

I cuori più sani del mondo? Sono degli Tsimane in Bolivia

Scritto da Elena Perini

Lunedì 20 Marzo 2017 13:25 - Ultimo aggiornamento Lunedì 20 Marzo 2017 13:27

16mila persone in tutto: gli Tsimane vivono nel cuore della foresta boliviana e sono in testa alla classifica mondiale delle persone che hanno il più alto livello di salute cardiaca.

Lo sancisce uno studio pubblicato sulla rivista Lancet, presentato all'American College of Cardiology. Solo le donne giapponesi si avvicinano agli incredibili risultati registrati. La ricerca è stata condotta su un gruppo di 705 persone, andando a cercare calcificazione nelle arterie: a 45 anni quasi nessuno aveva di questi segni, mentre negli Stati Uniti ne soffre una persona su quattro. Anche con l'avanzare dell'età i risultati sono strabilianti: i due terzi di questa popolazione non ne soffre contro l'altissimo 80% negli USA.

Il segreto sembra essere legato allo stile di vita: opposto a quello delle civiltà occidentali, per gli autori dello studio resta un buon esempio da studiare e seguire. La loro alimentazione contiene poca carne (il 17% della dieta) e pesce (7%). Vivono di tutto quello che arriva dall'agricoltura locale: mais, radici di manioca e platano, oltre a riso, frutta e noci. Dieta evidentemente povera ma a quanto pare estremamente salutare.

Ingrediente prezioso della loro salute è anche tanto movimento: 17 mila passi al giorno gli uomini e 16 mila le donne. Persino gli anziani camminano molto: oltre 15mila passi.

In che modo questi elementi incidano esattamente sulla salute è ancora da determinare, ma i ricercatori spiegano che da ora in poi queste abitudini diventeranno un laboratorio di ricerca per la salute cardiovascolare che potrebbe rispondere a molte domande. Forse si potrebbe trovare nella vita semplice ed equilibrata, senza eccessi, né sedentaria né frenetica la chiave tanto ricercata per la salute del cuore.