

PRESS CLIPPING 8 SEPTEMBER

ENGLISH

INDIPENDENT

Scientists 'find key to longevity' in Italian village where one in 10 people live beyond 100 years

Fresh food, sex, or is it the rosemary? Research team spends six months investigating the health and habits of the elderly residents of Acciaroli

Antonio Vassallo, 100, and his wife Amina, 93, are typical of the long-lived residents of Acciaroli Getty

Acciaroli in south west [Italy](#) is no ordinary place. It is home to an extraordinarily high number of centenarians.

More than one in 10 of the population of 700 is over 100 years old, and the hamlet has been the focus of a study to discover the factors that contribute to its residents' longevity.

After spending six months in the area, researchers from Rome's Sapineza University and the Sandiego School of Medicine found that elderly people in the region have unusually good blood circulation for their age.

The research team analysed blood samples from more than 80 residents, and discovered extraordinarily low levels of adrenomedullin, a hormone that widens blood vessels.

The levels of adrenomedullin were similar to those you would normally find in people in their 20s and 30s, the researchers said.

High levels of the hormone can cause blood vessels to contract, causing circulatory problems which can lead to other serious health conditions.

The scientists found the hormone "in a much reduced quantity in the subjects studied and seems to act as a powerful protecting factor, helping the optimal development of microcirculation", or capillary circulation.

The research team is yet to discover the cause of the phenomenon, but believe it is closely related to diet and exercise.

People in Acciaroli tend to eat locally caught fish, home-reared rabbits and chickens as well as olive oil and home-grown vegetables and fruit.

The study also notes that the locals all eat rosemary, which is thought to help improve brain function, and local varieties of the herb are set to be studied in a broader examination into longevity in the region.

“When we tested it, we found a dozen different compounds in there. Scientific studies have shown that acids help the function of the brain.” Dr Alan Maisel, a cardiologist from the School of Medicine at the University of California San Diego, told the Telegraph.

In addition, those living in the region suffer from fewer diseases than those living in other western countries.

“We found that they don’t have the sort of chronic diseases that we see in the US such as heart disease, obesity and Alzheimer’s,” Dr Maisel said.

“We noticed that they don’t suffer from cataracts. Most people in the US, if you are over 80, you have cataracts. We saw none,” he said.

But perhaps there is another important factor in locals’ long lives.

“Sexual activity among the elderly appears to be rampant,” Dr Maisel said. “Maybe living long has something to do with that. It's probably the good air and the joie de vivre.”

The hamlet, 85 miles south from Naples on the Cilento coast, is in the area where US nutritionist Ancel Keys cited the highest concentration of centenarians in the world in 1950, as he sought to establish evidence that a ‘Mediterranean diet’ contributed to longevity.

CBS

Video:

<http://www.cbsnews.com/news/longevity-centenarians-italy-acciaroli-village-secret-to-long-life-span/>

<http://minnesota.cbslocal.com/video/category/spoken-word-wccotv/3506455-researchers-discover-super-agers-in-small-italian-town/>

One Italian village may hold the secret to a long life

American and Italian scientists claim this week to have found a region in Italy where a remarkable proportion of the population is living into extreme old age.

There is no doubting the natural beauty of Acciaroli on Italy's southern coast, but this place is raising a number of questions: Why are the people here living well above Italy's national average? And why does it have one of the world's highest concentrations of centenarians, people over 100 years old?

CBS News correspondent Seth Doane met some of the so-called "super-agers" in Acciaroli, who are living longer and healthier than ever before, like an 88-year-old who tends the town garden daily, or the rather spry 94-year-old Amina Fedullo.

"I feel young," Fedullo told us in Italian from her front window.

"I eat and shave and sleep well and do everything myself," said 100-year-old Antonio Vassallo.

"For us, it's natural," said Acciaroli Mayor Stefano Pisani. "We have many people living 100 years."

Mayor Pisani figures about one in 10 of the residents here are over the age of 90. He credits the laid-back lifestyle – he strolls around in his flip flops – but said extolling the virtues of this place only means so much coming from the mayor.

Dr. Alan Maisel can back him up.

“Can you list what makes these people different?” Doane asked.

“They have less Alzheimer’s, they have less cataracts, they have less bone fractures,” Maisel said. “We don’t see any heart failure, they have high blood pressure, but the heart seems good in practically everybody we’ve measured. So there’s something there.”

Maisel, a cardiologist, is part of a team from the University of California, San Diego, working with Rome’s Sapienza University on a pilot study to look at those super-agers in the region of Cilento.

“What we saw in these patients was an amazingly adequate little, small blood vessels that give things where we want it, and probably remove things we don’t want,” Maisel said.

The research team thinks the diet here – rich in fresh fish, locally grown fruit and vegetables -- likely plays an important role.

Ninety-four-year-old Giuseppe Vassallo eats from his back garden daily. He doesn’t eat rich foods and, he told us in Italian, “the best thing is to be tranquil.”

We asked Dr. Maisel if they’d found the “fountain of youth” here, and he said they aren’t sure yet and more research needs to be done. They think it may be the right combination of low stress, the right diet, activity levels, and maybe something genetic

BIOSCIENCETECHNOLOGY

Good Microcirculation Indicates Increased Lifespan

Tue, 09/06/2016 - 9:55am by sphingotec GmbH

Human longevity has been previously linked by researchers to genetic factors, calorie restriction, and certain life-style factors such as physical activity or the Mediterranean diet. Now, Italian researchers from La Sapienza University in Rome have identified an additional factor, which significantly contributes to a longer life. In a pilot study on some of the oldest people of the world, they discovered that the perfusion of organs and muscles of the centenarians was as efficient as that in people who were 30 years younger. Results of the CIAO (Cilento Initiative on Aging Outcome) pilot study, presented today in the Italian town of Pollica, suggest that low blood levels of the peptide hormone Adrenomedullin (bio-ADM) are an indicator for such a good microcirculation. Making longevity measurable has long been a scientific goal as it could open up the avenue to a systematic identification of factors contributing to an extended life span.

