

NOTIZIE DAI CONGRESSI

LONGEVITÀ IN BUONA SALUTE

Dalla Dieta Mediterranea alla Mima Digiuno, opportunità preventive e terapeutiche

ROBERTO VOLPE*CNR Roma*

Nel convegno “Longevità in buona salute: dalla Dieta Mediterranea alla Mima Digiuno, opportunità preventive e terapeutiche”, che il Servizio Prevenzione e Protezione del CNR di Roma ha organizzato con la collaborazione di alcune fondazioni e società scientifiche nazionali (Consiglio per la Ricerca in Agricoltura e l'Analisi dell'Economia Agraria-CREA, Fondazione Dieta Mediterranea-FDM, Nutrition Foundation of Italy-NFI, Società Italiana di Nutaceutica-SINUT, Società Italiana di Pediatria-SIP, Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare-SIPREC, Società Italiana per lo Studio dell'Arteriosclerosi-SISA) e internazionali (European Heart Network-EHN di Bruxelles) e che si è tenuto presso il CNR di Roma nella mattinata di mercoledì 23 ottobre 2019, si è affrontato il tema di come vivere più a lungo e meglio combattendo, attraverso uno stile di vita sano e attivo, i fattori di rischio (genere, diabete, dislipidemie, ipertensione arteriosa, obesità, fumo, vita sedentaria) correlati all'invecchiamento patologico e all'insorgenza delle patologie cronico-degenerative (malattie cerebrovascolari, malattie autoimmuni, cancro, Alzheimer, Parkinson).

A proposito di fattori di rischio, *Maria Grazia Modena* della SIPREC ha sottolineato come, quando parliamo di malattie cardiovascolari, pensiamo che esse siano di appannaggio soprattutto del genere maschile. Nella realtà, invece, esse rappresentano la principale causa di mortalità e disabilità femminile, risultando di gran lunga più frequenti di tutti i tumori femminili considerati nel loro insieme. Le donne sono più svantaggiate rispetto agli uomini perché:

- a) spesso trascurano la propria salute per dedicarsi all'assistenza dei familiari;
- b) hanno una bassa percezione del rischio e quindi sottovalutano i sintomi con conseguente ritardo nell'accesso ai servizi di Pronto soccorso;
- c) presentano manifestazioni cliniche aspecifiche e dunque di difficile inquadramento diagnostico;
- d) sono trattate farmacologicamente e chirurgicamente in modo meno aggressivo dei maschi, in quanto anche i medici ne sottovalutano il rischio cardiovascolare.

Inoltre, utilizzano farmaci che sono stati studiati su campioni prevalentemente maschili che, notoriamente, hanno una

diversa massa magra/massa grassa e un diverso metabolismo. Così pure si assiste, non di rado, ad avventi avversi e complicanze nell'utilizzo dei cateteri per angioplastica delle coronarie e degli stent, che vengono utilizzati anche nelle donne, ma senza considerare che le donne hanno vasi più piccoli e sottili.

Sandro Muntoni della SISA ha ricordato come, dalle nuove Linee Guida Europee 2019 delle Società Europee di Cardiologia (ESC) ed Aterosclerosi (EAS) per il trattamento delle dislipidemie, emerge la riduzione ulteriore, rispetto alle Linee Guida del 2016, dei livelli di LDL-colesterolo da raggiungere per ogni categoria di rischio (<55 mg/dL per i soggetti a rischio molto alto, e <70 mg/dL per i soggetti a rischio alto). Altro elemento fondamentale è rappresentato dai nuovi farmaci ipocolesterolemizzanti, gli inibitori della PCSK9, molto efficaci in caso di intolleranza alle statine o di mancato raggiungimento dell'obiettivo terapeutico nonostante l'utilizzo delle statine a massimo dosaggio più ezetimibe.

Per quanto riguarda l'argomento clou della giornata, l'importante e fondamentale ruolo preventivo e terapeutico dell'alimentazione, *Lorenzo Maria Donini* dell'Università "La Sapienza" di Roma ha sottolineato come il modello alimentare Mediterraneo continui a rappresentare un punto di riferimento dal punto di vista nutrizionale stante le tante dimostrazioni di efficacia nella prevenzione delle malattie cronico-degenerative, dallo storico Seven Countries Study al recente Studio Predimed. Essa è caratterizzata da alimenti prevalentemente di origine vegetale, come olio di oliva e olive, frutta, ortaggi, cereali (preferibilmente non raffinati), legumi, frutta secca, ma anche di origine animale, come pesce, moderato consumo di latte e derivati del latte, dall'occasionale consu-

mo delle parti magre di carne e affettati e con la moderata assunzione di vino durante i pasti principali.

Caratteristica di diversi alimenti mediterranei è anche e soprattutto la loro freschezza e stagionalità, con l'apporto di vitamine e polifenoli la cui azione antiossidante è in grado di contrastare i danni dei radicali liberi i quali, andando ad interagire con le cellule e con il nostro patrimonio genetico, con gli anni, sono causa di un invecchiamento patologico e dello sviluppo delle su citate malattie cronico-degenerative, a partire dalla demenza. Per la prevenzione di quest'ultima, *Stefania Maggi* della FDM, ha parlato dell'effetto contrastante la neuro-infiammazione da parte di omega-3, folati, vitamina E, carotenoidi e flavonoidi. La Maggi ha fatto notare come la maggior parte degli studi relativi all'introduzione di singole sostanze nutritive non abbia riscontrato un effetto benefico sulla cognizione, mentre gli stessi elementi valutati nel contesto di una dieta equilibrata e sana si sono spesso rivelati efficaci nel prevenire il declino cognitivo.

