



Primi risultati dello Studio "Progetto 100 Anni"

Longevità: uno studio dimostra che il consumo di pomodoro aiuterebbe a invecchiare meglio

Sviluppato con un gruppo di ricercatori in Nutrizione, lo studio "Progetto 100 Anni" valuta l'impatto dell'alimentazione sulla salute della popolazione evidenziandone il ruolo di fattore preventivo contro l'invecchiamento

Milano, 20 novembre 2007 – In Italia, **Paese con la popolazione più anziana d'Europa**, cresce l'attenzione a tutti quei fattori che aiutano ad invecchiare in uno stato di buona salute: prima fra tutti l'alimentazione che, se controllata, contribuisce a prevenire alcune malattie quali diabete, tumori, disturbi cardiovascolari e respiratori, che risultano essere responsabili del 77% degli anni di vita persi in buone condizioni psicofisiche (OMS: *Prevenire le malattie croniche: un investimento vitale*. In. Ginevra; 2005)

Per invecchiare in buona salute è dunque fondamentale seguire una **sana alimentazione** fin da quando si è giovani, privilegiando uno stile di dieta mediterranea basata sul costante consumo di frutta e verdura: 5 sono le porzioni quotidiane di frutta e verdura consigliate dalla Comunità Scientifica (INRAN, MIPAF: *Linee guida per una sana alimentazione italiana*. In.;2003: 27), mentre in Italia ad oggi se ne consumano in media soltanto 2-3 porzioni (*Rapporto sui consumi alimentari in Italia: Istituto di servizi per il Mercato Agricolo Alimentare – Direzione Mercati e risk management*).

In un simile contesto l'azienda Mutti ha deciso di promuovere il **Progetto 100 Anni**: studio che valuta l'impatto dell'alimentazione sulla salute della popolazione andando ad evidenziare il **ruolo dell'alimentazione come fattore preventivo contro l'invecchiamento**.

Il primo studio, effettuato sulla base di un Questionario di Frequenza Alimentare realizzato tramite indagine telefonica e intervista diretta presso le case di riposo, ha permesso di raccogliere informazioni riguardanti le abitudini alimentari e lo stato di salute della popolazione anziana italiana, con lo scopo di verificare l'esistenza di una relazione tra il consumo di frutta e verdura, nello specifico del pomodoro e del concentrato di pomodoro, e la longevità degli individui che li consumano.

Lo studio recentemente portato a termine, **ha coinvolto 250 persone ultra ottantenni**, sia di sesso maschile che femminile, residenti in diverse regioni italiane coprendo l'intero territorio nazionale ed ha evidenziato una **correlazione tra gli anziani in buona salute** (più dell'80% degli intervistati si ritiene tale) **ed il consumo quasi giornaliero di prodotti a base di pomodoro, componente essenziale della Dieta Mediterranea** (62% degli intervistati). Inoltre si è osservato che il 77,7% degli intervistati consumano concentrato di pomodoro con una frequenza compresa tra 1 e 3 volte la settimana e di tali soggetti il 85,6% si ritiene in buono stato di salute.

Pomodoro e invecchiamento salutare?

I risultati dello studio possono essere interpretati, dal punto di vista scientifico, in relazione alle proprietà nutrizionali uniche del pomodoro: **il pomodoro è infatti la principale fonte alimentare di licopene**, carotenoide presente nel sangue umano e nei tessuti dal notevole **potere antiossidante**, che svolge una funzione di **difesa naturale contro l'invecchiamento** e se assunto regolarmente con l'alimentazione protegge le cellule contrastando la formazione dei radicali liberi.

È scientificamente dimostrato che **nel concentrato di pomodoro la quantità di licopene è maggiore e meno variabile rispetto a quella contenuta nel pomodoro fresco** (variabilità da 0,72mg a 20mg in 100g di prodotto), in particolare in 100gr di triplo concentrato Mutti sono presenti circa 42,5mg di licopene, corrispondente alla quantità contenuta in 18 pomodori freschi. Assumere dunque quotidianamente almeno un cucchiaino di concentrato contribuirebbe all'aumento di licopene nel sangue e alla protezione delle cellule dell'organismo, insieme a tutte le altre sostanze benefiche presenti nel pomodoro.

Nel triplo concentrato Mutti la biodisponibilità di tale sostanza, cioè la sua assimilabilità da parte dell'organismo, è di 3,9 volte maggiore rispetto al pomodoro fresco.

Le proprietà nutrizionali del triplo concentrato di pomodoro Mutti sono state presentate alle Prime Giornate Nazionali di Nutrizione Pratica 2007, il 18 e 19 ottobre presso Fiera Milano City, alla presenza di rinomati e qualificati esperti nazionali ed internazionali che hanno discusso delle ultime tendenze e presentato le novità della ricerca scientifica in ambito Nutrizione, Alimentazione e Salute.

Il segreto per mantenersi giovani e in buona salute?

Consumare molta **frutta e verdura e i loro derivati**, tra cui il triplo concentrato di pomodoro Mutti, che grazie al suo naturale contenuto di sostanze dalle **proprietà antiaging**, si posiziona in prima linea in questa sfida.

Per ulteriori informazioni rivolgersi a:

Sprimbox Italia srl
Via San Vittore, 7
20123 Milano
Tel. 02 45495838 – Fax 02 45495833
francesca.minoli@sprim.com