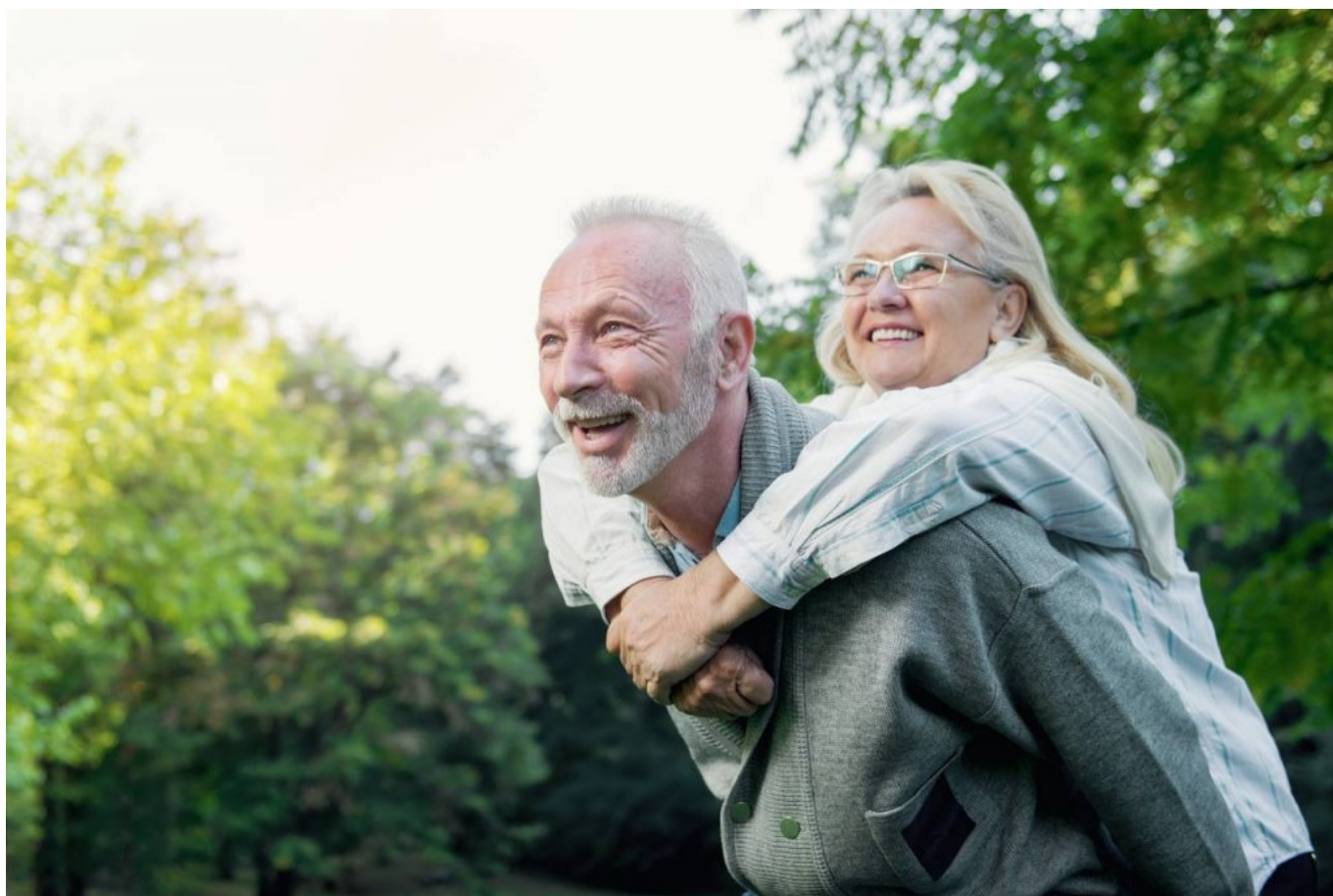
Cosa si mangia nelle zone dove si vive più a lungo? Ci sono molti punti in comune

Ci sono aree del mondo in cui la concentrazione di centenari e ultracentenari è nettamente sopra la media. Si chiamano **Zone Blu**, o in inglese Blue Zones, e vengono studiate da anni dai ricercatori per riuscire a capire se vi siano dei tratti comuni e delle caratteristiche specifiche nella dieta e nello stile di vita di queste persone, oltre alla genetica, che determinano **la longevità e il vivere in buona salute** senza malattie.

