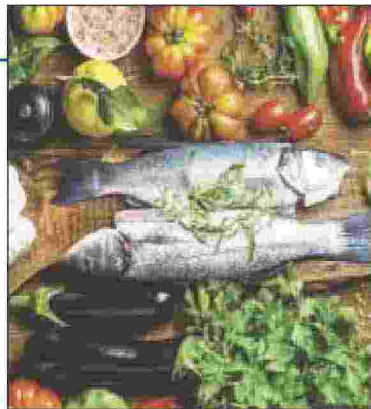


A Varapodio e Molochio Cinquecento calabresi sperimenteranno per circa due anni la "dieta della longevità"

DOMENICO GALATÀ
a pagina 37



Alimenti della tradizione calabrese

Presentato il progetto del prof. Valter Longo che interesserà i comuni di Varapodio e Molochio

Cinquecento calabresi testeranno la "dieta della longevità" per due anni

di DOMENICO GALATÀ

VARAPODIO - Può una dieta specifica incentivare la longevità dell'essere umano? I benefici del mangiare sano ed equilibrato sono noti a tutti ma c'è chi vuole tastare sul campo gli effetti che una corretta alimentazione, basata tra l'altro su piatti e prodotti della tradizione calabrese, può portare all'organismo soprattutto nella prevenzione dei fattori di rischio di importanti patologie. Di questo si è discusso nel corso del convegno medico scientifico svoltosi a Varapodio, nella Piana di Gioia Tauro, nel corso del quale il biogerontologo Valter Longo, Direttore del Programma di Ricerca su Longevità e Cancro presso

Ifom - Istituto Firc di Oncologia Molecolare di Milano e direttore dell'Istituto di Longevità presso la School of Gerontology alla University of Southern California di Los Angeles, ha presentato il primo progetto per uno studio randomizzato dedicato a testare l'efficacia della cosiddetta "Dieta della Longevità" per la prevenzione dei principali fattori di rischio, incidenza e progressione di alcune fra le più importanti patologie croniche e non trasmissibili quali diabete, cancro, malattie cardiovascolari e neurodegenerative.

Il progetto, per la prima volta in Italia, avvierà un'indagine della durata di circa due anni che coinvolgerà 500 persone, di età compresa tra i 18 e i 65 an-

ni, residenti nei comuni di Varapodio e Molochio, territori ritenuti di forte interesse scientifico per l'alta concentrazione di centenari. «È uno studio che volevamo fare da tanti anni - ha spiegato Longo - quella che io ho chiamato "La dieta della longevità" unisce le tradizioni e gli ingredienti delle diete tradizionali calabresi e del sud Italia alle nostre scoperte scientifiche moderne per ridurre il rischio di malattie e aumentare la longevità. Adesso avremo, finalmente, l'opportunità grazie agli abitanti di Varapodio e di Molochio di testare se questa particolare dieta può avere effetti importanti su salute e fattori di rischio di numerose patologie. Divideremo i paesi e la metà della popolazione se-

lezionata continuerà a mangiare come fa già, mentre l'altra metà adotterà "La dieta della longevità". Vedremo chi vince». Tra i principali sostenitori del progetto c'è il sindaco di Varapodio, Ernesto Fazzolari: «Siamo orgogliosi di poter coinvolgere i nostri cittadini - ha affermato il primo cittadino - in un percorso dedicato al miglioramento della loro qualità e durata di vita. Ma non solo: una importante parte del progetto prevede anche la valorizzazione delle colture dei nostri limoneti, eccellenza del nostro territorio, e dell'indotto imprenditoriale e occupazionale ad essi associato. Si tratta di azioni importanti, destinate a generare un circolo virtuoso e a dare un forte slancio alla attrattività turisti-

ca del nostro comprensorio». Nel corso del convegno sono intervenuti an-

che il professor Giuseppe Passarino, professore di Genetica presso l'Universi-

tà della Calabria e il professor Mario Mirisola, professore Associato in scienze

tecniche dietetiche Med49 Unipa, Unità di oncologia medica Dipartimento di Chirurgia, Oncologia e Stomatologia.



I relatori del convegno svoltosi a Varapodio



Il prof. Longo con Rocco Longo, 101 anni, il più longevo di Varapodio



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.