



Muriel Levet

I SEGRETI DEI POPOLI CENTENARI

I principi svelati della
salute e della longevità

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Muriel Levet

I SEGRETI DEI POPOLI CENTENARI

I principi svelati della salute e della longevità

Indice

Prologo.....	9
L'alimentazione, medicina di vita	10
Rallentare l'invecchiamento del corpo.....	12
Un corpo sano e snello.....	13
Longevità e alimentazione sana	14
1. I centenari della valle di Vilcabamba (Ecuador)	17
Vilcabamba, un nome di tutto rispetto	17
Lo stupore della comunità scientifica	18
Mito o realtà?.....	19
Il segreto	20
L'alimentazione.....	21
... e l'acqua.....	22
Le sane abitudini degli ecuadoriani di Vilcabamba.....	23
Consumare frutta e verdura fresche in abbondanza	23
Bere succhi di frutta e verdura.....	27
Preferire lo zucchero integrale a quello raffinato	29
Bere molta acqua e sceglierla bene.....	30
I sani alimenti degli ecuadoriani di Vilcabamba	34
I frutti di bosco, potente fonte di antiossidanti	34
Gli agrumi, un'arma contro tumori e colesterolo.....	35
2. L'incredibile salute degli Hunza (Kashmir).....	37
Una terra di storia e di leggende.....	37
Le ricerche scientifiche.....	38
In piena forma	39
Le albicocche	40

Una dieta perfettamente equilibrata	40
Le sane abitudini degli Hunza.....	42
Privilegiare i prodotti provenienti da agricoltura biologica.....	42
Preferire i cereali integrali a quelli raffinati	44
Mangiare frutta e verdura con la buccia	46
Privilegiare frutta e verdura crude.....	47
La cottura in tegame	48
I sani alimenti degli Hunza	49
L'albicocca, segreto di longevità degli Hunza?.....	49
Il miele, altra alternativa allo zucchero bianco	51
3. Gli Abcasi, un'aspettativa di vita fuori del comune (Caucaso)	53
Un po' di geografia.....	53
... e di storia.....	53
Centenari in piena forma.....	55
Un'aspettativa di vita fuori del comune	56
Il segreto di una lunga vita	56
L'alimentazione abcasa	57
Le sane abitudini degli Abcasi	58
Fare tre pasti al giorno.....	58
Mangiare "fresco".....	60
Mangiare con regolarità legumi associati a cereali integrali	63
Preferire il sale integrale a quello raffinato	66
Usare le spezie.....	68
I sani alimenti degli Abcasi	70
I cavoli, alimenti anticancro	70
Una mela al giorno toglie il cardiologo di turno	72
4. Okinawa, un'isola che batte ogni record di longevità (Giappone)	75
Un'isoletta che attira l'attenzione del mondo intero	75
Lo studio dei centenari di Okinawa	76
Un'aspettativa record di vita in piena salute	77
I fattori di longevità.....	78
L'alimentazione di Okinawa.....	79
Le sane abitudini degli okinawesi.....	82
Considerare l'alimentazione una medicina (nuchi gusui)	82
Saziarsi all'ottanta per cento (hara hachi bu).....	84
Mangiare porzioni piccole (kuten gwa).....	86
Mangiare pesce o frutti di mare da quattro a cinque volte alla settimana (prima parte: il pesce)	87
Mangiare pesce crudo	93

La cottura al vapore	94
La cottura nel wok	95
La sbollentatura	97
Non considerare i latticini le uniche fonti di calcio	98
I sani alimenti degli okinawesi	103
Le alghe, proprietà persino maggiori delle verdure	103
La soia, un tesoro per la salute.....	105
Il tè verde, elisir di lunga vita	108
5. I mormoni, una comunità che ignora il cancro (Stati Uniti)	111
Chi sono i mormoni?	111
La “Parola di saggezza”	112
Una più lunga aspettativa di vita	113
Uno stile di vita più sano	114
Le sane abitudini dei mormoni	115
Mangiare sano	115
Prodotti con dolcificanti artificiali.....	115
Prodotti con minor contenuto di grassi.....	116
Alimenti funzionali.....	117
Non fumare.....	118
Moderare il consumo d'alcol.....	120
Moderare il consumo di caffè.....	121
6. Il famoso regime alimentare cretese (Grecia)	123
Creta, terra di storia e di leggende.....	123
Lo studio di sette paesi.....	124
Lo studio di Lione	125
Una cucina millenaria.....	126
Il vero regime alimentare cretese	127
Le sane abitudini dei cretesi	129
Cucinare con l'olio e sceglierlo bene.....	129
Mangiare pesce o frutti di mare da quattro a cinque volte alla settimana (seconda parte: i frutti di mare)	134
Mangiare carne solo una o due volte alla settimana	135
Consumare da uno a tre uova alla settimana	140
Utilizzare erbe aromatiche.....	141
La cottura al forno	142
Consumare regolarmente frutta secca.....	143
Il pomodoro, un'arma anticancro.....	146
Aglio, cipolla e scalogno: proprietà insospettate	147
Le mandorle, per la salute di cuore e ossa.....	148

