

ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



Dieta di Okinawa

Okinawa fa parte di un gruppo di isole dell'Oceano Pacifico e ha una fama mondiale per la longevità dei suoi abitanti. In quest'isola, che appartiene al Giappone, c'è un originale messaggio di benvenuto inciso su una roccia: «A 70 anni sei un bambino, a 80 sei un giovane e a 90 se gli antenati ti invitano a raggiungerli rispondi loro tornate quando avrò 100 anni». A Okinawa ci sono ben 33 centenari per ogni 100 abitanti, la popolazione ha il più basso indice di mortalità per malattie croniche degenerative e sono numerosi i centenari ancora in grado di compiere alcuni lavori. I ricercatori che da tempo studiano il fenomeno di Okinawa sostengono che la costituzione genetica della sua popolazione non è sufficiente a spiegare la longevità ma sono ritenuti determinanti, soprattutto, la dieta e lo stile di vita: gioia di vivere, ottimismo, serenità, umorismo e sentimenti di spiritualità. A Okinawa si gode anche di aria pulita e di un clima sub-tropicale. Che cosa si mangia a Okinawa? Frutta, verdure, soia e suoi derivati, tè, riso, alghe, aromi (curcuma ecc.), carne (poca), molluschi, gamberi e pesce, soprattutto pesce, in grande quantità. Il pesce consumato è il doppio di quello assunto dai giapponesi e garantisce loro un ottimo approvvigionamento dei grassi omega 3. L'alimentazione del popolo di Okinawa è caratterizzata da una dieta piuttosto povera di calorie e da cibi ricchi di sostanze antiossidanti. ■