Prof. Salvatore Di Somma and his team carried out comprehensive health and life style assessments of two study groups that live in the Cilento region, located in the province of Salerno in southern Italy: In the first were 29 so-called 'SuperAgers' (median age 92 years), while the second was made up of 52 younger relatives (median age 60 years, living in the same household) who are expected to live just as long because they have the same genetic background and have been exposed to the same environmental and lifestyle factors. Blood biomarker analyses were carried out by the diagnostic company sphingotec (Hennigsdorf, Germany). It measured levels of the heart-function biomarker MR-proANP, as well as a marker for kidney function (penKid) and bio-ADM. The last is a regulator of vasodilation and blood vessel integrity, which both affect blood pressure. The results were compared to those of a cohort of 194 healthy persons (median age 63.9 years), who were monitored over eight years in the earlier Malmö Preventive Project (MPP, Principal Investigator Professor Olle Melander, Lund University, Sweden).

As expected, low values of MR-proANP and penKid among the subjects in the two younger control groups indicated no signs of heart or kidney dysfunction. In contrast, both biomarkers were elevated in the SuperAgers, possibly due to the process of organ aging. However, even though the older group had levels of the two biomarkers that were as high as those found in patients experiencing heart failure (HF) or acute kidney injury (AKI), they were in clinically good condition. Surprisingly, in the group of SuperAgers, the bio-ADM values - which are often pathologically elevated in HF or AKI patients - were as low as those in both reference groups.

"Very low concentrations of this biomarker indicate a well-functioning endothelial and microcirculatory system allowing good blood perfusion of organs and muscles," concludes Di Somma. A good microcirculation is what makes marathon runners perform better at the same heart rate than the average man or woman on the street.

"We are excited about the connection between bio-ADM levels and a good microcirculation as an indicator for good quality of life", says sphingotec founder Andreas Bergmann, who was instrumental in developing the bio-ADM assay. "If bio-ADM proves to be a reliable biomarker for longevity this will open up the avenue to a systematic analysis of the factors contributing to longevity", he adds. "We are excited to contribute to the identification of lifestyle factors ensuring a good microcirculation."

The researchers are currently planning to extend the pilot study to 2,000 people from the Cilento region. One major goal of the follow-up study is to investigate whether certain components of the local Mediterranean diet could affect the bio-ADM level. The cuisine typical to the region traditionally uses number of plants native to the area. Another idea is to bring people with high bio-ADM levels to Cilento and measure whether the local environment has an effect on levels of the microcirculation biomarker.

The CIAO (Cilento Initiative on Aging Outcome) study was designed to identify life style, genetic and epigenetic factors contributing to longevity in the Cilento region. With an average life expectancy of 92 years for women (Italian average: 84) and 85 years for men (Italian average: 79), the Cilento has one of the world's highest concentrations of centenarians - even higher than in Okinawa (Japan), the most intensively investigated centenarian hotspot. The contributors to the current pilot study were identified through local physicians who acquired the informed consent of their patients. A mobile bus equipped with all instrumentation for a comprehensive health assessment was used to visit the study participants. Additionally, blood samples for biomarker analysis were taken and participants were interviewed about their life style habits.

Microcirculation describes blood flow through the smallest vessels (capillaries) in the circulatory system. In these regions, oxygen and nutrients are directly delivered to cells, while metabolic debris, toxins and CO₂ are winnowed out. Blood pressure and body temperature is also controlled by the microcirculation through dilation or constriction of the capillary network that penetrates muscles, organs and skin. If put end-to-end, the body's capillaries would stretch 90,000-110,000 kilometers - more than twice the circumference of Earth. If placed side-by-side, they would cover an area the size of two football fields (500-700 sqm). On average, people have around 200-300 capillaries/mm², but endurance athletes like runners can have up to 40 percent more (300-500 capillaries/mm²). This contributes to better muscle perfusion, oxygen supply and performance.

Salvatore Di Somma (63), Professor of Internal Medicine at the University La Sapienza in Rome, is the organizer of the CIAO pilot study. Strong personal links have given him unique access to the population of centenarians living in the Cilento. In previous studies, he identified rosemary as an ethnobotanically conserved part of the local Mediterranean cuisine that might be contributing to longevity in the region. Conserved gene variants associated with longevity were also identified in Cilento's population in the Southern Italy Centenarian Study (SICS). The variants affect insulin sensitivity (FOXO3, CAMMIV), RNA editing (ADARB1+2) and the aromatase pathway (Cyp19, ESR1). Additionally, a unique profile of lipids in the membrane of red blood cells (erythrocytes) was identified in 2008 within the the framework of the SICS study

Centenarian hotspots: Several regions have been identified by National Geographic writer Dan Buettner as longevity hotspots. They include Okinawa (Japan), Sardinia (Italy), Nicoya (Costa Rica), Icaria (Greece) and a group of Seventh-day Adventists living in Loma Linda (US, California). The Cilento, a mountainous region 150 kilometres south from Naples, is another hotspot of centenarians. Although it didn't earn a mention in Buettner's book on the so-called "Blue zones" of centenarians, people who live there are getting older than in Okinawa, Japan, the world's very best-studied longevity hot-spot. Life expectation of women living in the Cilento (92 years) is 8 years above the Italian average; and that of men (85 years) 6 years above, anyway.