7. Il paradosso francese (Francia sudoccidentale)	151
Cretesi e francesi	151
Le cifre dell'OMS	152
Il paradosso francese	152
Le ipotesi	154
La sana abitudine dei francesi sudoccidentali	155
Concedersi appagamento	155
I sani alimenti dei francesi sudoccidentali	157
Le noci, alleate del cuore.....	157
Il vino rosso, altro elisir di lunga vita?	158
Conclusione - Un regime alimentare per la salute e la longevità	161
Scegliere alimenti sani.....	161
Cucinare sano	167
Mangiare sano	169
Bibliografia.....	173
Nota sull'autrice	175

Prologo

Arrivare in tarda età conservando un corpo giovane, sano e snello. Mito dell'eterna giovinezza? Sogno irrealizzabile? Non per tutti. Certi popoli godono di una salute straordinaria, non conoscono il sovrappeso o l'obesità e sembrano "naturalmente immuni" alle patologie croniche più frequenti in Occidente. Alcuni di questi popoli sono noti alla gente comune, altri lo sono meno. Eccoli:

1. Gli abitanti di una piccola valle dell'Ecuador, chiamata Vilcabamba, con un incredibile numero di centenari.
2. Gli Hunza, un popolo che vive in una valle del Kashmir, a nord del Pakistan, la cui eccezionale salute ha sbalordito gli osservatori fin dagli anni Venti.
3. Gli Abcasi, un popolo del Caucaso, la cui aspettativa di vita fuori del comune è stata oggetto di numerosi studi e ricerche scientifiche.
4. Gli abitanti di Okinawa, una piccola isola del Giappone nella quale l'aspettativa di vita è la più lunga al mondo e in cui sono pressoché sconosciute varie malattie, quali cancro, patologie cardiovascolari e cerebrovascolari, osteoporosi nonché svariate forme di demenza, come l'Alzheimer.
5. I mormoni, una comunità religiosa americana che sembra ignorare vari tipi di tumore e i cui membri vivono in media dieci anni più degli altri americani.
6. Gli abitanti di Creta, un'isola della Grecia dove il tasso di mortalità generale e soprattutto di mor-

talità coronarica è estremamente basso.

7. Gli abitanti del Sudovest francese, il cui tasso di mortalità per patologie cardiovascolari, seppure più alto di quello cretese, non smette di sbalordire la comunità scientifica.

Qual è il segreto di queste genti? Possiedono forse una fonte magica? Han-

no inventato un elisir di giovinezza? No, niente di tutto questo. I diversi studi tendono a confermare che la longevità e l'incredibile salute sono dovute semplicemente alle abitudini alimentari. Il segreto è tutto qui: per conservare un corpo giovane e in salute è sufficiente prendersene cura imparando a scegliere gli alimenti giusti e a consumarli in maniera sana.

L'alimentazione, medicina di vita

Vari sono i ruoli che l'alimentazione deve svolgere. La prima delle sue funzioni è quella di fornirci l'energia di cui abbiamo bisogno nel corso della giornata (lo fanno i macronutrienti: proteine, lipidi, glucidi). Deve altresì costituire una fonte di piacere. Nondimeno, ha anche il potere di proteggerci da varie malattie, come ben sanno gli abitanti di Okinawa, che la considerano una "medicina di vita". Esiste infatti un legame diretto tra il nostro stato di salute e gli alimenti che ingeriamo. Certi alimenti malsani consumati troppo regolarmente e un'alimentazione in linea generale poco equilibrata tendono ad accentuare il rischio di sviluppare determinate patologie. Al

contrario, un regolare consumo di alimenti sani ha la tendenza a preservare la giovinezza del corpo e a prevenire la comparsa di numerose malattie, tra le quali le due principali cause di mortalità nei paesi industrializzati, ossia infarti e tumori.

Il seguente elenco riporta le varie patologie croniche che l'alimentazione è in grado di prevenire o di favorire e che presentano un'incidenza nettamente inferiore nei popoli cosiddetti senza malattie.

