Assolatte: dieta mediterranea rafforza (anche gli anziani) contro virus

dieta-mediterranea-b6f99a60

La **dieta mediterranea** rende l'organismo più forte e combatte la fragilità delle persone anziane, perché migliora la flora batterica intestinale, indispensabile per far funzionare il sistema immunitario e difendersi da infiammazioni e infezioni, e dagli **attacchi di virus e batteri**. Lo sottolinea **Assolatte** che cita la conclusione a cui è giunto lo studio europeo **Nu-Age**, condotto per un anno su un panel di anziani in cinque paesi europei (Italia compresa) e da cui è emerso che la dieta mediterranea modula in modo positivo il microbiota intestinale, che a sua volta promuove un invecchiamento più sano e il corretto funzionamento del sistema immunitario.

Lo studio, condotto da un pool di una ventina di università europee (tra cui quelle di Bologna e Firenze) è quanto mai d'attualità in questi giorni di allarme per l'epidemia da Coronavirus, sottolinea Assolatte. Perché, se è vero che a oggi non esistono né vaccino né farmaci contro il **Covid 19**, è altrettanto vero che **un microbiota intestinale in salute produce sostanze antivirali** e che, invece, se la flora batterica intestinale è alterata (ad esempio per l'assunzione di antibiotici o per un'alimentazione squilibrata) non riesce più a proteggerci dagli attacchi esterni.

Dunque, mai come in questi giorni è importante "nutrire" il microbiota e la dieta mediterranea è il modo più praticabile (e anche il più piacevole) per farlo. Via libera, dunque, a **frutta e verdura, legumi e cereali, pesce e olio extravergine di oliva e ai prodotti lattiero-caseari**: infatti latte, yogurt, formaggi e burro sono gli alimenti di origine animale più presenti nella dieta mediterranea, ricorda Assolatte.

In particolare, prosegue Assolatte, lo studio Nu-Age ci spinge a riconsiderare i prodotti lattiero-caseari che nutrono il microbiota in quanto apportano batteri e lieviti che promuovono la salute dell'intestino: sono **lo yogurt e gli altri latti fermentati**, che andrebbero consumati ogni giorno, come consigliano anche le Linee-guida per un'alimentazione sana.

Yogurt e latti fermentati sono naturalmente ricchi di batteri “amici” (come i bifidobatteri e i lattobacilli), che svolgono un ruolo fondamentale nella regolazione del sistema immunitario perché abbassano il pH dell’intestino, creando così un ambiente inospitale per i batteri “cattivi”, quelli che provocano le infezioni intestinali.

In effetti, spiegano in Assolatte, lo yogurt può essere considerato il più antico dei “functional food”, e non solo perché è conosciuto e consumato fin dall’antichità ma anche perché lo yogurt è stato il primo alimento di cui sono stati osservati e pubblicati gli effetti utili sull’intestino umano. Una scoperta che fruttò allo scienziato Elie Metchnikoff il premio Nobel per la Medicina, nel 1907.

Le conclusioni del progetto Nu-Age aggiungono un nuovo tassello alla conoscenza e alla valorizzazione della dieta mediterranea, di cui si festeggia nel 2020 il decimo anno di tutela da parte dell’Unesco, che nel 2010 l’ha inserita nel Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità, ricorda Assolatte.

Nel corso di quest’ultimo decennio gli studi sulla Med-Diet sono stati numerosi e hanno portato alla luce nuovi e interessanti aspetti di questo regime alimentare “ecumenico”, perché non discrimina alcun alimento (né vegetale né animale) ma si limita a stabilire diverse quantità e frequenze di consumo. E proprio quest’approccio positivo e non rinunciatario rende la dieta mediterranea tanto gradevole e piacevole, grazie a un menu vario, equilibrato e gustoso.

Molti studi hanno anche posto l’attenzione sulla matrice doppiamente “buona” della dieta mediterranea, sottolinea Assolatte: che è amica della salute, perché fornisce tutti i nutrienti necessari per prevenire le malattie croniche e per assicurarsi una vita più lunga, ma è anche amica dell’ambiente, perché ha un’alta sostenibilità in termini ecologici, economici e sociali.