Adrenomedullin is a soluble peptide hormone. Mainly released by the inner layer of blood vessels (endothelial cells), its biological function is to control vasodilation, an important regulator of blood pressure and organ perfusion. In several studies involving more than 16.000 patients, the plasma level of the bioactive Adrenomedullin (bio-ADM) has been proven to predict and provide an early diagnosis for circulation dysfunction. For instance, bio-ADM blood levels rise 2-3 days before septic shock occurs. Elevated levels of bio-ADM are a specific indicator of vasodilation and leakage from microcirculatory capillaries, which in sepsis patients subsequently lead to severe hypotension, malperfusion of organs (for which the body can't compensate by increasing the heart rate), shock and multiple organ failure. Low bio-ADM blood levels, in contrast, are a specific indicator for an intact microcirculation, ensuring good muscle and organ blood supply without any cardiovascular stress.

GERMAN

HEILPRAXISNET

Über 100jährigen Wunder: Studien entschlüsseln die Geheimnisse des langen Lebens

Wissenschaftler untersuchen: Warum werden die Menschen in einem Dorf in Italien so alt?

Viele Menschen wünschen sich ein langes und sorgenfreies Leben. Krankheiten und Umwelteinflüsse wirken sich allerdings negativ auf unsere Lebenserwartung aus. In Italien gibt es aber ein Dorf, in dem sehr viele Menschen über 100 Jahre alt werden. Forscher fanden jetzt das Geheimnis dieser Langlebigkeit.

Die Wissenschaftler der Rome's Sapienza University und der San Diego School of Medicine stellten bei einer aktuellen Untersuchung fest, dass das Geheimnis der Langlebigkeit die spezielle gesunde Ernährung der Bewohner ist. Außerdem sind die Menschen in dem Dorf äußerst aktiv und betätigen sich auch im gehobenen Alter noch sexuell. Die Mediziner veröffentlichten einen erstaunlichen Bericht mit den [Ergebnissen der Studie](#).

In einen Dorf in Italien leben die Menschen überdurchschnittlich lange. Viele Bewohner werden über hundert Jahre alt. Forscher versuchten jetzt herauszufinden, was hinter dem Geheimnis der Langlebigkeit steckt. (Bild: Robert Kneschke/fotolia.com)

Mediziner untersuchen die Bewohner von Acciaroli

Die Forscher verbrachten die letzten sechs Monate mit Nachforschungen über die Bewohner von Acciaroli. Dieses Dorf liegt an der Westküste von Italien. Das kleine Örtchen ist dafür bekannt, dass die Bewohner dort sehr lange leben. Die Experten untersuchten die Ernährung der Bewohner und deren Auswirkung auf die Lebenserwartung.

Viele alte Bewohner scheinen gegen Herzkrankheiten und Demenz immun zu sein

Die Wissenschaftler stellten fest, dass die Bewohner des Dorfes sich sehr gesund ernähren. Bei der sogenannten [mediterranen Ernährung sind sogar einige Fette gesund](#). Aber auch viel Fisch und frische Kräuter unterstützen die allgemeine Gesundheit. Außerdem erklären die Autoren, dass die sexuelle Aktivität bei den älteren Menschen scheinbar zügellos war. Als Ergebnis dieses Lebensstils scheinen die Bewohner gegen Herzkrankheiten, Demenz und andere Erkrankungen weitgehend immun zu sein.

Menschen essen viel Fisch, Obst und Gemüse aus der Umgebung

Extre viele Bewohnern des Dorfes haben ein Alter über 100 Jahren erreicht, sagt der Bürgermeister. Der lokal ansässige Antonio Vassalo führte sein hohes Alter (100 Jahre) auf die gesundheitlichen Vorteile der sogenannten Mittelmeer-Diät zurück. Solch eine Ernährung

enthält viel Olivenöl, Gemüse, Fisch und frisches Obst. Der alte Mann und sein Frau (93 Jahre) essen viel Fisch und frische, selbst angebaute Nahrung. Die Bewohner züchten auch eigene Kaninchen und Hühner. Die gesamte Nahrung besteht ausschließlich aus lokalen Produkten und viel Olivenöl. Die Bewohner scheinen relativ wenig gesättigte Fette zu sich zu nehmen. [Solche gesättigten Fette beeinträchtigen die allgemeine Lebenserwartung.](#)

Führt die malerische Umgebung zu einer erhöhten Lebenserwartung?

Das Dorf Acciaroli liegt in einer Gegend, die weitgehend frei von Industrie ist. Die Umgebung des Dorfes ist von außergewöhnlicher Schönheit, sagen die Autoren. Dies führte dazu, dass die Gegend heutzutage den geschützten Status eines Nationalparks hat. Die malerische Umgebung des Ortes könnte auch Einfluss auf das Alter der Bewohner haben. Denn frühere Studien stellten fest, dass das [Wohnen im Grünen die Lebenserwartung erhöht.](#)

Bewohner des Dorfes sind alle körperlich sehr aktiv

Die Erklärung für die außergewöhnliche Langlebigkeit und Lebhaftigkeit könnte an einer Vielzahl von Faktoren liegen, erläutert Alan S. Maisel von der San Diego School of Medicine. Die Dorfbewohner haben einen hohen Verbrauch von Rosmarin. Sie essen dort fast jeden Tag Rosmarin. Diese und andere Kräuter bauen sie in der Gegend selber an. Vielleicht macht genau dies einen Unterschied. Es ist beispielsweise bekannt, dass Rosmarin die Gehirnfunktion verbessert, sagen die Forscher.

