



Primo Piano - I 13 cibi della longevità: cosa dice davvero la scienza

Roma - 14 mar 2026 (Prima Notizia 24) Dalla dieta mediterranea alle ricerche più recenti: gli alimenti che ricorrono nei modelli alimentari associati a una vita più lunga e più sana.

Non esiste la pillola della longevità, ma potrebbe esistere qualcosa di molto più semplice: una dieta giusta. Negli ultimi anni numerosi studi hanno messo a confronto i regimi alimentari più salutari del mondo, scoprendo che, nonostante le differenze culturali, molte di queste diete condividono gli stessi ingredienti. In totale sono tredici gli alimenti - o gruppi alimentari - che compaiono con maggiore frequenza nei modelli nutrizionali associati a una vita più lunga. Negli ultimi anni la ricerca scientifica ha chiarito con maggiore precisione una domanda che affascina da sempre medici, nutrizionisti e pazienti: esistono davvero cibi che aiutano a vivere meglio e più a lungo? Non esiste un singolo “superfood” capace di allungare la vita. Tuttavia, diversi studi epidemiologici internazionali hanno dimostrato che alcuni alimenti compaiono con sorprendente regolarità nei modelli alimentari associati a maggiore longevità. Una recente analisi comparativa pubblicata sulla rivista scientifica *Nature Medicine* ha confrontato vari modelli dietetici salutari - tra cui dieta mediterranea, DASH (approccio dietetico per fermare l'ipertensione) e alimentazione prevalentemente vegetariana - identificando 13 gruppi alimentari ricorrenti che caratterizzano le diete associate a una minore mortalità e a un invecchiamento più sano. Il filo rosso tra le diete della longevità. Gli scienziati della Harvard T.H. Chan School of Public Health hanno osservato che, nonostante le differenze culturali tra le diverse tradizioni alimentari, molti regimi salutari condividono una struttura comune. Il punto di partenza è semplice: più alimenti vegetali integrali e meno prodotti industriali altamente processati. Frutta, verdura, legumi e cereali integrali costituiscono la base di quasi tutte le diete associate a una maggiore aspettativa di vita. A questi si affiancano fonti di grassi “buoni”, come l'olio extravergine di oliva, la frutta secca e il pesce. Dall'analisi comparativa dei principali modelli dietetici emergono tredici componenti che compaiono con maggiore frequenza nelle diete più salutari: 1. Cereali integrali 2. Verdure, soprattutto a foglia verde 3. Frutta fresca 4. Legumi (lenticchie, ceci, fagioli) 5. Frutta secca a guscio 6. Semi oleosi 7. Olio extravergine d'oliva 8. Pesce, in particolare pesce azzurro 9. Alimenti ricchi di grassi insaturi 10. Yogurt e alimenti fermentati 11. Tè e bevande ricche di polifenoli 12. Ridotto consumo di carne rossa 13. Ridotto consumo di carni lavorate e zuccheri aggiunti. L'aderenza a questo schema alimentare è risultata associata a una riduzione significativa del rischio di mortalità, in alcuni studi fino al 20–25%. Gli effetti positivi di questi alimenti non dipendono da una singola sostanza, ma da una combinazione di meccanismi biologici. Innanzitutto il contenuto elevato di fibre favorisce il buon funzionamento del microbiota intestinale, oggi considerato uno dei principali regolatori del metabolismo e dell'infiammazione. In secondo luogo molti di questi alimenti sono ricchi di polifenoli e antiossidanti, molecole che contrastano lo stress ossidativo e contribuiscono a proteggere cellule e tessuti. Infine i grassi insaturi

presenti in olio d'oliva, noci e pesce contribuiscono a migliorare il profilo lipidico e a ridurre il rischio cardiovascolare. Un ulteriore indizio arriva dalle cosiddette "zone blu", le aree del mondo in cui si registra la più alta concentrazione di centenari. Il progetto di ricerca condotto dal giornalista e divulgatore Dan Buettner ha mostrato che, in regioni come la Sardegna o l'isola giapponese di Okinawa, la dieta quotidiana è sorprendentemente simile ai modelli alimentari individuati dagli studi scientifici. Anche qui la base è costituita da alimenti vegetali, legumi, cereali integrali e grassi di buona qualità, mentre carne e prodotti industriali restano marginali. Più che una dieta, uno stile di vita. Il messaggio che emerge dalle ricerche più recenti è chiaro: non esiste una dieta magica, ma un insieme di abitudini alimentari che, mantenute nel tempo, favoriscono la salute. Mangiare più vegetali, ridurre i prodotti ultra-processati e privilegiare ingredienti semplici e poco raffinati rappresenta una strategia concreta per prevenire molte delle malattie croniche tipiche dell'età avanzata. In altre parole, la longevità non dipende da un singolo alimento miracoloso, ma da un equilibrio quotidiano nel piatto

di Angela Marocco Sabato 14 Marzo 2026