

Alimentazione e longevità

fra scienza e tendenze alimentari

In Italia abbiamo un'aspettativa di vita fra le più alte al mondo (circa 83 anni, la quarta più alta fra i paesi OCSE), però se si va a considerare quanti di questi anni saranno vissuti in buona salute e senza disabilità in età avanzata, allora gli italiani scendono ai gradini più bassi della classifica. Mediamente, a 65 anni, 7 anni in salute per le donne e 8 anni per gli uomini.

Ad oggi la soluzione maggiormente sostenibile per migliorare lunghezza e qualità di vita rimane quella della prevenzione primaria. L'Organizzazione Mondiale della Sanità asserisce che circa l'80% delle patologie cardiovascolari e del diabete, e almeno il 40% dei tumori, possono essere prevenuti cambiando in meglio gli stili di vita.

Già nell'antichità si supponeva che l'alimentazione potesse giocare un ruolo fondamentale per il mantenimento della salute, ma in particolare nell'immediato dopoguerra, grazie agli studi del Dott. Ancel Keys venne

a delinearsi il concetto di Dieta Mediterranea, non solo come esempio di stile alimentare salutare ma come una vera e propria arte di vivere.

Oggi la ricerca è volta in particolare a capire i meccanismi di interazione fra le molecole del cibo ed il nostro patrimonio genetico, e ad indagare quali scelte fra quelle alimentari, restrizioni caloriche, comportamenti e interazioni sociali siano le migliori.

Nel frattempo che gli studi vanno avanti cerchiamo di tenerci informati da fonti autorevoli, per evitare di seguire troppo le mode e fare scelte più consapevoli.



Elena Dogliotti

Nata a Vercelli il 13/04/1976, laureata in scienze biologiche e specializzata in Scienze dell'Alimentazione presso l'Università degli studi di Milano. Co-autrice di 15 articoli pubblicati su riviste scientifiche con impact factor, ha svolto attività di ricerca presso

l'Università degli studi di Milano e libera professione come nutrizionista oltre che attività di consulenza presso l'ospedale san Raffaele Turro e presso il centro F.E.R.B. di riabilitazione neuromotoria dell'ospedale di Cernusco S/N. Ha svolto per 6 anni attività di ricerca in ambito nutrizionale presso l'unità di nefrologia e dialisi dell'ospedale San Paolo di Milano, di cui 4 come ricercatore sostenuto dalla Fondazione Umberto Veronesi. Attualmente è coinvolta nella progettazione del protocollo di indagine nutrizionale previsto nell'ambito dello studio prospettico multicentrico P.I.N.K. (Prevention Imaging Network Knowledge) proposto da I.F.C.-C.N.R. e finanziato da Fondazione Umberto Veronesi. Inoltre si occupa di divulgazione scientifica sui corretti stili di vita ed è membro della supervisione scientifica per Fondazione Umberto Veronesi.

Incontro a cura di



**Fondazione
Umberto Veronesi**
— per il progresso
delle scienze

L'evento si svolgerà in modalità telematica tramite la piattaforma Gotowebinar
Iscrizione al link: <https://attendee.gotowebinar.com/register/1351335395903115278>