

# Mangiare meno e meglio Il segreto della longevità passa attraverso il cibo

Intervista all'antropologo Di Renzo sulla ricerca dell'Ateneo di Teramo  
«Contano le materie prime, ma anche le modalità di preparazione»

di DOMENICO RANIERI

**A**bruzzo terra antica, terra longeva. Terra di mare e di montagna, di vallate e pianure, di buon cibo e di aria buona. Sarà forse un po' per tutto questo se nella nostra regione vivono attualmente ben 503 centenari, un numero talmente sorprendente da far paragonare questa terra ai casi più noti che caratterizzano la famosa "blue zone", e cioè quell'area demografica e/o geografica in cui la speranza di vita è notevolmente più alta rispetto alla media mondiale.

L'Università di Teramo vuole approfondire l'argomento con un progetto (vedi articolo in pagina) e anche su questo abbiamo chiesto il parere di Ernesto Di Renzo, di Avezzano, antropologo dell'alimentazione dell'Università di Roma Tor Vergata.

**Professore lei era al corrente di questo dato rivelato dall'Università di Teramo e che cosa può dirci in proposito?**

«Sì, ne ero al corrente, sia perché da diversi anni sto conducendo degli studi sulle consuetudini alimentari nelle aree più rurali e periferiche della regione, sia perché sono in stretto contatto con il professor Mauro Serafini al quale mi lega un rapporto di amicizia e di collaborazione. Come lui stesso ha sottolineato nell'intervista rilasciata al vostro giornale, alla base di questo primato sono da rilevarsi sia fattori che riguardano le caratteristiche immunitarie e genetiche dei centenari abruzzesi, sia fattori che hanno a che vedere con le specifiche pratiche alimentari consolidate nel corso del tempo, sia fattori che rinviano alla diffusa pratica dello "sdjiuno", ossia la lunga astensione dal cibo che nella società contadina tradizionale intercorreva tra la frugale cena serale e l'abbondante colazione del mattino successivo. Ma se in Abruzzo la longevità è in grado di esprimersi con numeri così sorprendenti è perché nel suo territorio si sono verificate condizioni più generali che l'hanno resa possibile».

**A cosa si riferisce in particolare?**

«Ad esempio al consolidarsi di modelli alimentari altamente efficienti e funzionali che, pur nelle differenze riscontrabili tra territorio e territorio, hanno espresso carat-

## I PRODOTTI DELLA BIODIVERSITÀ AGROALIMENTARE



GLI ORAPI



I CASCIGNI



LO ZAFFERANO DI NAVELLI



LA ROVEJA

teristiche di vantaggiosità nutrizionale e di esclusività gastronomica di cui la scienza odierna ne sta rendendo conto».

**Cos'hanno questi modelli che li rendono così particolari?**

«Innanzitutto il fatto di basarsi su una varietà di materie prime a elevato valore biologico che implicano una gamma straordinaria di prodotti della diversità animale e vegetale; quindi il fatto che sono improntati all'insegna di usi e comportamenti alimentari che le moderne conoscenze consentono di definire salutari e nutrizionalmente corretti».

**Ci fa qualche esempio?**

«Tra questi usi e comportamenti possiamo rilevare l'impiego di prodotti di stagione e l'assenza di derivati chimici nei procedimenti di conservazione; l'alternanza delle ricette e la prossimità territoriale nella circolazione dei cibi; la semplicità delle preparazioni e la minima trasformazione delle materie prime. Ma soprattutto, direi, la moderazione nel mangiare e la frugalità dei pasti. Quella stessa moderazione e quella stessa frugalità che, associate a pratiche lavorative dal notevole dispendio calorico, consentiva di consumare indenni anche la sugna, il lardo, lo strutto, la coppa di testa, i torcinelli, il cacio marcatto e tutti quegli alimenti ipercalorici e iperlipidici che di fatto sono sconsigliati a chi, come noi, conduce stili di vita fortemente sedentari e privi di regole alimentari di riferimento».