A coniare il termine Blue Zone sono stati i suoi due scopritori, il demografo belga **Michel Poulain**, ricercatore dell'università di Tallinn in Estonia, e l'epidemiologo sardo **Gianni Pes** dell'università di Sassari. Dopo attente verifiche e indagini, nel 2000 Poulain e Pes identificarono alcuni villaggi nell'area montuosa dell'Ogliastra in cui viveva un numero di centenari decisamente superiore alla media. Per segnare quest'area sulla cartina, Poulain e Pes usarono un pennarello blu. Da qui derivò il nome di questa e altre zone speciali del mondo. A oggi, secondo Poulain, le zone blu che corrispondono ai criteri della ricerca scientifica sull'invecchiamento sono quattro: **l'Ogliastra-Barbagia**, due aree regionali e prevalentemente montuose della Sardegna, **l'isola di Ikaria** in Grecia, **l'arcipelago di isole di Okinawa** in Giappone e **la penisola di Nicoya** in Costa Rica. C'è poi il caso di **Loma Linda**, in California, dove vive una comunità cristiana degli Avventisti del settimo giorno che Poulain non riconosce però come zona blu in senso stretto.

Cosa c'è di speciale nelle zone blu

Cosa si mangia nelle zone dove si vive più a lungo? Ci sono molti punti in comune



A Villagrande Strisaili, un paesino di 3 mila anime nell'Ogliastra, in Sardegna, i ricercatori hanno registrato 47 centenari in una popolazione di circa 3 mila abitanti e a Seulo, un altro paesino poco distante, 21 centenari in una popolazione di 800 persone. “Sono **dati straordinari**, precisa Poulain. Per capirci, se prendessi un villaggio di 3 mila persone in qualsiasi altro posto in Italia probabilmente troveremmo un centenario, non certo 47. In più, oltre a questo che è già di per sé stupefacente, abbiamo riscontrato che in questi due villaggi non esiste differenza di longevità tra i due sessi, ovvero il cosiddetto ‘gender gap’ demografico, perché gli uomini vivono tanto quanto le donne, mentre in qualsiasi altro angolo del Pianeta l’uomo vive mediamente meno della donna”.

Oltre all’età anagrafica, tra gli abitanti delle zone blu quello che colpisce è la qualità della vita e la **quasi completa inesistenza di malattie tipiche della vecchiaia** come la demenza senile. Non si tratta dunque solo di longevità intesa come sopravvivenza fino a tarda età, ma di una vita attiva all’interno della comunità, qualitativamente significativa e di scopo. Gli anziani non sono persone sole e rassegnate, rinchiusi in case di cura per anziani, ma svolgono ancora un ruolo attivo nella comunità in cui vivono mantenendo forti relazioni

Cosa si mangia nelle zone dove si vive più a lungo? Ci sono molti punti in comune

sociali. La scoperta di queste zone blu ha attratto negli anni l'interesse di sempre più studiosi di genetica e di studiosi dell'Ambiente. Va detto tuttavia che il singolo fattore determinante che spiega una percentuale così elevata di longevi in queste aree circoscritte, non è ancora stato trovato. Non dipende a quanto pare solo da una buona genetica di base, ma piuttosto gli studiosi pensano che questa condizione favorevole di longevità e buona salute **dipenda da una serie di fattori**, tra cui la dieta. I fattori che i ricercatori hanno elencato come determinanti, ad oggi sono 7 e sono i seguenti. In questo articolo approfondirò soltanto quello della dieta:

1. Condurre una vita semplice
2. Mangiare cibo locale
3. Coltivare forti relazioni familiari e sociali
4. Nutrire la propria spiritualità
5. Rimanere fisicamente attivi fino a tarda età, nel lavoro o in attività extralavorative come la coltivazione di un orto
6. Rispettare il pianeta
7. Avere sempre uno scopo di vita (forte senso di appartenenza alla comunità, curare e tramandare lavori, usi e costumi del luogo ecc.)

La dieta dei centenari

Cosa si mangia nelle zone dove si vive più a lungo? Ci sono molti punti in comune



Arriviamo dunque al fulcro della questione: cosa mangiano questi allegri centenari? Ci può essere un vantaggio e un segreto di lunga vita nel loro modello di alimentazione? Alcune caratteristiche alimentari di base rintracciate dai ricercatori, nonostante la lontananza geografica delle zone blu fra di loro, sono:

- Una **dieta prevalentemente vegetale** basata soprattutto su prodotti locali, stagionali e, spesso, coltivati da sé. Le verdure sono l'alimento presente ad ogni pasto e in abbondanza, non si tratta quindi di uno striminzito contorno.
- Il consumo quasi quotidiano di **legumi**.
- Il consumo quotidiano di **proteine di origine animale**, ma in quantità moderate (uova, formaggi, carne e pesce).
- **Minimo consumo di zuccheri aggiunti** (i dolci si mangiano solo in occasione delle feste annuali come il carnevale, natale, o nelle ricorrenze come matrimoni ecc.)
- **Dieta moderata nelle quantità di cibo**, in generale. Nell'entroterra sardo gli anziani sono abituati a una cena leggera all'imbrunire, mentre a Okinawa è ancora diffuso il detto hara haruchi bu, che significa "mangia fino a riempire otto parti su dieci" dello

Cosa si mangia nelle zone dove si vive più a lungo? Ci sono molti punti in comune

stomaco, e non oltre.