Außerdem sind die Bewohner von Acciaroli alle körperlich sehr aktiv. Alle Menschen gehen jeden Tag Angeln, Wandern oder verrichten Gartenarbeit. Ihnen wird ein aktiver Lebensstil geradezu aufgezwungen, da ihre Heimatstadt von vielen steilen Gassen durchzogen ist, berichten die Wissenschaftler. Möglicherweise liegt es aber auch in den Genen der Bewohner, dass sie überdurchschnittlich gesund sind und sehr lange leben, sagt Maisel.

Leitfaden für ein längeres Leben?

Die Studie konzentrierte sich auf 80 ältere Menschen. Unter diesen Probanden waren auch 25 Hundertjährige. Wir wollten bei unserer Studie herausfinden, welches Geheimnis die Bewohner von Acciaroli so alt werden lässt, sagt Salvatore Di Somma von der Sapienza Universität. Wir versuchen so etwas wie eine Richtlinie für ein langes Leben zu erstellen, so der Forscher weiter. Diese sollte eine bestimmte Art der gesunden Ernährung und ein gewisses Maß an körperlicher Aktivität enthalten. Außerdem beeinflusst auch unser gesellschaftliches Leben und die generelle Art des Denkens unsere Lebenserwartung, fügt Di Somma hinzu

Die Menschen profitieren von frischer Luft und Lebensfreude

Die Zahl der sehr alten Menschen war zwischen Männern und Frauen gleichmäßig aufgeteilt. Dies war äußerst ungewöhnlich, sagt Maisel. Normalerweise leben Frauen durchschnittlich deutlich länger als Männer. Tatsächlich könnte es noch einen weiteren wichtigen Bestandteil für ein langes und glückliches Leben geben. Bei älteren Menschen im Dorf scheint sexuelle Aktivität weit verbreitet zu sein. Vielleicht hatte die lange Lebenserwartung einfach etwas mit guter Luft und Lebensfreude zu tun, mutmaßt der Autor

ITALIAN

SALUTE&BELLEZZA

Nei centenari del Cilento il segreto della longevità: sono i capillari

Una buona microcircolazione del sangue mantiene muscoli e organi in salute senza affaticare il cuore

Per campare fino a cent'anni bisogna avere una **buona microcircolazione sanguigna: se i capillari sono in salute, infatti, permettono di "nutrire" meglio muscoli e organi mantenendoli giovani senza affaticare il cuore.** A rivelarlo è uno studio condotto sui **centenari del Cilento** dai ricercatori dell'Università Sapienza di Roma, che sono riusciti perfino a isolare un ormone che potrebbe **"prevedere" la longevità** delle persone con un semplice esame del sangue.

Lo **studio pilota CIAO (Cilento Initiative on Aging Esito)** ha avuto come epicentro il paese di **Acciaroli, in provincia di Salerno**: con un'aspettativa di vita media di 92 anni per le donne e 85 per gli uomini (a fronte di una media italiana rispettivamente di 84 e 79), questo comune ha una delle più alte concentrazioni di centenari al mondo, anche superiori ad Okinawa, la famosa città del Giappone nota per la longevità dei suoi abitanti.

I ricercatori coordinati da Salvatore Di Somma, professore di Medicina Interna alla Sapienza, sono andati sul campo con la loro "clinica mobile" per **esaminare condizioni di salute e stile di vita di 29 "super-anziani" (età media 92 anni)** e di 52 familiari più giovani (età media 60 anni), dotati delle stesse caratteristiche genetiche ed esposti agli stessi fattori ambientali. I dati così raccolti sono stati poi messi a confronto con quelli di 194 sessantenni in salute monitorati in uno studio precedente per otto anni in Svezia.

I risultati delle analisi dimostrano che i "super anziani" del Cilento presentano nel sangue livelli molto elevati di due molecole che indicano insufficienza cardiaca e renale: dato che nella realtà i loro organi sono in perfette condizioni di salute, i ricercatori ipotizzano che questi valori sballati siano riconducibili all'inevitabile invecchiamento degli organi legati all'età. Quello che ha sorpreso tutti, però, è che questi "super anziani" presentano **livelli molto bassi dell'adrenomedullina**, un

ormone prodotto dalla parete interna dei vasi sanguigni (endotelio) **per regolare la vasodilatazione, la pressione del sangue e la conseguente perfusione degli organi.** Per la precisione, i livelli di adrenomedullina registrati nei centenari **sono paragonabili a quelli di persone più giovani di 30 anni.** «Basse concentrazioni di questo biomarcatore indicano un **endotelio in buone condizioni** e una microcircolazione che consente una buona perfusione di organi e muscoli», spiega Di Somma. Per capire meglio l'importanza del microcircolo, basti pensare che è il fattore chiave che permette ai maratoneti di correre con un rendimento migliore e una frequenza cardiaca molto più bassa rispetto alle persone comuni.