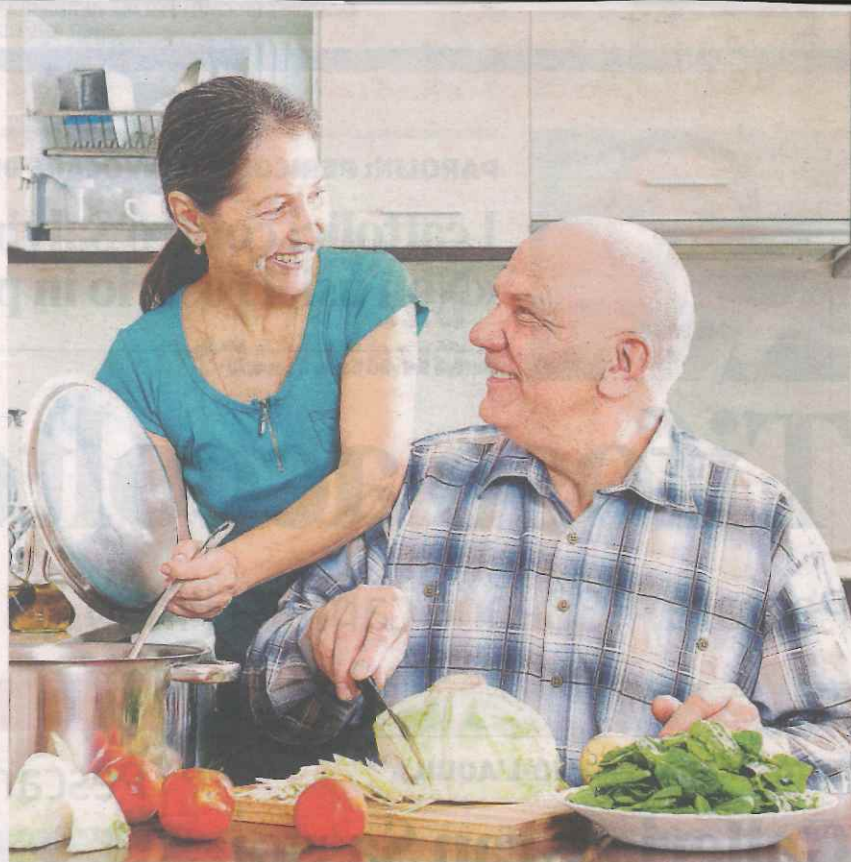
**A quali regole si riferisce?**

«Penso ad esempio ai digiuni della quaresima e dell'avvento; penso all'astinenza dalla carne nei venerdì della settimana e nelle viglie festive; ma penso anche all'inesistenza dei fuori-pasto, degli aperitivi e degli happy hours che invece costituiscono la cifra quotidiana del nostro mangiare contemporaneo».

**Prima ha parlato di una grande gamma di prodotti della biodiversità, può farci qualche esempio?**

«Se ne potrebbero fare tantissimi: dalla saragolla al grano marzuolo, dalle cicerchie alle roveje, dai lupini alle mele zitelle, dagli orapi all'aglio orsino, dal cece di Navelli ai fagioli di Pagani, dalla lenticchia di Santo Stefano di Sessanio all'oliva Monicella della Valle Roveto. Tutti questi prodotti della biodiversità vegetale, ai quali volendo si potrebbero aggiun-

»  
L'Abruzzo è un pullulare di piatti originali che costituiscono il complemento aggiuntivo della longevità e del benessere psicofisico: anche quando implicano frittiture, condimenti e lavorazioni in basso Ernesto Di Renzo



SUL CENTRO DEL 16 MAGGIO

LA RICERCA » UNIVERSITÀ DI TERAMO

## Abruzzo terra di centenari, ecco i segreti

Indagine dell'ateneo per studiare il fenomeno della longevità: in 503 hanno superato il secolo di vita nella nostra regione

di Alessia Marconi  
17.10.1990

La Abruzzo ci sono ben 503 centenari, concentrati principalmente nelle zone rurali

IN ABRUZZO SI VIVE A LUNGO

503 Centenari abruzzesi

## I PIATTI DELLA TRADIZIONE ABRUZZESE



LE MAZZARELLE TERAMANE



LA PECORA AJU COTTURO



LE VIRTÙ TERAMANE



IL CACIO MARCETTO



## Teramo, il progetto dell'Università

Lo studio dell'università di Teramo ha dato il via allo studio "CentENari". Un progetto coordinato dal professor Mauro Serafini, della facoltà di Bioscienze, e che si propone di studiare oltre alle caratteristiche metaboliche, immunitarie e genetiche dei nonagenari e centenari abruzzesi, anche le loro abitudini alimentari, con particolare riferimento alla pratica del cosiddetto "sdjiuno", che nel dialetto abruzzese significa rompere il digiuno della notte: il primo pasto abbondante e consistente della giornata, preceduto da una colazione minima fatta molto presto e seguito da una cena particolarmente frugale. Un'abitudine alimentare che garantiva all'organismo un periodo di digiuno di circa 14-16 ore e che sarebbe in linea con le più recenti evidenze scientifiche, che confermano l'importanza di concentrare i pasti della giornata, limitando l'apporto calorico la sera. Il progetto è stato illustrato dal rettore Dino Mastrocola e dallo stesso professor Serafini.