



# ELISIR...di lunga vita

Bisogna andare lontano – nelle pieghe del tempo -, siamo nel 1700 ed a Palermo nasce Giuseppe Balsamo, meglio noto come Alessandro “Conte di Cagliostro”, uno dei personaggi più affascinanti di quell’epoca. Fu lui, noto alchimista, furfante, viaggiatore, ipnotizzatore e donnaiolo a far credere a mezza Europa nel miracoloso “**elisir di lunga vita**” o “**dell’eterna giovinezza**”.

Questo elisir, è ancor oggi, molto ricercato, in radici, tisane e formule magiche, e di “Cagliostri” e truffaldini né sono piene le cronache di tutti i tempi.

Quello che è stato dimostrato è che facendo una sana e corretta alimentazione, associata ad altre semplici regole di vita è possibile allungare la vita di circa 14 anni, o comunque renderla più sana.

La Nutrigenomica, è una nuova scienza che studia come le sostanze contenute negli alimenti possono rallentare l’invecchiamento ed allungare la vita; la scienza sostiene che taluni alimenti sono in grado di intervenire sul DNA per attivare dei geni detti “geni della vita”, che impediscono l’insorgenza di malattie responsabili dell’invecchiamento. Pertanto integrando la nostra alimentazione con taluni cibi è possibile allungare la vita.

Oltre alla sana e corretta alimentazione, con una limitata assunzione calorica, bisogna: non fumare, bere molta acqua, moderare il consumo di alcool (acceleratore dell’invecchiamento) e fare attività fisica; non bisogna rinunciare a tutto ma solo moderare gli eccessi. Anche fare l’amore pare allunghi la vita; chi fa l’amore tutti i giorni vivrà almeno 8 anni in più.

Sembra che il limite massimo della specie umana sia intorno ai 120 anni: il record certificato è una donna francese morta il 4 Agosto 1997 all’età di 120 anni e mezzo.

## Ma perché invecchiamo?

Per tenerci in vita, ogni giorno, nelle nostre cellule avvengono miliardi di reazioni chimiche per produrre (energia, nuove tessuti, ecc.), ma tali reazioni producono anche delle sostanze che aggrediscono le cellule, detti **Radicali Liberi**.

L’unica arma di difesa, che limita l’invecchiamento cellulare, sono gli **Antiossidanti**, i quali sono in parte prodotti da noi (*endogeni*) ed in parte sono contenuti negli alimenti (*esogeni*), e sono più concentrati negli alimenti freschi, genuini e maturi. Gli endogeni (prodotti da noi) sono degli enzimi (*superossidodismutasi, GH, DHEA, catalasi, glutatione, melatonina, ecc.*). Gli esogeni - sono quelli che ingeriamo con gli alimenti - non sono enzimi (*Vit. E, A, C, B, Carotenoidi, Polifenoli, Antocianine, Licopene, Coenzima Q-10, Resveratrolo (simula la restrizione calorica), Acido Lipoico, Flavonoidi (i pigmenti che colorano la frutta e la verdura), Carnosina, Sali minerali: selenio, rame, zinco, manganese, molibdeno, germanio*).

Esistono alcuni alimenti che ne contengono molti di Antiossidanti, a questa categoria appartengono gli alimenti che allungano la vita, il nostro così tanto ricercato **elisir**.

Attualmente gli esperti dell’anti-aging (antiinvecchiamento), garantiscono che in pochi anni sarà possibile prolungare l’esistenza media fino a 100 anni, certo non raggiungeremo mai l’età di Matusalemme di 969 anni, l’uomo più vecchio citato dalla Bibbia.

La prevenzione alimentare in tutto questo può giocare un ruolo fondamentale. I dati raccolti parlano chiaro, il consumo di determinati cibi o condimenti, diminuisce drasticamente la possibilità di contrarre un tumore.

I Nutrizionisti misurano gli antiossidanti in ORAC, un’unità di misura, e si è valutato un fabbisogno giornaliero in 5000 Orac, raggiungibili con almeno 5 porzioni di frutta e verdura al dì, preferibilmente freschi e di stagione, associate ad una dieta varia e bilanciata.

I cibi conservati perdono parte degli Antiossidanti, ed anche le verdure cotte, perciò la regola è di cuocerli con metodi dolci, bolliti o al vapore, magari, ma non fritti.

Se le verdure subiscono una cottura prolungata perdono anche il 50% degli antiossidanti.

## Ecco di seguito una lista degli alimenti che allungano la vita (alimenti antiossidanti)

1. BACCHE (fragole, mirtilli, lamponi, more, ribes)
2. BROCCOLI (verze, cavolfiore, cavoletti di Bruxelles, cavoli, rape, ravanelli)
3. POMODORI maturi (il licopene (carotenoide) è più assimilabile nei pomodori maturi, mentre quelli acerbi "da insalata" contengono più solanina, che appesantisce il fegato)
4. FRUTTA ROSSA (Melograno, Uva nera (vino rosso), Prugne)
5. AGLIO e CIPOLLA (selenio)
6. VERDURE a FOGLIE VERDE (lattuga, spinaci, rucola, scarola, ecc.)
7. TÈ VERDE
8. LEGUMI (soia, ceci, fagioli, ecc.)
9. CAROTE (preferibilmente cotte, così i carotenoidi sono più assimilabili)
10. GRANI integrali (pasta, pane, riso, orzo, ecc.)
11. LATTE (consumato da solo – se fosse associato ad altri alimenti, perde il suo potere antiossidante)
12. PESCE (omega 3)
13. OLIO di OLIVA (acido oleico)
14. SPEZIE (curcuma, curry, zafferano, peperoncino) a dosi massicce sono molto tossiche.

Al contrario gli alimenti da evitare, quelli che invecchiano di più, o quanto meno da consumare con parsimonia, sono i grassi, le carni rosse, il sale, le frittture, i salumi, i formaggi e le carni cotte alla griglia.