«Siamo entusiasti per aver scoperto che questo legame tra livelli di adrenomedullina e microcircolazione può essere un indicatore di una **buona qualità di vita**», afferma Andreas Bergmann, che ha collaborato al progetto per conto dell'azienda tedesca specializzata in diagnostica sphingotec. «Se l'adrenomedullina dimostrerà di essere un biomarcatore affidabile, aprirà la strada ad un'analisi sistematica dei fattori che contribuiscono alla longevità». Il prossimo obiettivo dei ricercatori è quello di estendere lo studio su un campione più vasto di 2.000 persone per scoprire se i livelli dell'ormone della longevità sono condizionati da particolari elementi presenti nella **dieta mediterranea**

LA ROSA ROSSA

Cilento terra della longevità, dna, stile di vita e dieta

08 Settembre, 2016, 10:15 | Autore: Patroclo Badolati

•

Una **buona microcircolazione sanguigna** nel corpo è un fattore chiave per la durata della vita.

Lo stile di vita che conduciamo, si sa, influisce in maniera determinante sulla nostra **longevità**.

Con un'aspettativa di vita media di **92 anni** per le donne e 85 per gli uomini (a fronte di una media italiana rispettivamente di 84 e 79), il paese i **Acciaroli, in provincia di Salerno**, ha una delle più alte concentrazioni al mondo di centenari, anche superiori a Okinawa, città del Giappone nota per la **longevità** dei suoi abitanti. I dati così raccolti sono stati poi messi a confronto con quelli di 194 sessantenni in salute monitorati in uno studio precedente per otto anni in Svezia.

Le analisi del biomarcatore del sangue hanno rivelato che i più anziani avevano una microcircolazione paragonabile a quella delle persone con 30 anni di meno. *"Concentrazioni molto basse di questo biomarcatore indicano un sistema endoteliale e del microcircolo ben funzionante in grado di consentire una buona perfusione sanguigna degli organi e dei muscoli"*, conclude il coordinatore professor Di Somma.

I risultati dello studio pilota denominato **CIAO (Cilento on Aging Outcomes Study)** suggerisce che bassi livelli ematici di un ormone ad azione ipotensiva, la **adrenomedullina (ADM)** sono un indicatore per una buona microcircolazione.

Il prossimo obiettivo dei ricercatori è quello di estendere **lo studio** su un campione più vasto di 2.000 persone per scoprire se i livelli dell'ormone della **longevità** sono condizionati da particolari elementi presenti nella **dieta mediterranea**. Dalle cui ricerche è emerso che non solo la sana alimentazione, il clima favorevole e uno stile di vita adeguato contribuiscono alla lunga vita degli acciarolesi.

FRENCH

VOSGES MATIN

Recherche Le secret d'Acciaroli, village italien de centenaires

08/09/2016 à 05:00

L'étude a porté sur tous les écosystèmes marins d'importance, du microbe à la baleine et jusqu'aux fonds océaniques Photo DR

Les centenaires, particulièrement nombreux dans une région près de Salerne dans le sud de l'Italie, ont révélé lundi une partie de leur secret : la quasi-absence d'un marqueur sanguin dans leur organisme par rapport au commun des mortels.

Avec 81 centenaires début septembre, sur quelque 700 habitants, le village d'Acciaroli a notamment intrigué des scientifiques américains qui ont passé plusieurs mois dans le Cilento, région entre mer et montagne située au sud de Salerne, en Campanie, pour percer le secret de cette exceptionnelle longévité.

Des chercheurs de l'université de San Diego en Californie, assistés par des collègues de l'université La Sapienza à Rome, sont arrivés au printemps pour étudier le mystère de ces « trompe-la-mort » et ont rendu publics lundi les résultats de cette étude.

Ni pathologies cardiaques ni pathologies cognitives

La propension de ces centenaires à ne jamais souffrir ou presque de pathologies cardiaques ou cognitives, comme la maladie d'Alzheimer, s'explique par le fait qu'un biomarqueur est étrangement peu présent dans leurs organismes. Il s'agit d'un vasodilatateur appelé adrénomédulline, affirment ces chercheurs américains et italiens dans un communiqué.

Ce marqueur sanguin est présent « de façon beaucoup plus réduite chez les sujets étudiés, et semble agir comme un puissant facteur de protection, en favorisant le développement optimal de la microcirculation », la circulation sanguine capillaire, a précisé ce communiqué.

L'étude a également révélé des « métabolites (petites molécules) présents dans leur organisme et qui pourraient influencer positivement sur la longévité et le bien-être des centenaires du Cilento », ajoute ce texte qui ne précise pas de quelles molécules il s'agit.

Ces scientifiques ont décidé de prolonger cette étude pilote et de développer leurs recherches, y compris par le biais d'une campagne de levée de fonds.

Régime méditerranéen et activité physique

Outre des analyses sanguines poussées (ADN, métabolisme, etc), les chercheurs ont procédé à des contrôles cardiaques et neurologiques, explique Alan S. Maisel, professeur de médecine cardiovasculaire à San Diego.

Les chercheurs s'étaient intéressés à l'alimentation, le fameux régime méditerranéen à base d'huile d'olive, de légumes et de produits frais, mais aussi à la génétique. Les centenaires pourraient avoir un gène qui tire des effets bénéfiques de certains produits consommés au quotidien, « comme par exemple du romarin, qui améliore les capacités du cerveau », expliquait ainsi le professeur Mazel.

Les centenaires du Cilento pratiquent encore tous une activité physique quotidienne comme la pêche, la marche dans ce village escarpé ou encore tout simplement l'entretien de leur potager, autre piste sérieuse des scientifiques.

TOUTDZ

81 centenaires vivent à Acciaroli en Italie ! Quel est leur secret ? Des scientifiques répondent.

