



Il rettore Mastrocola con il professor Serafini

Università alla ricerca dell'elisir di lunga vita

LO STUDIO

Abruzzesi longevi: merito, anche, dello sdijuno: lo dice uno studio dell'Università di Teramo. Una ricerca particolarmente interessante, quella condotta dal professor Mauro Serafini della Facoltà di Bioscienze dell'Unite, che avrà come fulcro i centenari abruzzesi, e che parte da un dato: l'Abruzzo può essere inserito a pieno titolo tra i cosiddette "Blue zones", come l'isola di Okinawa in Giappone o il comune sardo di Villagrande. Zone, dove, grazie ad un mix di fattori ambientali, genetici e alimentari, si vive meglio e più a lungo. Sono ben 150 i comuni abruzzesi, rappresentativi delle quattro province, che rilevano un tasso di longevità notevole, con molti over 90. I comuni più longevi sono localizzati nelle aree interne, in quattro aree vicine ai parchi del Gran Sasso, della Majella e della Marsica.

Lo studio partirà proprio dalla provincia di Teramo. «Il progetto – spiega il professor Serafini – si propone di studiare le caratteristiche metaboliche, immunitarie e genetiche, ma anche le abitudini alimentari e la valenza funzionale delle ricette della tradizione raccontate dai nonagenari e centenari abruzzesi». Tra i segreti di lun-

ga vita ci sarebbe anche il cosiddetto sdijuno, il primo pasto abbondante della giornata che seguiva al pasto frugale della sera e una colazione minima, garantendo all'organismo un periodo di digiuno di circa 14-16 ore. Un'abitudine, tutta abruzzese, che, però, risulta in linea con le ricerche più recenti, ad esempio quelle diventate famose in tutto il mondo del professor Walter Longo, e che hanno evidenziato l'importanza di concentrare i pasti della giornata e soprattutto di limitare l'apporto calorico la sera, quando il metabolismo, seguendo i ritmi cicadiani, rallenta.

Lo studio si dividerà in più fasi: la prima sarà mappativa, poi si svilupperà un database per capire quali sono gli elementi che contribuiscono alla longevità, poi si svilupperanno delle linee guida relative alla dieta che potranno essere utilizzate come modelli per aspirare ad una maggiore longevità e una biobanca con le informazioni relative al genoma e al metabolismo dei centenari abruzzesi. L'Unite mira anche a raccogliere fondi, magari da investitori locali ed esteri, per ampliare il progetto e sperimentare le linee guida anche su un campione di popolazione "a rischio".

Valentina Procopio