IL PUNTO COLDIRETTI
GIORNALE DI INFORMAZIONE PER LE IMPRESE DEL SISTEMA AGROALIMENTARE
[www.ilpuntocoldiretti.it]

La dieta mediterranea può regalare fino a 4 anni in più di vita

Restare fedeli alla dieta mediterranea può tradursi in oltre due anni di vita in più, ma i benefici possono superare i quattro anni scegliendo regimi alimentari ricchi di frutta, verdura e cereali integrali. È quanto indica uno studio pubblicato su Science Advances e guidato da Yanling Lv dell'Huazhong University of Science and Technology.

La ricerca ha analizzato i dati di oltre 100.000 persone della UK Biobank, monitorate per più di dieci anni con controlli periodici e raccolta dettagliata delle abitudini alimentari. I partecipanti sono stati valutati in base all'aderenza a cinque modelli dietetici salutari: dieta mediterranea, dieta per la riduzione del rischio di diabete, dieta Dash contro l'ipertensione, dieta a base vegetale e Alternative Healthy Eating Index (Ahei).

Durante il periodo di osservazione sono stati registrati 4.314 decessi. Incrociando i dati alimentari con l'analisi genetica – che ha considerato 19 varianti associate alla longevità – i ricercatori hanno stimato l'incremento di aspettativa di vita per un 45enne che adotti uno di questi regimi rispetto a chi segue un'alimentazione meno sana.

Secondo le stime, gli uomini che hanno seguito la dieta per la riduzione del rischio di diabete hanno guadagnato circa 3 anni di vita (1,7 anni le donne). Per la dieta mediterranea il beneficio stimato è di 2,2 anni per gli uomini e 2,3 per le donne. L'Alternative Healthy Eating Index risulta il modello più associato alla longevità, con 4,3 anni in più per gli uomini e 3,2 per le donne. Più contenuti ma comunque significativi i guadagni per la dieta vegetale (2,1 anni per gli uomini e 1,9 per le donne) e per la Dash (1,9 e 1,8 anni).

"I nostri risultati sottolineano i vantaggi di abitudini alimentari sane nel prolungare l'aspettativa di vita, indipendentemente dai geni della longevità", concludono gli autori.