

Mangiare bene per invecchiare in salute

Allenarsi per invecchiare in salute è importante, ma ciò che si mette nel piatto lo è altrettanto. Specifici composti alimentari possono infatti avere proprietà benefiche anti-tumori, che proteggono anche la salute del cervello.



L'invecchiamento è un processo normale nel corpo umano, sul quale abbiamo pochissimo controllo. È un processo continuo e progressivo di alterazione naturale che inizia presto nell'età adulta. Ad una certa età, molte funzioni corporee iniziano a diminuire gradualmente.

Fortunatamente, grazie alle conoscenze attuali, anche in campo medico, è sempre più realistico voler invecchiare in modo sano. Ciò comporta la difesa o la riduzione degli effetti indesiderati dell'invecchiamento.

Gli obiettivi che ci dobbiamo porre per invecchiare bene sono mantenere una buona salute fisica e mentale, ritardare alcune malattie e rimanere attivi e indipendenti.

Con l'avanzare dell'età, mantenere una buona salute generale richiede uno sforzo sempre maggiore. Pertanto, adottare alcune abitudini sane sarà vantaggioso:

- x **rimanere fisicamente e mentalmente attivi,**
- x **evitare il tabacco e il consumo eccessivo di alcol**
- x **avere abitudini alimentari sane**

sono tutte "azioni" che favoriscono un invecchiamento in buona salute.

Ovviamente, non esistono cibi miracolosi che ci facciano ringiovanire o ci mantengano giovani.

Digiunare per invecchiare più lentamente?

Limitare l'assunzione di cibo in un determinato periodo della giornata avrebbe, secondo alcuni, effetti positivi sulla longevità. In altre parole, il

digiuno intermittente e la conseguente restrizione calorica sarebbero una soluzione contro l'invecchiamento.

Cosa dice la scienza a riguardo?

Sono disponibili dati interessanti su questo argomento... nei ratti e nei topi. È noto infatti nella letteratura scientifica che la restrizione calorica aumenta l'aspettativa di vita dei roditori. Inoltre, studi condotti su vermi nematodi e lieviti riportano risultati simili. Tuttavia, è difficile trasporre tali risultati agli esseri umani. In effetti, sono state condotte



pochissime ricerche su soggetti umani, forse perché sono complesse (e costose!) da implementare.



Esistono nutrienti anti-età?

Naturalmente, non è ciò che mangiamo mentre andiamo in bicicletta che avrà un impatto sulla nostra salute e e sulla nostra longevità a lungo termine.

Piuttosto, saranno le nostre abitudini alimentari generali a fare la differenza. In questo senso, saranno le nostre scelte in cucina ad aumentare le possibilità di un invecchiamento sano.



Sarebbe da

privilegiare una dieta a base vegetale, varia, equilibrata, ricca di vitamine D e K, antiossidanti e omega-3.

Mangiare una grande quantità di frutta e verdura ogni

giorno è la raccomandazione più importante. Inoltre, si dice che la vitamina K, chiamata anche fillochinone, protegga la salute del cervello, in particolare per quanto riguarda la memoria e la cognizione. Fonti di vitamina K sono le verdure a foglia verde (spinaci, cavoli), broccoli, kiwi ed erbe aromatiche. Sarebbe saggio favorire la vitamina K dal cibo piuttosto che dagli integratori alimentari.



Anche le vitamine del gruppo B, ovvero la vitamina B1, B2, B6, l'acido pantotenico, la niacina e il folato, sono fondamentali per preservare le funzioni cerebrali. Ciclisti, non scappate dai cereali integrali, dalle patate e dai legumi, che sono ricchi di queste vitamine!

