MANGIARE MENO allunga la VITA, le scimmie confermano

Descrizione

È proprio vero che mangiando poco si vive più a lungo

Anche le scimmie che sono animali così simili a noi, seguendo una dieta ipocalorica, diventano più longevi.

È la prima volta che l'effetto della dieta sulla longevità viene dimostrato su un animale così vicino all'uomo. Cosa che fa ben sperare anche per chi di noi voglia 'barattare' una lunga vita con una tavola un po' meno ricca.

Ad affermarlo é uno studio pubblicato sulla rivista Science, dall'equipe di Richy Colman della University of Wisconsin-Madison.

Dopo 20 anni di studio su un campione di scimmie è risultato che **una dieta ipocalorica ma nutriente assicura la longevità e ritarda l'insorgenza di malattie tipiche della terza età come cancro, diabete, patologie cardiovascolari.**

Alimentazione e longevità sono state associate da tanto tempo e sono ormai numerosi gli studi scientifici che dimostrano su svariate specie animali che mangiare meno allunga la vita.

Si parla di restrizione calorica, ossia di seguire una dieta ipocalorica ma comunque nutriente, sana

Ma è chiaro che se un vermetto o un topolino vivono di più quando 'tenuti a stecchetto', ciò **non è motivo sufficiente per dire che anche gli uomini diventano più longevi se sottoposti a restrizione calorica.**

© Tutti i diritti riservati

Un uomo è ben diverso da un topo e da un verme, ma è molto simile alle scimmie e ai macachi, nostri vicini ‘parenti’

Gli esperti hanno quantificato l’apporto calorico giornaliero di quelle lasciate libere di mangiare e sulla base di esso hanno messo a punto la dieta ipocalorica delle altre.

Gli esperti quindi hanno studiato scimmie Reshus dividendole in due gruppi, uno che ha mangiato a piacimento, l’altro che mangiava il 30%

In venti anni di osservazione la metà delle scimmie che mangiano liberamente è morta, l’80% di quelle a dieta è ancora viva

È difficile condurre uno studio simile su esseri umani.

Di fatto però la scimmia è un ottimo modello sperimentale per dimostrare che mangiare un po’ meno (in termini di calorie ma in modo equilibrato) rende longevi.

Note

- Foto di copertina File (Wikimedia Commons)
- Grafica copertina ©RIPRODUZIONE RISERVATA
- Fonte: ANSA

Data
23/11/2024
Data di creazione
07/11/2022
Autore
francesco-pitzoi

© Tutti i diritti riservati