

GENTE salute **IL DECALOGO DI LUNGHISSIMA VITA DEL CELEBRE DOTTOR LONGO**

MOLLUSCHI O CROSTACEI UNA VOLTA ALLA SETTIMANA, POI SALMONE, ORATE E ACCIUGHE, FONTE DI GRASSI BUONI. MA ANCHE LEGUMI E TANTE VERDURE. INFINE CAMMINATE VELOCI E 12 ORE DI DIGIUNO AL DÌ



di Edoardo Rosati

Da 25 anni son-
da le nostre
cellule per sve-
lare i lucchetti
che schiudono
le porte della lunga vi-
ta. Si chiama Valter

Longo. Nato a Genova nel 1967, dirige il programma Longevità e Cancro **all'Ifom** di Milano e il Longevity Institute alla University of Southern California. E la rivista americana *Time* lo ha piazzato nella lista dei 50 personaggi più influenti del 2018, accanto a Bill Gates.

Longo ha praticamente varato un innovativo fronte di ricerca, denso di promesse, la iuventologia, convintissimo di una verità: che con la dieta si possa non solo allungare la vita in salute, ma estendere anche la fascia della giovinezza, per portarla oltre la boa dei 50-60 anni. Abbiamo incontrato l'autore

MANGIATE COME DICO CI VEDIAMO A 100 ANNI

del bestseller planetario *La Dieta della longevità*, edito in Italia da Vallardi e tradotto in 14 lingue, con 500 mila copie vendute soltanto nel nostro Paese e negli Stati Uniti.

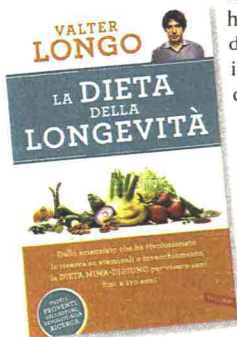
E non potevamo non chiedergli un regalo natalizio: ovvero illustrare ai lettori di *Gente* il suo manifesto di lunga vita. Una sorta di palinsesto valido per tutti, capace di offrire al nostro organismo la chance di collezionare anni, con una buona qualità dell'esistenza e il più possibile al riparo dagli acciacchi. Ecco, allora, dieci sani propositi da tenere a mente per il 2019. Ovviamente da sposare anche negli anni a seguire.

1) Si alla dieta pescetariana. Privilegiate massimamente i cibi vegetali, ma con l'aggiunta del pesce due-tre volte la settimana: salmone, acciughe, sardine, merluzzo, orate e trote, preziose fonti di grassi buoni.

2) Riducete al minimo proteine, grassi saturi animali e zuccheri raffinati. La ricerca scientifica ha ampiamente dimo-

COSTANZA E CIBI SEMPLICI
Asparagi, funghi, carote, pomodori e broccoletti: le verdure sono fondamentali nella dieta studiata da Valter Longo, 51 anni (in alto). Ovviamente va seguita per tutta la vita.

strato come questi nutrienti vadano a influenzare i geni e le vie metaboliche che accelerano l'invecchiamento. Fino all'età di 65-70 anni il consumo proteico va tenuto basso: 0,7-0,8 grammi per chilo di peso corporeo, ossia 35-40 grammi di proteine al giorno per una persona di 50 chili. Superati i 65-70 anni, occorrerà incrementare lievemente l'assunzione proteica per preservare la massa dei muscoli. Qualche esempio per visualizzare le quantità: 100 grammi di ceci bolliti equivalgono a 7 grammi di proteine, un et- ▶



È UN BEST SELLER TRADOTTO IN 14 LINGUE. HA GIÀ VENDUTO 500 MILA COPIE

LONGEVITÀ E SALUTE SI CONQUISTANO A TAVOLA: LA DIETA DEL 2019 FIRMATA LONGO

to di salmone a circa 20 grammi, mentre un uovo ne racchiude 12 grammi.

3) Non fatevi mancare fagioli, ceci, piselli (e gli altri legumi). Devono costituire la principale sorgente di proteine.