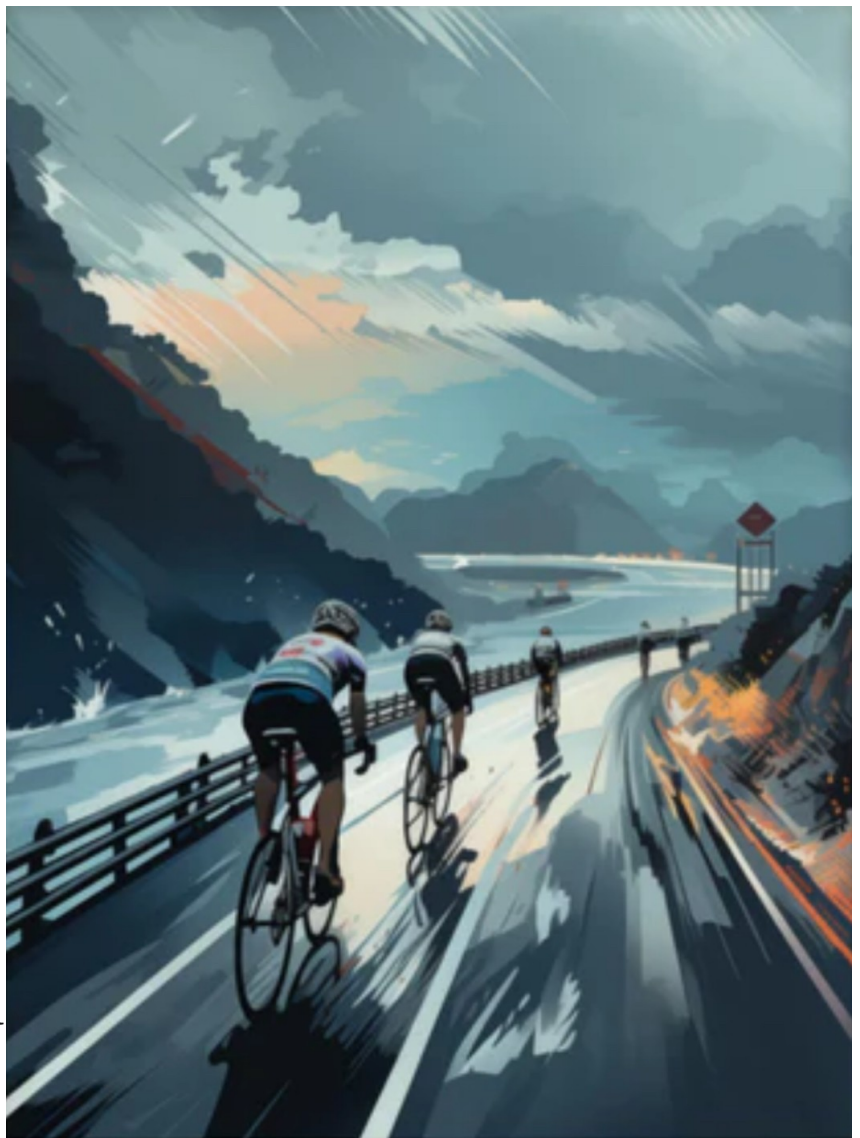
Anche noci e semi sono alimenti da includere quotidianamente. Le noci, tra le altre, hanno un profilo

nutrizionale interessante, dato il loro alto contenuto di omega-3 e antiossidanti.

Alimenti che
accelerano
l'invecchiamento

Limitare il consumo di **carni rosse, carni lavorate come salumi e alimenti trasformati** sarebbe un'abitudine fondamentale per un invecchiamento in buona salute. **Una dieta che includa un elevato**

apporto di grassi saturi, grassi trans e zuccheri semplici e un basso contenuto di fibre, frutta e verdura (e quindi di antiossidanti e vitamine del complesso B) sarebbe, a lungo termine, dannosa per la salute del cervello.



Sarebbe importante, insomma, adottare un'alimentazione di qualità, simile a quella mediterranea, ricca di frutta, verdura, legumi, noci, semi e cereali integrali.

Infine, è importante ricordare che sono tutte le **abitudini di vita, mantenute nel medio e lungo termine**, che possono fare la differenza in termini di qualità della vita e longevità.

A questa equazione si aggiunge una combinazione di fattori, come la genetica e l'ambiente, sui quali non abbiamo alcun controllo.



ARTICOLO ORIGINALE:

vélo mag



ACTUALITÉS

EN FORME

COIN DU GEEK

VÉLOS ET ACCESSOIRES

DESTINATIONS

PETITES ANNONCE

NUTRITION, SANTÉ

Manger pour vieillir en santé

👤 CATHERINE LEPAGE

01-02-2024



<https://www.velomag.com/en-forme/sante/manger-pour-vieillir-en-sante/>

US Vicarello 1919

www.usv1919.it

luglio 2024