Acciaroli est un charmant petit port de pêche situé dans le sud de l'Italie. Sa particularité ? Il compte sur 700 habitants dont 81 sont centenaires et en bonne forme ! Un véritable record qui intrigue les scientifiques. Quel est le secret de ces villageois ? Y a-t-il une recette pour vivre si vieux ? Des neurologues et des spécialistes du coeur italiens et américains apportent des premières réponses.

Plusieurs facteurs ont été pris en compte par les chercheurs. D'abord, le cadre de vie : un lieu entre mer et montagne, loin de la pollution urbaine. En 2012, la plage d'Acciaroli a été désignée comme la mer plus propre et plus belle d'Italie.

Ensuite, les habitudes de sa population et leur philosophie : ils ont érigé la lenteur comme un art de vivre. Voici un reportage de France pour découvrir les habitants d'Acciaroli et ce cadre de vie exceptionnel :

Ensuite, il faut considérer le régime alimentaire : du poisson frais, des légumes, des produits fermiers comme du lapin et du poulet, de l'huile d'olive et des herbes comme le romarin qui améliore les capacités du cerveau. Autrement dit, ils mangent principalement des produits qu'ils cultivent eux-mêmes, mais pratiquement pas de produits industriels. Mais l'alimentation ne suffit pas à tout expliquer. On retrouve les caractéristiques de ce régime dans d'autres villages en Italie.

L'autre point fort, c'est l'activité physique : pêche, jardinage, marche dans les rues escarpées du village et, plus surprenant pour des personnes âgées, l'activité sexuelle ! Mais cela n'est pas encore suffisant. Alors, des chercheurs de l'université de San Diego en Californie et de l'université *La Sapienza* à Rome ont fait de nombreuses analyses. 80 personnes dont 25 centenaires ont participé à cette étude.

Première constatation : aucun d'entre eux ne souffre de troubles cardiaques et de la maladie d'Alzheimer. C'est une piste que ces chercheurs ont explorée. Ils ont noté un point commun : l'absence d'*adrénomédulline* dans l'organisme des villageois. De quoi s'agit-il ? C'est une substance qui dilate les vaisseaux sanguins. Les chercheurs ont conclu que cette spécificité « *semble agir comme un puissant facteur de protection, en favorisant le développement optimal de la microcirculation.* »

Autre remarque étonnante : des petites molécules présentes dans leur organisme pourraient aussi influencer la longévité exceptionnelle des habitants d'Acciaroli. Les chercheurs n'ont pas encore apporté plus de précisions.

SPANISH

LA VANGUARDIA

El secreto de la longevidad se encuentra en Acciaroli

- La casi ausencia de un marcador sanguíneo podría explicar la cantidad considerable de personas centenarias que hay en este pueblo del sur de Italia

Los centenarios, particularmente numerosos, que hay en una región cercana a Salerno (sur de Italia) han revelado algunos de los **secretos** que explican su **longevidad**. Entre éstos, la casi ausencia de un marcador sanguíneo en su organismo que sí tiene el común de los mortales.

Con 81 centenarios censados a comienzos de septiembre, sobre unos 700 habitantes, el pueblo de Acciaroli ha intrigado particularmente a científicos estadounidenses que pasaron varios meses en la región de Cilento, encerrada entre el mar y la montaña al sur de Salerno, en Campania, para desvelar el secreto de esta longevidad excepcional.

Investigadores de la Universidad de San Diego, California (EE.UU.), asistidos por colegas de la Universidad La Sapienza de Roma, llegaron durante la primavera (boreal) pasada para estudiar el misterio de los pobladores del lugar que desafían a la muerte, y este lunes hicieron públicos los primeros resultados de este estudio.

La propensión de estos centenarios a casi nunca padecer enfermedades cardíacas o cognitivas como el Alzheimer, se explicaría por el hecho de que un marcador biológico, extrañamente, está poco presente en sus organismos. Se trata de un vasodilatador llamado **adrenomedulina**, según especificaron en un comunicado los investigadores estadounidenses e italianos.

Este marcador sanguíneo está presente “de manera mucho más reducida en los sujetos estudiados, y parece actuar como un poderoso factor de protección, favoreciendo un desarrollo óptimo de la microcirculación”, es decir, la circulación sanguínea capilar, explicita el texto.

El estudio también reveló “metabolitos (pequeñas moléculas) presentes en su organismo, que podrían influir positivamente en la longevidad y el bienestar de los centenarios de Cilento,” añade el comunicado, sin especificar de qué molécula se trata.

Los científicos han decidido extender este estudio piloto y desarrollar su investigación, lo que comprenderá además una campaña de recaudación de fondos para lograrlo.

Además de avanzados análisis sanguíneos (ADN, metabolismo, etc.), los investigadores realizaron controles cardíacos y neurológicos, explicó a la AFP Alan S. Maisel, profesor de medicina cardiovascular en la universidad de San Diego.

Los investigadores se interesaron mucho en la alimentación de estas personas, la famosa dieta mediterránea a base de aceite de oliva (que ellas mismas producen), pero también en la genética. Los centenarios podrían tener un gen que logra extraer las propiedades beneficiosas de ciertos productos consumidos regularmente, “como el romero, que mejora las capacidades del cerebro”, precisó el profesor Maisel.

Entre las 80 personas ancianas que participaron en el estudio, 25 de las cuales eran centenarias, ninguna sufría la enfermedad de Alzheimer.