Se è vero che nessun alimento o ingrediente è definibile come "tossico" di per sé e che gli eventuali effetti negativi sulla salute vanno misurati sulla base dei livelli di esposizione (il sempre valido concetto di Paracelso "La dose fa il veleno"), è anche vero che gli alimenti ricchi di grassi idrogenati (chiamati anche acidi grassi insaturi a conformazione trans) appaiono associati positivamente alla demenza e non solo: a tal proposito, *Andrea Poli* della NFI, ha ricordato come questi ultimi abbiano effetti sfavorevoli a livello cardiovascolare e sulla mortalità per tutte le cause. Al contrario, interessanti sono i risultati di meta-analisi sugli acidi grassi saturi, in particolare di quelli a catena corta o a numero dispari di atomi di carbonio (C15, C17) tipici della filiera del latte, il cui consumo non si asso-

cia a un incremento degli eventi cardiovascolari o della mortalità totale.

Alessandro Laviano, dell'Università "La Sapienza" di Roma, ha evidenziato come le attività cellulari (ad esempio, trascrizione del DNA, sintesi proteica, rilascio di mediatori nello spazio circostante) non siano costanti, ma piuttosto fasiche, cosa che si traduce in ritmi circadiani specifici con una dinamica alternanza di fasi di maggiore e di minore attività metabolica. Tra i principali regolatori delle diverse fasi di attività cellulare vi sono la luce solare e il cibo. Sulla base di solide evidenze in modelli animali, è stato sviluppato il cosiddetto "time restricted feeding", approccio che si basa sulla restrizione oraria della finestra di alimentazione, che non dovrebbe superare le 8 ore. Ciò, in un attuale stile di vita che prevede un'alimentazione temporalmente incontrollata, non appare di facile modifica. Tuttavia, buoni risultati metabolici e nutrizionali sono stati raggiunti ritardando semplicemente di un'ora e mezzo la colazione e anticipando di un'ora e mezzo la cena evitando di mangiare dopo cena.

La "lettura" del convegno è stata affidata a *Valter Longo* dell'University of Southern California e responsabile del programma "Oncologia e Longevità" dell'IFOM (Istituto di Oncologia Molecolare della Fondazione Italiana Ricerca Cancro), che ha illustrato i risultati delle sue più che ventennali ricerche in laboratorio e di recenti studi clinici che hanno portato a sviluppare la cosiddetta "Dieta Mima Digiuno" (DMD o Fasting Mimicking Diet-FMD). Essa consiste in un regime alimentare basato sul consumo di cereali integrali, legumi, verdure e frutta di stagione, ma con una riduzione delle calorie tra il 50 e il 70%, che va seguito per cinque giorni e ripetuto a cicli (due-tre o più volte l'anno, a seconda dello stato di salute della per-

sona e del consiglio del medico curante). Nei topi di laboratorio, ad esempio, cicli di DMD hanno notevolmente ridotto sintomi e segni associati, ad esempio, a diabete, sclerosi multipla, malattie intestinali croniche, tumori. A proposito di intestino, la DMD ha dimostrato non solo di ridurre il grasso addominale (fonte di molecole pro-infiammatorie) ma, nel contempo, di stimolare anche un processo di riprogrammazione e rigenerazione cellulare. Questo "reset" del nostro organismo è stato evidenziato anche in studi clinici con una ricaduta positiva non solo sui parametri di infiammazione sistemica (ad esempio, sulla proteina C-reattiva), ma anche sui principali fattori di rischio cardiometabolici. Ne consegue un importante impatto positivo sulla prevenzione dell'invecchiamento prematuro e patologico e delle malattie cronico-degenerative. Inoltre, la DMD, al pari della Dieta Mediterranea, grazie al buon contenuto in acidi grassi monoinsaturi e in grassi omega-3 (grassi fondamentali nel mantenimento della struttura delle membrane delle cellule nervose), appare in grado di contrastare anche il declino della memoria spesso presente nell'invecchiamento e, pertanto, prevenire la demenza, garantendo un invecchiamento di qualità.

Ma, come ricordava Ippocrate circa 2.400 anni fa ("Se l'alimentazione o l'esercizio fisico sono inadeguati, il corpo si ammalarà"), la pratica regolare dell'attività fisica rappresenta, insieme alla corretta alimentazione e al non fumare, l'elemento fondamentale di uno stile di vita sano, in grado di produrre effetti positivi sulla salute sia fisica che psicologica delle persone, senza distinzione di genere e di età. Di questo ha parlato *Michelangelo Giampietro*, docente presso la Scuola dello Sport del CONI, evidenziando la chiara correlazione positiva tra l'entità dell'atti-

vità fisica e il miglioramento di molte alterazioni indotte dalla vita sedentaria come, ad esempio, la glicemia, l'insulino-resistenza, l'assetto lipidico, i valori di pressione arteriosa sistolica e diastolica, l'eccesso di tessuto adiposo, l'infiammazione. A tal riguardo, l'azione antinfiammatoria dell'attività fisica si esplicita mediante la produzione di miochine, adipochine, citochine antinfiammatorie prodotte e rilasciate dai muscoli scheletrici proprio durante la loro contrazione. Ma per vivere bene e più a lungo non dobbiamo solo prati-

care un'attività fisica programmata (pianificata) e organizzata, ma è altrettanto importante la cosiddetta "Termogenesi indotta dall'attività fisica non attribuibile all'esercizio fisico" (NEAT, Non Exercise Activity Thermogenesis), vale a dire l'energia spesa con i movimenti giornalieri spontanei legati alla vita di relazione e alle nostre abitudini (scuola, lavoro, attività domestiche, tempo libero) che possono rappresentare una grande opportunità per aumentare il nostro NEAT quotidiano a costo zero.