

## L'invecchiamento si arresta con frutta e verdura, cereali e vino rosso

Inviato da Cybermed  
martedì 08 maggio 2007

I ricercatori dell'Institute of Biotechnology dell'Università di Granada (Spagna) sono prossimi a raggiungere uno degli obiettivi più ambiti dalla scienza moderna: permettere all'uomo di invecchiare in buone condizioni di salute. Lo studio condotto dimostra che il consumo di melatonina neutralizza i danni ossidativi e ritarda il processo neurodegenerativo dovuto all'età.

Gli scienziati spagnoli hanno utilizzato topi geneticamente modificati che subiscono un processo di invecchiamento accelerato e hanno concluso che il consumo di melatonina, una sostanza naturale prodotta in bassa misura nell'organismo e presente in molti alimenti, ritarda i processi tipici dell'età avanzata. La melatonina si trova in piccole quantità in diversi frutti e verdure quali cipolla, ciliegie e banane, oppure nei cereali come mais, avena e riso, così come in alcune piante aromatiche, ad esempio menta, verbena e timo o anche nel vino rosso.

Il professor Dario Castroviejo, che ha condotto le ricerche, spiega come i topi mostrassero i primi segni di invecchiamento a 5 mesi, che corrispondono ai 30 anni dell'uomo, attraverso un aumento dei radicali liberi che portano a una reazione infiammatoria. Questo stress ossidativo porta a una maggior fragilità delle cellule, che si rompono più facilmente. Somministrando continuamente ai topi una piccola quantità di melatonina, i sintomi dell'età venivano neutralizzati e si aumentava la loro longevità. Secondo Castroviejo, la quotidiana assunzione di melatonina nelle persone dai 30 ai 40 anni potrebbe prevenire o almeno rallentare le malattie legate all'età, come molte malattie neurodegenerative o il diabete.