Eso sí, todas practicaban una actividad física a diario, como la pesca, el mantenimiento de su huerto o el paseo, en este pueblo de calles escarpadas. “Muchas de estas personas parece que mantienen una actividad sexual”, señaló Maisel..

OTHER LANGUAGES

DE REDACTIE (BE)

Wat is het geheim van de oudjes van Acciaroli?

ma 05/09/2016 - 17:02 Sara Van Poucke Is het rozemarijn? Dagelijkse lichaamsbeweging, ja, ook nog tussen de lakens? Of genetische voorbeschiktheid? Feit is dat de inwoners van het Zuid-Italiaanse dorpje Acciaroli uitzonderlijk oud worden. Wat is hun geheim? Een ploeg van Amerikaanse en Italiaanse wetenschappers probeerde het de afgelopen maanden te achterhalen.

"Het dorp van de eeuwelingen", zo wordt Acciaroli genoemd. In dit dorpje ten zuiden van Napels is meer dan 10 procent van de inwoners de 100 voorbij. En daar blijft het niet bij: ze zijn niet alleen oud, maar ook bijzonder vitaal en kranig.

Wat is hun geheim? Ook de wetenschap is al lang geïntrigeerd door Acciaroli. De voorbij maanden hebben onderzoekers van de universiteiten van San Diego en Rome postgevat tussen de oudjes die erin lijken te slagen om de dood te verschalken. Ze werden onderworpen aan bloed- en DNA-onderzoek en een hele resem cardiologische en neurologische tests.

81 van de 700 inwoners van Acciaroli zijn 100 jaar of ouder. 80 van hen namen deel aan het onderzoek. Opvallend: geen van hen leed aan de ziekte van Alzheimer. Ook hartaandoeningen bleken zo goed als onbestaande. Volgens de wetenschappers uit San Diego valt dat te verklaren door een biomarker die in het organisme van de inwoners nagenoeg afwezig is. Het gaat om een stof die de bloedvaten opent, adrenomedulline geheten. Dat die slechts zeer beperkt aanwezig is, lijkt juist een gunstige invloed te hebben op de "microcirculatie", de bloedcirculatie in de haarvaatjes.

De eeuwelingen bezitten daarnaast ook nog bepaalde kleine moleculen die een gunstige invloed zouden kunnen hebben op de levensduur.

Hoewel de uitleg nu ook weer niet zó veel verduidelijkt, blijft het een feit dat vrouwen in Acciaroli gemiddeld 85 jaar worden, en mannen verrassend genoeg zelfs nog ouder, gemiddeld 92.

Vanzelfsprekend hebben de wetenschappers de voedingsgewoonten in het dorp onder de loep genomen. Decennia geleden al werd in dezelfde regio onderzoek gedaan naar het zogenoemde mediterrane dieet. Ook de inwoners van Acciaroli houden zich daaraan. Ze eten veel vis, groenten uit hun moestuin en vlees van hun eigen kippen. Daarnaast consumeren ze ook grote hoeveelheden rozemarijn, een kruid dat gunstig zou zijn voor de hersencapaciteit.

Het viel de onderzoekers op dat de oudjes nog bijzonder actief zijn. Ook in bed, zo kwamen ze te weten, al moesten ze enige schroom overwinnen om daarnaar te vragen. "Zolang een man in staat is om een zak graan op zijn schouders te dragen, is hij ook in staat tot seks", deed een 94-jarige zijn waarheid uit de doeken.

Studiecentrum

Op basis van de levenswijze van Acciaroli, willen de wetenschappers nu een soort schema opstellen waarbij wordt opgelijst welk type voeding, lichaamsbeweging, sociaal leven aan de basis liggen van een lang leven.

In de de buurt van Acciaroli wordt trouwens een studiecentrum opgericht gewijd aan onderzoek naar het geheim van een lange levensduur.

ADAM (SK)

Tajomstvo dlhovekosti talianskej dediny odhalené: Do toho Slováci!

Včera 14:02 - Vedcov a lekárov už dlho zaujíma fakt, prečo sa každý desiaty občan dediny Acciaroli dožíva stovky. Je to príklad hodný nasledovania.

Verilo sa, že za to môže jednak čisté dedinské prostredie a stredomorská strava, ktorú sedemsto obyvateľov dedinčanov konzumuje. Lenže výskumy v horskej komunite odhaľujú, že skutočným elixírom mladosti je - sex. Ľudia z Acciaroli sa mu s radosťou často venujú a neodriekajú si ho ani vo vysokom veku.

Acciaroli patrí do oblasti Cilento, kde široko ďaleko nie je žiadny priemysel, ale iba samá čistá príroda a národný park. **Ľudia si tam pestujú zeleninu a ovocie a vyrábajú olivový olej, a to všetko si aj sami konzumujú.** „Jeme iba zdravé veci,“ tvrdí Antonio Vassalo (100) , ktorého manželka Amina Fedollová (93) dodáva: „Jeme veľa rýb, čerstvé plodiny z našej prírody, ktoré si sami pestujeme.“ Acciaroli má 81 osôb vo veku sto rokov.

