



del prof. A. M. Del Re

# Alimentazione e LONGEVITÀ

Tutti (o quasi: eccezioni si trovano sempre) vogliamo star bene e vivere a lungo. Fra i tanti mezzi per godere di buona salute fino ad età avanzata uno dei più importanti è la **qualità dell'alimentazione**.

Trascuro qui un aspetto importante: la soddisfazione sensoriale che l'alimento ben fatto può dare. Non è dei meno importanti: non posso credere casuale il fatto che

le persone mediamente più longeve abitino in due delle nazioni con la più alta raffinatezza gastronomica: il Giappone e l'Italia. La Francia si vanta di avere la migliore cucina del mondo (ma si sa che i francesi sono molto bravi a venderci) ma è solo decima nella lista ONU delle speranze di vita; purtroppo i dati non sono disponibili per la Cina, patria di un'altra impareggiabile cucina,