- L'alimentazione locale si basa ancora **sull'autoproduzione** ed è molto più ricca di nutrienti utili alla prevenzione rispetto ai prodotti della grande distribuzione. Si parla di quasi il triplo di antiossidanti, vitamine e minerali.

I centenari sardi mangiano carne e latticini tutta la vita ma si tratta di carni e derivati animali sani, **non appartenenti al circuito della Grande Distribuzione** (supermercati, mense, ristoranti). Questo è un dato che fa riflettere, i cibi animali vengono consumati regolarmente (soprattutto latte, yogurt e formaggi) ma la salute media della popolazione sarda è molto buona, con molti casi di vite centenarie in tutta l'isola e non solo nella zona blu dell'Ogliastra-Barbagia. Il concetto chiave è il seguente: in Sardegna gli **animali vengono tenuti al pascolo** tutto l'anno in ogni stagione, mangiano in prevalenza il cibo che la natura ha designato per loro, cioè erba e fieno, e la loro dieta viene integrata solo per una piccola percentuale con mangimi a base di cereali. Questo fatto determina che carne e latte di questi animali siano più sani rispetto a quelli degli animali allevati per esempio nella pianura padana negli stabilimenti intensivi e al chiuso. Del resto, basta sentire il sapore e la consistenza della carne sarda, si percepisce subito una netta differenza con la carne del "continente". Ma ci sono poi delle differenze qualitative che sono specifiche dei cibi sardi, a rendere l'equazione ancora più vincente. Per esempio nei formaggi sardi. Lo spiega il professor Luca Deiana, [biologo molecolare dell'Università di Sassari](#): "Il latte delle pecore degli allevamenti bradi contiene bacilli (**fermenti lattici**) molto particolari: diversamente da quelli che si trovano in altri latticini questi bacilli resistono all'acidità gastrica. Rimangono attivi e continuano a produrre sostanze che aiutano a tenere sotto controllo il colesterolo, per esempio". Anche gli **omega-3 e altri grassi protettivi** sono naturalmente presenti in quantità ingenti nei prodotti sardi.

La **dieta dei centenari di Okinawa** ha delle differenze rispetto a quella dei sardi, per esempio perché non si consumano mai latticini e dolci, e si basa su 3 principi di base che i giapponesi seguono con determinazione:

1. **Nuchi gusui (Cibo medicina)**: vedono il cibo come una medicina, per cui lo trattano come un elemento quasi sacro. La presenza di supermercati e cibo confezionato nelle isole di Okinawa è molto rara, non vige il consumismo tipico dell'Occidente o del Giappone metropolitano. I fast food invece non esistono proprio!
2. **Hara hachi bu (saziarsi all'80%)**: Bisogna alzarsi da tavola ancora con un leggero appetito.
3. **Kuten gwa (porzioni piccole)**: Mangiare piccole porzioni di diverse pietanze piuttosto che una sola grossa porzione di un unico alimento. In altre parole: variare la dieta. Ad Okinawa si persegue tradizionalmente una sorta di regime di restrizione

Cosa si mangia nelle zone dove si vive più a lungo? Ci sono molti punti in comune

calorica. Non digiunano ma incorporano l'idea che la fame non vada del tutto soddisfatta.

Quindi cosa mangiano? Si nutrono soprattutto di verdure, cereali integrali, alghe e pesce. Tecnicamente non sono vegetariani anche perché consumano carne (maiale), sebbene moderatamente. La base dell'alimentazione di Okinawa è il riso integrale, che cuociono **al vapore**. Questo riso è presente ad ogni pasto compresa la colazione. In alternativa servono la "soba", cioè un impasto di grano saraceno integrale. Molto rappresentate sono **le verdure**. Si usa iniziare i pasti con una ciotola di verdure crude. Ma le verdure vengono anche cotte al vapore o saltate nel wok. Poi portano in tavola cavoli, carote, rape, germogli di bambù, funghi e la loro zucca (*goya*). Importante **la soia**, che consumano sotto forma di tofu, miso, natto e salse. Quindi è soia fermentata, non come quella che viene proposta in Occidente come base di dieta vegetale: burger di soia, latte di soia, fagioli di soia ecc. Diverse ricerche mostrano che in realtà la soia è un alimento salutare solo nella sua versione fermentata e non in quella naturale. Importante anche **il pesce e i frutti di mare** che compaiono nei piatti 3-4 volte alla settimana. Si usano molto le alghe: entrano nelle zuppe, si intingono nelle salse, si fanno saltare e insaporiscono il pesce. Infine rispetto a noi non esiste l'abitudine di assumere latte e latticini. Anche i dolci sono ridotti al minimo. E persino la frutta: si coltiva poco ed è considerata un cibo quasi di lusso. La bevanda di gran lunga più popolare è il tè verde, anche ai pasti.

