

Primo Piano - *Polifenoli e longevità: una dieta ricca di vegetali e caffè protegge il Dna dall'invecchiamento*

Roma - 13 mag 2026 (Prima Notizia 24) **Uno studio presentato al Congresso Europeo sull'Obesità rivela che il consumo di composti organici vegetali riduce fino al 52% il rischio di accorciamento dei telomeri, i "cappucci" protettivi delle nostre cellule.**

La chiave per un invecchiamento biologico di qualità potrebbe trovarsi direttamente a tavola, grazie all'azione protettiva dei polifenoli. Questi composti organici naturali, presenti in abbondanza in alimenti vegetali, agirebbero direttamente sui telomeri, le estremità del nostro Dna che fungono da cappucci protettivi. Un recente studio dell'Università di Navarra, illustrato durante il Congresso Europeo sull'Obesità (Eco), ha dimostrato che un'elevata assunzione di queste sostanze riduce drasticamente la probabilità di avere telomeri eccessivamente corti, condizione strettamente legata alla morte cellulare e all'insorgenza di patologie croniche. La ricerca, condotta su oltre 1.700 adulti, ha monitorato la lunghezza del Dna per un arco di sette anni, rivelando dati sorprendenti: chi consuma regolarmente elevate quantità di polifenoli presenta un rischio di accorciamento dei telomeri inferiore del 52% rispetto a chi ne assume in quantità minime. Gli effetti benefici, dovuti alle proprietà antinfiammatorie e antiossidanti, si riscontrano in alimenti come frutti di bosco, frutta secca, cacao, olive, tè e soia. In particolare, il consumo di una tazza di caffè al giorno riduce il rischio del 26%, mentre una dieta ricca di frutta apporta una protezione specifica del 29%. Un dato interessante emerso dall'analisi riguarda l'età: l'impatto positivo della dieta è risultato molto più marcato nei soggetti sotto i 64 anni, suggerendo che le abitudini alimentari giochino un ruolo cruciale soprattutto nelle fasi iniziali del processo di invecchiamento. Come sottolineato dagli autori dello studio: “Questi risultati supportano l'ipotesi che le diete ricche di polifenoli possano potenzialmente promuovere un invecchiamento biologico più sano, riducendo il rischio di sviluppare malattie croniche. Inoltre, i risultati suggeriscono che la dieta potrebbe svolgere un ruolo più rilevante nelle prime fasi del processo di invecchiamento”. Nonostante l'entusiasmo, i ricercatori invitano alla cautela poiché “questo studio presenta alcune limitazioni, trattandosi di uno studio osservazionale”.

di Angela Marocco Mercoledì 13 Maggio 2026