„Skoro denne jedia veľa dopestovaného rozmarínu, možno aj to pomáha. Vieme, že rozmarín zlepšuje funkcie mozgu. Sú ale aj fyzicky aktívni. Či už pri rybárčení, chôdzi alebo záhradkárčení, všetci denne pracujú,“ tvrdí doktor Alan Maisel zo San Diega, ktorý na výskume spolupracoval so Salvadorom Di Sommom z rímskej univerzity Sapienza. **„Sexuálna aktivita medzi miestnymi staršími občanmi je podľa prieskumu veľmi divoká. Možno že ich dlhý vek má niečo spoločné s týmto, pravdepodobne je to aj dobrý vzduch a radosť zo života,“** dodáva doktora Maisel

HLN (BE)

Hoe het komt dat 1 op 10 mensen in dit dorp meer dan 100 jaar worden

Het gehucht Acciaroli in het zuidwesten van Italië heeft een heel bijzondere eigenschap: meer dan één op tien inwoners wordt er meer dan 100 jaar oud. Ligt het aan de verse voeding, hun seksbeleving, of zou het de rozemarijn kunnen zijn? Zes maanden lang zocht een team wetenschappers naar de sleutel van het lange leven.

Onderzoekers van de Sapineza universiteit van Rome en de universiteit van het Amerikaanse San Diego stelden vast dat ouderlingen in de regio een bijzonder goede bloedsomloop hebben. Ze onderzochten bloedstalen van meer dan 80 van de 700 inwoners en merkten dat daar buitengewoon weinig adrenomedullin in zat, een hormoon dat bloedvaten verwijdt. De waarden die bij bejaarden werden opgetekend, bleken overeen te komen met die bij twintigers en dertigers. Hoge waarden adrenomedullin kunnen bloedvaten doen samentrekken, wat tot ernstige gezondheidsproblemen kan zorgen.

De vorsers weten nog niet wat dit fenomeen veroorzaakt, maar denken dat het verband houdt met het dieet en de lichaamsbeweging. De bewoners van Acciaroli eten vaak vis die in de buurt wordt gevangen, zelfgekweekte konijnen en kippen, naast olijfolie en groenten en fruit uit eigen tuin.

De studie wijst er ook op dat iedereen er rozemarijn eet, wat de hersenfuncties verbetert. Lokale variëteiten van het kruid worden nu bestudeerd.

Lees verder onder de foto

"De bewoners van Acciaroli hebben geen hartkwalen, obesitas of Alzheimer. Ze lijden niet aan cataract. De meeste mensen in de VS krijgen na hun tachtigste cataract", stelt cardioloog Alan Maisel van de universiteit van San Diego.

Maar er kan een andere belangrijke factor meespelen. "De seksuele activiteit onder de bejaarden is er enorm", stelt Maisel. "Misschien heeft het daar mee te maken. Het zal ook wel met de goede lucht en de levensvreugde te maken hebben".

Het gehucht langs de Cilento-kust ligt in het gebied waar de Amerikaanse voedselspecialist Ancel Keys in 1950 de hoogste concentratie eeuwlinen ter wereld aantrof op zijn zoektocht naar een bewijs dat een Middellandse dieet bijdraagt aan een lang leven. Keys verhuisde met zijn vrouw naar de streek en werd er 100 jaar.

Kiderítették, miért van annyi százéves egy olasz faluban

Róma. Egy értágító hormon alacsony szintje lehet a titka annak a kis dél-olaszországi falunak, amelynek lakosai között feltűnően magas a 100 éven túliak aránya.

Olasz és amerikai szakértők az elmúlt fél évet azzal töltötték, hogy a 700 fős Acciaroli lakosságát vizsgálták. A kis faluban jelenleg 81 ember idősebb 100 évnél.

Acciaroli a cilentói partvidék része, a kiemelkedő természeti szépséggel megáldott vidéken Ancel Keys amerikai élelmezéstudományi kutató először talált meggyőző bizonyítékot arra, hogy az olívaolajon alapuló és friss zöldségben, gyümölcsben és halban gazdag mediterrán étel jó hatással van az egészségre.

Amellett, hogy magas kort érnek meg, Acciaroli és a közeli apró közösségek lakói úgy tűnik, immunisak a demenciára, a szívbetegségekre és más, a korral összefüggő krónikus betegségekre, amelyek a nyugati világban jellemzőek.

A római Sapienza Egyetem és a Kaliforniai Egyetem San Diegó-i Orvosi Kara kutatóinak közlése szerint a magyarázat az adrenomedullin nevű hormon alacsony szintjében rejtezik. Ez a hormon hatással van a vérerekre: szélesíti őket.

A kutatók közlése szerint az adrenomedullin jóval kisebb mennyiségben található meg a vizsgált egyéneknél és úgy tűnik, ez hatásos, védelmet nyújtó tényező, amely segít a mikrocirkuláció vagy kapilláris keringés optimalizálásában. A hajszálerek az idősebb emberekben hajlamosak a degenerálódásra, a cilentói idősök vérerei azonban olyanok, mint a jóval fiatalabbaké, esetenként huszonéveseké.

A vizsgált személyek szervezetében metabolitokat (anyagcseretermékeket) is találtak, melyek összefüggésben lehetnek a hosszú élettel és a jóléttel – áll a közleményben.

Vértesztek mellett kardiológiai és neurológiai vizsgálatokat is végeztek a tudósok. Elemzéseik arra is kitértek, hogy a genetika és az életmód – diéta és fizikai aktivitás – hogyan befolyásolja Acciaroli lakóinak élethosszát.

A cilentóiak szinte minden nap fogyasztanak az agyi funkciókat elismerten fejlesztő rozmaringot és mindannyian végeznek valamilyen fizikai aktivitást, például sétálnak vagy kertészkednek

Video/audio

<http://www.3aw.com.au/news/ross-and-john-learn-why-people-live-so-long-in-the-italian-city-of-acciaroli-20160906-graf2w.html>