

## Non è mai troppo tardi per mangiare sano

**Riportiamo integralmente un interessante articolo di Elena Meli pubblicato dal Corriere della Sera l'11 luglio.**

Non è mai troppo tardi per iniziare a mangiare sano. E la dieta mediterranea, paradigma dell'alimentazione più salutare, fa bene anche quando non si è più giovanissimi: negli over 65 riduce del 25 per cento la mortalità per qualsiasi causa. Lo dice uno studio italiano pubblicato sul British Journal of Nutrition. I dati sono stati raccolti su oltre 5mila anziani partecipanti al progetto Moli-sani, un'indagine che sta trasformando un'intera Regione in un laboratorio scientifico raccogliendo puntualmente informazioni su circa 25mila abitanti del Molise, così da individuare i fattori di rischio per malattie come tumori e patologie cardiovascolari e anche riconoscere gli elementi più protettivi per la salute, prima fra tutti la dieta mediterranea.

### La ricerca

In questo caso sono stati seguiti per una media di otto anni migliaia di ultrasessantacinquenni, perché come spiega l'epidemiologa Marialaura Bonaccio, che ha coordinato la ricerca: «Sappiamo già che la dieta mediterranea riduce la mortalità nella popolazione generale, ma non sappiamo se sia lo stesso fra gli anziani. I dati che abbiamo raccolto mostrano chiaramente che un'alimentazione mediterranea riduce la mortalità di un quarto pure negli over 65, con un effetto che resta anche valutando soltanto le morti per cause come infarti e ictus». Licia Iacoviello, capo del Laboratorio di epidemiologia molecolare e nutrizionale dell'Istituto Neurologico Mediterraneo Neuromed di Pozzilli (Is), che ha condotto l'indagine, aggiunge: «Abbiamo analizzato anche i dati di circa 12mila persone coinvolte in 6 studi realizzati in altri Paesi per confrontarli con quelli ottenuti con Moli-sani: emerge chiaramente che una maggior aderenza alla dieta mediterranea comporta un minor rischio di morte, in modo dose-dipendente».

### Alimentazione come un farmaco

In altri termini più si mangia mediterraneo, più si riduce la mortalità, proprio come se l'alimentazione fosse un farmaco. Quella mediterranea «vera» abbonda di frutta, verdura, pesce, legumi, cereali e olio d'oliva mentre è scarso l'apporto di carne e latticini e, secondo i dati raccolti, i cibi che sono più associati alla diminuzione della mortalità sono il pesce e gli acidi grassi monoinsaturi, di cui per esempio è ricco l'olio d'oliva. «L'alimentazione va considerata nel suo complesso — ricorda Bonaccio — ma alcuni cibi possono "guidarne" l'effetto benefico. Peraltro è proprio in chi ha dai 50 anni in su che la dieta mediterranea "resiste".

### Dieta mediterranea preferita dagli over 50 del Sud

I ricercatori dell'Istituto Neuromed, analizzando le abitudini di 10mila persone (studiate nell'ambito dell'Osservatorio epidemiologico su alimentazione e salute in Italia, Inhes), hanno infatti scoperto che la dieta mediterranea è più preferita fra gli over 50 e al Sud, ed è scelta più spesso dagli uomini che dalle



Associazione Nazionale  
Città dell'Olio

donne. «I nostri dati confermano anche che l'adesione a modelli alimentari sani è fortemente condizionata dallo stato socioeconomico — osserva Bonaccio, che ha condotto la seconda ricerca apparsa sull'European Journal of Public Health —. La dieta mediterranea infatti è seguita di più dalle persone con un maggior livello di istruzione, soprattutto al Nord; al Centro e al Sud invece l'adesione è molto condizionata dall'età e sono gli ultracinquantenni a non essersene ancora distaccati. Significa che il modello mediterraneo rappresenta ancora un patrimonio culturale che si conserva nelle fasce più anziane della popolazione».v