Il segreto della longevità degli abruzzesi? «E' la colazione contadina dello Sdijuno»

LA RICERCA

TERAMO Il segreto della longevità, che si sta ricercando nelle aree dell'entroterra Teramano e Aquilano, potrebbe diventare un brand tutto abruzzese da applicare alle più attuali teorie nutrizioniste oppure far parte delle linee guida di molti enti. Difatti, alcuni ricercatori dell'Università di Teramo stanno studiando quello che sulle prime potrebbe apparire una sorta di "mima digiuno", di questi tempi così tanto in voga, cioè l'antichissimo "sdijuno", il pasto che veniva consumato la mattina presto dai nostri nonni contadini, al posto del cappuccino e al massimo un cornetto dei ritmi contemporanei, dieta che ha prodotto tanti centenari e nonagenari, «quasi tutti in ottima forma», esprimendo una sorta di record internazionale nella nostra provincia e facendo assurgere questo territorio alla stessa stregua dell'Ogliastra sarda o di alcune zone (cosiddette "blu") della Grecia dove si vive tanto e bene.

La ricerca, che è ancora al primo stadio, è portata avanti dal professore ordinario di Nutrizione umana, il romano Mauro Serafini, e già i primi risultati delle interviste mettono in luce l'importanza dello Sdijuno nella longevità della nostra popolazione. Anche colleghi universitari del professore che si occupano di longevità ad Harvard si sono mostrati incuriositi verso il fenomeno che potrebbe determinare ricadute economiche verso questo Abruzzo-style che una volta approfondito potrà diventare "di moda". La ricerca fa leva soprattutto sulle 15-17 ore di apporto calorico molto basso, quasi un digiuno, che intercorre dall'ultimo pasto importante. La dieta abruzzese prevede un modesto apporto alle 19, che va a precedere quello della prima colazione delle sette di mattina, composto anche da peperoni e uova se non da pane e salsiccia, cibarie che usavano i nostri contadini in campagna per lavorare sui campi, per proseguire con il pasto più importante delle 12-12.30. In tal fatta si evitava anche lo stress da super pasto fonte anche di infiammazioni moderne.

LO STUDIO, ANCORA AL PRIMO STADIO, È DEL DOCENTE DI NUTRIZIONE UMANA, MAURO SERAFINI, DELL'UNIVERSITÀ DI TERAMO

POTREBBE DIVENTARE UN BRAND DA APPLICARE ALLE PIÙ ATTUALI TEORIE NUTRIZIONISTE OPPURE FAR PARTE DELLE LINEE GUIDA DI MOLTI ENTI

«Una delle cose che stiamo chiedendo nelle nostre interviste- spiega Serafini, tra l'altro Commendatore della Repubblica per meriti scientifici- è sapere dove loro reperissero il cibo e abbiamo riscontrato che in pratica era a Km zero, risultati di baratti o di coltivazione di orti, molto su base vegetale». Con questo progetto il docente romano vuole andare a studiare, «oltre le caratteristiche metaboliche, genomiche e immunologiche dei centenari abruzzesi, soprattutto le abitudini alimentari, quindi di le ricette tradizionali».

Purtroppo, come spesso capita in Italia per la ricerca, lo studio finora è stato condotto a costi zero: i tentativi di contattare la Regione per eventuali fondi di finanziamento al momento non hanno trovato riscontro. Serafini però si dice fiducioso perché vuole arrivare «alla banca biologica, che porterà all'acquisizione di dati importanti relativamente alla conoscenza dei vezzi alimentari, delle ricette tradizionali e delle abitudini specifiche dello Sdijuno così come dei parametri biologici al fine di tramandare la lezione nutrizionale dei centenari al mondo scientifico e alla popolazione attuale, al fine di prevenire obesità e patologie ad essa legate». Tutto questo un giorno potrà diventare un brand regionale ed avere una ricaduta notevole in termini economici e di notorietà. Finora tutti coloro che sono stati intervistati hanno manifestato estrema lucidità sia dal punto mentale che fisico: «Veramente in ottima forma, tutti facevano attività fisica importante e continuano chi a curare l'orto chi a passeggiare. Dalla ricerca stanno uscendo cose molto interessanti, ora è prematuro dirlo ma penso che nel giro di 6-7 mesi avremo dati importanti». A patto che qualcuno dalla Regione dia una mano a Serafini.

Il docente dell'Università di Teramo, Mauro Serafini

Maurizio Di Biagio

© RIPRODUZIONE RISERVATA