La genetica conta ma non è tutto

Cosa si mangia nelle zone dove si vive più a lungo? Ci sono molti punti in comune



Tutte le zone blu del mondo che i ricercatori hanno finora individuato (non si esclude che ce ne siano altre ancora da scoprire), sono aree caratterizzate da un forte **isolamento geografico**. Ed è proprio questo aspetto geografico che consente loro di mantenere un evidente vantaggio genetico di popolazione. Le persone che vivono in isole o luoghi geograficamente comunque isolati, tendono infatti a scegliere più spesso un partner di vita che è del proprio territorio, ed ecco come la genetica di base viene mantenuta di generazione e generazione, senza troppe alterazioni e variazioni. È innegabile che vi sia questo **fattore genetico** a dare il suo contributo nell'equazione complessiva, ma gli studiosi dicono che non si tratta del fattore predominante. Pensano invece che tutti gli altri fattori, che compongono lo stile di vita e l'ambiente in cui vivono i centenari, siano ancora più impattanti per longevità e salute. Si parla in questo caso di **epigenetica**, non di genetica. [L'epigenetica](#) è una branca della biologia che studia come l'età e l'esposizione a fattori ambientali, tra cui agenti fisici e chimici, dieta, attività fisica, possono modificare l'espressione dei geni pur senza modificare il DNA. In pratica i fattori ambientali fanno mutare soltanto il comportamento dei nostri geni, ma non ne alterano la sequenza di base presente nel DNA. Può sembrare un concetto molto complesso di primo acchito, in realtà è molto semplice e affascinante. Ogni persona dunque, oltre ad avere la propria genetica (che non muta mai nel corso della vita) possiede anche una propria epigenetica, che invece si modifica di continuo nel corso della vita ed è anch'essa **trasmissibile ai propri figli**, al

Cosa si mangia nelle zone dove si vive più a lungo? Ci sono molti punti in comune

pari della genetica. Un esempio per far capire la differenza tra genetica ed epigenetica è il [noto caso dei gemelli monozigoti](#), che gli studiosi da sempre propongono come spiegazione dell'epigenetica: è risaputo che i gemelli monozigoti hanno lo stesso patrimonio genetico, ovvero il loro DNA contiene le stesse informazioni. Non a caso si parla anche di gemelli "identici". Vi siete mai chiesti per quale motivo due gemelli monozigoti, pur condividendo gli stessi geni, tendono nel tempo a differenziarsi sempre di più? Subentrano differenze sotto tanti aspetti: fisico, caratteriale, intellettuale, degli ideali ecc. La risposta sta proprio nell'epigenetica. Se i due gemelli, ad esempio, per motivi di studio o di lavoro, da grandi si trasferiscono in due città o Paesi diversi, le differenze tendono ad accentuarsi **per l'effetto che i due ambienti hanno su di loro**. Per tutte queste ragioni, tra i due gemelli monozigoti può capitare che uno dei due sviluppi una patologia e l'altro no. Allo stesso modo si è visto che in coppie di gemelli dove uno fuma e l'altro no, uno vive in climi caldi e l'altro no, può determinare grandi differenze sullo stato di salute e sulla longevità. Pur avendo la stessa informazione genetica dunque, non è detto che questa si esprima allo stesso modo in entrambi. Questo è il concetto di epigenetica. Ritornando ai nostri centenari delle zone blu quindi, la loro genetica certamente conta ma più di essa conta il loro stile di vita e l'ambiente fisico-climatico in cui vivono.

La lezione che possiamo imparare

La longevità e il buono stato di salute di chi vive nelle Blue Zones, sono dovuti non solo a dei buoni geni, ma anche ad abitudini e comportamenti più salutari. Abbiamo visto la loro dieta e capito che è moderata e con pochi eccessi. Un'abitudine che accomuna diversi gruppi di centenari è l'assunzione dei pasti principali e degli eventuali spuntini in un **arco di 12 ore**, per beneficiare di altrettante ore di digiuno notturno che, grazie al periodo di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, eliminando quelle ormai non più funzionali. Questo è ciò che gli studiosi chiamano **digiuno intermittente** e che oggi viene proposto da diversi medici e nutrizionisti.

La rete sociale è solida e culturalmente non è considerato accettabile il ricovero degli anziani nelle case di riposo. La convinzione infatti è che debbano essere la famiglia e la comunità a prendersi cura di loro. Energia, grinta, tenacia, coraggio, resilienza sono qualità che possiamo trovare quotidianamente nei centenari ma talvolta anche negli anziani che vivono accanto a noi. È bene quindi tornare a guardarli come pienamente vivi, con pari diritti e pari dignità.

[di Gianpaolo Usai]