



«Anziani e in salute, grazie all'alimentazione»

Il progetto Nu-Age coordinato dal prof. Franceschi studia la relazione dieta-invecchiamento

Si potrà davvero vivere oltre i cent'anni? Ed è possibile contrastare e rallentare il processo d'invecchiamento fisico e mentale con una sana alimentazione? L'immunologo Claudio Franceschi dell'Università di Bologna, a capo dell'equipe Nu-Age, il più importante programma europeo che studia gli effetti dell'alimentazione sull'invecchiamento, ne parlerà domenica 5 febbraio nell'ambito della manifestazione «Arte e scienza in piazza» in corso a Bologna fino al 12 febbraio. «Il nostro laboratorio - spiega - da due decenni si occupa delle basi biologiche dell'invecchiamento e della longevità umana. Abbiamo fatto studi d'immunologia e genetica chiarendo molte delle basi fondamentali di senescenza e del sistema immunitario, e molti studi di genetica nei soggetti centenari e nei loro figli».

«Che cosa avete scoperto?»

È emerso che nell'invecchiamento si verifica una delle maggiori patologie associate all'età, uno stato infiammatorio cronico di basso grado. Questa infiammazione è la forza biologica, la base patologica delle malattie cardiovascolari, del diabete, della neurodegenerazione, della neuroinfiammazione cerebrale

che avviene nell'Alzheimer e nella sarcopenia, la perdita di forza della massa muscolare, tipica degli anziani, che nei tumori gioca un ruolo importantissimo.

«Perché?»

Una volta che le cellule sono mutate, per un virus che spinge il cancro a diventare sempre più maligno, lo stato infiammatorio si crea nella nicchia dove si sta sviluppando il tumore. L'infiammazione è alla base di quasi tutte le patologie.

«Che cosa è il progetto Nu-Age?»

Il progetto Nu-Age coinvolgerà 1.250 persone in Italia, Francia, Polonia, Inghilterra e Olanda. Metà di questi soggetti continueranno la loro dieta abituale; all'altra metà sarà suggerita una dieta mediterranea modificata, arricchita con nutrienti come la vitamina D, la vitamina B 12, l'olio d'oliva e la pasta, per diminuire lo stato infiammatorio che normalmente si sviluppa nelle persone. Di questi soggetti compresi nella fascia d'età tra 65 e 75 anni, che per un anno seguiranno questa dieta, misureremo una serie di parametri immunologici biochimici, in merito alla composizione della flora intestinale, che cambia con l'età.

«Con l'età cambia la flora intestinale?»

Noi siamo stati i primi a dimostrare che



Claudio Franceschi
a capo del
progetto Nu-Age

la flora intestinale, costituita da miliardi di batteri e migliaia di specie batteriche diverse, cambia con l'età e dall'intestino partono stimoli infiammatori che potrebbero contribuire al processo degenerativo. Un altro campo di studio molto importante a cui ci affidiamo si chiama epigenetica, ed è lo studio della trasmissione di caratteri ereditari non attribuibili al ruolo del Dna. Oggi avvengono molti cambiamenti nel Dna delle cellule, non di sequenza, ma cambiamenti di funzione.

«Cosa c'entra con il vostro studio?»

La dieta può provocare cambiamenti epigenetici, questo è uno degli studi più avanzati che si stanno facendo nel mondo e anche nel nostro progetto sono previsti studi d'immunologia, epigenetica, microbiologia intestinale per capire se una dieta mediterranea rinforzata per i bisogni specifici degli anziani, può diminuire lo stato infiammatorio e ridurre il rischio di tutte le patologie correlate.

«La salute quindi è legata a doppio filo all'alimentazione?»

Tutto il settore della nutrizione si è rivoluzionato perché quello che noi mangiamo ha un effetto enorme sul nostro fisico.

f. man.