Patologie cardiovascolari
e cerebrovascolari

Quantunque il loro tasso sia meno alto nel nostro paese che in altri, riman-

gono la principale causa di mortalità (più del trenta per cento dei decessi). L'espressione "patologie cardiovascolari" e "cerebrovascolari" raggruppa varie patologie (trombosi, embolie, aneurismi, angina pectoris, infarto del miocardio, accidenti cerebrovascolari, ictus) che possono presentare svariate cause ma tra cui distinguiamo cinque principali fattori di rischio: arteriosclerosi, aterosclerosi, ipertensione, eccesso di colesterolo e/o di trigliceridi. L'alimentazione è in grado di svolgere un importante ruolo su questi cinque fattori, giacché si sa che:

- Certi micronutrienti contenuti negli alimenti (antiossidanti) hanno la facoltà di contenere i rischi di aterosclerosi.
- Certi tipi di grassi (monoinsaturi e polinsaturi) sono necessari all'elasticità dei vasi sanguigni e tendono a ridurre il tasso di colesterolo e trigliceridi.
- Un'alimentazione troppo ricca di grassi saturi e grassi trans tende ad aumentare il tasso di colesterolo nel sangue.
- L'eccesso di zuccheri e/o alcol tende ad aumentare il tasso di trigliceridi.
- Un'alimentazione troppo ricca di

sale può favorire il rischio d'ipertensione arteriosa.

Cancro

Seconda causa di mortalità in Occidente (oltre il ventotto per cento dei decessi), il cancro è una malattia che può avere svariate origini. Assai spesso entrano in gioco diversi fattori. Possono svolgervi un ruolo la familiarità, la predisposizione e gli ormoni; cionondimeno, oggi si stima che una percentuale di tumori compresa tra il sessanta e l'ottanta per cento sia dovuta a cause esterne, tra le quali spiccano certi virus e parassiti (causa rara), le irradiazioni (solari, nucleari), determinati prodotti chimici e, naturalmente, l'alimentazione. Il rapporto tra fumo e carcinoma al polmone o tra alcol e neoplasia epatica è assai noto. Tuttavia, di recente sono stati stabiliti altri legami:

- Certi micronutrienti presenti nei cibi (antiossidanti, licopene, composti solforati) hanno la capacità di ridurre il rischio di carcinoma, a prescindere dal tipo.
- Un'alimentazione ricca di fibre riduce il rischio di tumori colorettali e di cancro al seno.
- Il fumo accentua il rischio di tu-

more al polmone, ma anche alle vie aerodigestive superiori (bocca, faringe, laringe, esofago), al collo dell'utero, al pancreas e alla vescica (soprattutto se associato a un eccessivo consumo di caffè).

- Un eccesso d'alcol accentua i rischi di tumore al fegato, ma anche al pancreas e alle vie aerodigestive superiori (soprattutto se associato al fumo), come pure al colon-retto e al seno.
- Un'alimentazione troppo ricca di grassi saturi, soprattutto se provenienti da un elevato consumo di carne rossa e salumi, è associata al

rischio di neoplasie coloretali, ma anche a tumori al seno e alla prostata.

- Una cottura su fiamma diretta (barbecue, carne e pesce affumicati) aumenta il rischio di tumore allo stomaco.
- I nitrati, contenuti nei salumi e nell'acqua di rubinetto, favoriscono il rischio di tumori alle vie digestive (bocca, esofago, stomaco, colon, retto).
- I pesticidi, che possono essere presenti nell'acqua e negli alimenti non provenienti da agricoltura biologica, favoriscono il rischio di tumori alla prostata, al testicolo e all'ovaio.

Rallentare l'invecchiamento del corpo

L'alimentazione ha tuttavia anche il potere di rallentare (o di accelerare) l'invecchiamento del corpo e, di conseguenza, prevenire la comparsa di qualunque malattia o problema di salute legati alla vecchiaia. La maggior parte dei popoli senza malattie non va incontro a:

Osteoporosi

Questa patologia, definita "silenziosa" perché indolore, tocca quasi il

trenta per cento delle donne oltre i cinquant'anni, quasi il cinquanta di quelle oltre i sessantacinque e il tredici per cento degli uomini oltre i sessantacinque. Si stima che ogni anno alla malattia siano imputabili più di centomila casi di schiacciamento vertebrale, più di cinquantamila fratture al collo del femore e più di quarantamila fratture del polso. Questo problema ha sicuramente origine da varie cause, soprattutto genetiche (predisposizio-

ne, ereditarietà) e ormonali (carenza di estrogeni legata alla menopausa). Cionondimeno, vi svolge un ruolo importante anche l'alimentazione. Ormai sappiamo che un regime ricco di calcio, come pure di fosforo e vitamine D e K, tende a contenere lo sviluppo della malattia, mentre un'alimentazione eccessivamente ricca di proteine animali l'accelererebbe.

