

Food & Agroalimentare - *Dal cibo spaziale alle ricette anti-invecchiamento: a Padova debutta il progetto "Epifood"*

Padova - 29 apr 2026 (Prima Notizia 24) **Presentato il menù epigenetico che rallenta l'invecchiamento cellulare. Dalle diete per gli astronauti ai piatti quotidiani: la scienza entra in cucina con il BioAgingLab.**

La scienza che protegge gli astronauti in orbita arriva sulle tavole di tutti i giorni. Presso la Smart Innovation School di Padova è stato presentato "Epifood", un progetto che trasforma le scoperte sull'invecchiamento cellulare in ricette concrete. "Esistono dei cibi che rallentano l'invecchiamento: lo abbiamo dimostrato negli anni con diete specifiche messe a punto per gli astronauti che passano tra i sei mesi e un anno nella stazione orbitante, ed ora abbiamo messo a punto anche le ricette per l'uso di tutti i giorni", ha spiegato la professoressa Sofia Pavanello, direttrice del BioAgingLab dell'Università di Padova. Il progetto nasce per rispondere a un quesito scientifico fondamentale: è possibile influenzare i meccanismi biologici attraverso molecole naturali presenti nel cibo? La risposta è un menù che integra epigenetica e gastronomia, nato dalla collaborazione tra l'Ateneo e gli studenti di cucina della scuola padovana. "Epifood nasce per portare le più recenti conoscenze scientifiche nella realtà quotidiana. Non basta parlare di alimentazione sana, servono ingredienti selezionati sulla base delle evidenze e professionisti in grado di trasformali in piatti concreti efficaci e consapevoli", ha sottolineato Pavanello. Tra i "super ingredienti" selezionati figurano more, mirtilli, tè verde, miso, soia, capperi, rucola, yogurt e diverse varietà di cavoli, tutti scelti per la loro capacità di regolare i meccanismi del DNA. L'iniziativa ha coinvolto attivamente i futuri chef, come spiegato dal professor Pierangelo Cazzin: "Abbiamo coinvolto le classi terza e quarta, lavorando su un menù con al centro gli ingredienti epigenetici che possono agire sull'invecchiamento cellulare. Questo progetto contribuisce alla formazione di una nuova classe di professionisti che non sono solo esecutori delle ricette ma progettisti di salute, capaci di integrare gusto, sostenibilità ed evidenze scientifiche".

(Prima Notizia 24) Mercoledì 29 Aprile 2026