4) Massima preferenza per i carboidrati complessi. Leggi: pomodori, broccoli, carote, finocchi, peperoni, spinaci, zucca, funghi. I carboidrati complessi (che sono delle articolate catene zuccherine) non provengono soltanto dalla pasta e dal pane integrali, ma anche dalle verdure e dagli ortaggi che a tavola devono essere sempre tanti e di ogni tipologia e colore. Un'alimentazione che preveda carboidrati complessi e grassi buoni è anche la migliore per tenere a bada il peso.

5) Ben venga l'olio extravergine d'oliva. Non deve mancare a tavola: 50 ml al giorno, secondo il dottor Longo. Apporta salutari grassi mono e polinsaturi.

6) Noci, mandorle e nocciole: scrigni di grassi vegetali buoni. Non solamente pesce e olio d'oliva, ma anche frutta a guscio (30 grammi): ecco un terzetto di alimenti virtuosi sempre presente in alcune delle popolazioni più longeve del pianeta,

come gli avventisti di Loma Linda in California, i greci dell'isola di Ikaria e gli italiani in Calabria e in Sardegna.

7) Crostacei e molluschi una volta la settimana. Vongole, gamberi, ostriche e cozze apportano benefici acidi grassi essenziali omega-3 e omega-6. E pure vitamina B12.

8) Un taglio alle calorie. Per gli individui in sovrappeso, il carico giornaliero delle calorie va ridotto del 20-30 per cento. Quest'obiettivo, per Longo, può essere raggiunto in parte consumando due pasti

INDISPENSABILE UNA CAMMINATA VELOCE QUOTIDIANA. CONSIGLIABILI 30-40 MINUTI DI NUOTO TRE VOLTE A SETTIMANA

al giorno (la colazione e poi il pranzo oppure la cena) più uno spuntino da 100 calorie e con basso tenore di zuccheri, anziché mangiando tradizionalmente tre volte al dì con l'aggiunta di due snack quotidiani.

9) Mangiate nell'arco di 12 ore al giorno. Riducete il lasso di tempo in cui si mangia: è una pratica che si riscontra nelle abitudini di tanti centenari. Per ca-

pirsi, l'attività alimentare dovrebbe svolgersi entro un arco di 12 ore. Per esempio: colazione dopo le 8 e cena prima delle 20, o dopo le 9 e prima delle 21. E comunque mai consumare cibo per almeno tre ore prima di andare a letto: riempirsi la pancia in questa fascia oraria influenza negativamente il sonno e scambussola il metabolismo.

10) Ottimizzate l'esercizio fisico. Praticate la camminata veloce per almeno un'ora quotidianamente (si può fare rinunciando ad ascensori e a scale mobili).

E poi bicicletta (o cyclette), corsa o nuoto per 30-40 minuti, un giorno sì e uno no, e per un paio di ore nel weekend. Perché è vero che noi siamo ciò che mangiamo e che il boccone quotidiano è una miscela biochimica capace di condizionare il funzionamento del nostro patrimonio genetico, ma nella vita bisogna anche darsi una bella mossa.

Edoardo Rosati

GENTE salute IL DESIDERIO DELL'INGHIGRISA VITA DEL CELEBRE DOTTOR LONGO

MOLLUSCHI O CROSTACEI UNA VOLTA ALLA SETTIMANA. PER SALUTE E PIACE. E CACIASCHE FONTE DI GRASSI BUONI. MA ANCHE LEGUMI. E ANCHE CROSTACEI. INFINI CAMMINATE VELOCE. E DOPPIA MANGIARE ALDI.

MANGIATE COME DICO CI VEDIAMO A 100 ANNI

LAUREA DELLA NUTRIZIONE IN CALIFORNIA

LONGEVITÀ E SALUTE SI CONQUISTANO A TAVOLA. LA DIETA DEL 2019 FIRMATA LONGO

ACORN MONTASCALE

Risolve la tua vita! installata a pochi giorni dall'ordine!

- Accessori di ogni tipo di scale
- Semplice da usare
- Poco ingombrante, anche nelle alloggi
- Condotto e silenzioso
- Un tempo speso solo a 1000€ ora!

NUMERO VERDE 800 300 390

Chiedi subito >>> **CRP/SA/ASSOCI**