Artrite

Questa patologia articolare assai invalidante colpisce quasi la metà delle persone oltre i sessantacinque anni. Può assumere svariate forme, tra cui le più frequenti sono l'artrosi (usura naturale delle cartilagini) e l'artrite reumatoide, generalmente chiamata "reumatismi". Quest'ultima forma è di origine infiammatoria, giacché si tratta di un'infiammazione della membrana che av-

volge le cartilagini. L'artrosi dal canto suo non è infiammatoria, tuttavia provoca una reazione di questo tipo. Oggi sappiamo che un'alimentazione con un sufficiente apporto di acidi grassi polinsaturi di tipo omega-3 tende a prevenire la comparsa di reumatismi e ad attenuare i sintomi dell'artrosi.

Patologie oftalmiche

Un'alimentazione ricca di vitamina A e provitamina A tende a contenere i rischi di degenerazione maculare, prima causa di cecità in Occidente. Un eccesso di sale tende invece a favorire il rischio di cataratta e di glaucoma, seconda causa di cecità in Occidente. I rischi di cataratta sono altresì accentuati da un'ipertrigliceridemia (eccesso di zuccheri e/o d'alcol nel sangue), come pure da una carenza di calcio e/o di magnesio.

Un corpo sano e snello

I popoli senza malattie sembrano altresì ignorare il sovrappeso e l'obesità. Il rapporto tra alimentazione e magrezza appare più evidente, ma quello tra magrezza e salute è ugualmente importante. Benché l'eccesso di peso

non costituisca una malattia di per sé, tende di fatto ad accentuare i rischi di numerose malattie, tra cui le principali sono:

– Patologie cardiovascolari, a causa

del maggior tasso di colesterolo e di trigliceridi, nonché di un aumento del rischio ipertensivo (un iperteso su tre è obeso)

- Cancro coloretale e tumori a collecisti, endometrio, ovaio, seno e prostata
- Diabete (un diabetico su tre è obeso)
- Artrite
- Problemi venosi di varia natura (va-

rici, edemi, flebiti)

L'alimentazione esercita inoltre un influsso sulla salute della pelle. Una carenza di determinati micronutrienti (in particolare di vitamina e provitamina A, nonché di tutti gli antiossidanti) tende ad accelerarne l'invecchiamento e, pertanto, la perdita di elasticità, come pure la comparsa di rughe.

Longevità e alimentazione sana

In quest'opera abbiamo anzitutto inteso presentarvi i sette popoli, spesso poco conosciuti, che non conoscono le malattie croniche e i problemi di salute legati alla vecchiaia. Ciascun capitolo inizia con una breve presentazione di tali popoli (ubicazione geografica, cultura, stile di vita ecc.), cui fa seguito una panoramica delle diverse ricerche scientifiche condotte per scoprirne il segreto della salute.

Ovviamente non tutti questi popoli, ubicati in quattro continenti, mangiano gli stessi alimenti o hanno le stesse abitudini nutrizionali, quantunque assai spesso condividano alcuni aspetti della loro alimentazione. Insistendo su questi punti

in comune e prendendo spunto dalle ricerche scientifiche, abbiamo deciso di ispirarci al regime alimentare di ogni popolazione selezionando per voi le migliori abitudini alimentari (cioè i migliori metodi di cottura, la frequenza di consumo degli alimenti, certi piccoli gesti di salute ecc.) e gli alimenti da preferire, cibi sani che permettono di prevenire le malattie e di restare in forma.

Basandoci sull'osservazione delle abitudini alimentari di questi sette popoli, abbiamo cercato in questo libro di fornirvi consigli pratici e facili da applicare nella vita quotidiana (scelta di alimenti semplici come olio, sale, acqua, alimenti da preferire, ali-

menti da evitare ecc.), ma anche di spiegarvi in maniera chiara e precisa i benefici e i danni dell'alimentazione sull'organismo.

Concepito in tutto e per tutto a fini pratici, il libro si conclude con un "promemoria", una specie di breve e semplice riassunto delle pietanze

e delle abitudini da preferire (quelle dei popoli senza malattie) o da evitare. Questa conclusione getta le basi di un regime che tutti possono seguire e che senza dubbio garantirà salute e longevità a chiunque lo adotti.

Non ci resta che augurarvi una buona lettura... e una lunga vita!