

# PRESS CLIPPING 7 SEPTEMBER

## ENGLISH LANGUAGE

### HERALD SUN

## A bloody healthy old town

SCIENTISTS have revealed part of the secret to why a small village in southern Italy has an unusual number of centenarians — low levels of a particular hormone that affects circulation.

Italian and US experts have spent the past six months investigating the longevity of residents of Acciaroli, where more than one in 10 — 81 at the mayor's last count — of the village's population of 700 is more than 100 years old.

Acciaroli, part of the Cilento coast, is where the late US nutritionist Ancel Keys first established convincing evidence of the health benefits of a Mediterranean diet based on olive oil and rich in fresh fruit, vegetables and fish.

Researchers from Rome's Sapienza University and the San Diego School of Medicine said that the explanation could lie in low levels of adrenomedullin, a hormone that acts to widen blood vessels.

Adrenomedullin is present "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, they said. Seniors in Cilento had capillaries of the sort found in much younger people.

# THE CITIZEN

## Scores reach 100 thanks to sex and rosemary

Rome – Scientists on Monday revealed part of the secret to why a small village in southern Italy has an unusual number of centenarians – low levels of a particular hormone that affects circulation.

Italian and US experts have spent the last six months investigating the extraordinary longevity of residents of Acciaroli, where 81 of the village's population of 700 is over 100 years old.

As well as reaching extremely old age, people in and near Acciaroli seem to be largely immune to dementia, heart disease and other chronic conditions associated with ageing in the Western world.

Researchers from Rome's Sapienza University and the San Diego School of Medicine said on Monday that the explanation could lie in low levels of adrenomedullin, a hormone that acts to widen blood vessels.

Aside from blood tests, the researchers also carried out cardiac and neurological tests, Alan S Maisel, the San Diego cardiologist heading up the project, said. The Cilento locals all eat rosemary – known to improve brain function – almost every day, and also all practise some physical activity daily, such as fishing, walking or gardening.

Before Monday's release of the results, Maisel also pointed to what may be another important ingredient in the recipe for a long and happy life. "Sexual activity among the elderly appears to be rampant," Maisel said. "Maybe living long has something to do with that."

# THE AUSTRALIAN

## Recipe for long life 'has rosemary at its heart'

Researchers studying a small village in Italy where one in 10 residents is more than 100 years old have concluded that stunningly good “micro-circulation” helped by eating a lot of rosemary could be the secret of long life.

The scientists descended on Acciaroli, on the coast south of Naples, to test blood, take pulses, check diets and generally scrutinise the local centenarians.

In their report published this week the team said they believed the large number of extremely elderly but surprisingly sprightly locals had the “micro-circulation” of much younger people.

“These are the small blood vessels that send nutrients to the brain and organs and pull out metabolic waste products, but which tend to slow down with age,” said Alan Maisel, professor of cardiovascular medicine at the San Diego School of Medicine.

Older people usually produce an increasing level of a hormone called adrenomedullin to keep the flow circulating.

“The system kicks up levels of the hormone to attempt to compensate for the less effective circulation, a bit like squeezing blood out of a turnip,” he said.

But in Acciaroli, the researchers found the centenarians had low levels of the hormone. “That proves that their micro-circulation is beautiful, stuff is still getting to the brain and organs, and they don’t need to kickstart it,” Dr Maisel said.

The team listed possible causes, including low stress levels, genetics, good levels of exercise and the tried-and-tested Mediterranean diet — rich in fish, fruit and olive oil.

Dr Maisel denied media reports that “rampant” sex was practised by the old in Acciaroli adding years to their lives: “We didn’t ask about sexual habits.”

A possible magic bullet he did identify, however, was rosemary. “They eat a lot and it’s packed with compounds that possibly help micro-circulation,” he said.

Apart from growing to a ripe old age, the locals were also in great health, he said. “We found almost no cataracts, which is pretty amazing, no osteoporosis and little Alzheimer’s — and good micro-circulation may contribute to all of that.”

## 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 CO<sub>2</sub> 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/mm<sup>2</sup>, but endurance athletes like runners can have up to 40 percent more (300-500 capillaries/mm<sup>2</sup>). 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 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

## It's More Than Just Diet and Lifestyle That Improves Our Life Expectancy

[INFOtainment News](#) The average American has a life expectancy of around [78.8 years](#) as of studies in 2016. Each decade, the life expectancy of humans becomes longer and scientists have often proven that this is due to the diet and lifestyles that the average human has. Scientists have come to this conclusion due to the different life expectancy of people living around the world. Those living in more basic conditions with poor hygiene are expected to live much less than those living in the cleanest and best conditions. A recent study by Italian researchers has revealed more about why some people live longer than others and have uncovered that it's not all about how we live.

### The Study

The Italian researchers studied two groups of people. The first group were around the age of 60 and the second around the age of 90. The younger group are expected to reach the age of the older group as they have lived similar lifestyles and have a similar genetic background. Both groups had tests on their blood to find out information about their levels of heart function and kidney function.

### The Findings

The results from these tests showed as the researchers had expected. While the older group's results were elevated showing signs of lower heart and kidney function, they were by no means in bad condition. The younger group also came out with great results showing healthy functions. The results indicated that both groups had great microcirculation. This means that while a healthy diet and lifestyle may help to keep microcirculation performing well, those who are not blessed with good microcirculation would not be able to live quite as long as those born with good microcirculation.

### What Actually Is Microcirculation?

So you're probably wondering what microcirculation actually is and how you can improve yours. Microcirculation is the circulation of blood in the smaller blood vessels and through your most important organs. Around 5 liters of blood is circling around our bodies at all times, providing all of our organs with the supplies they need to do their jobs and keep us going. Some people suffer from bad circulation meaning that the heart finds it difficult to pump blood around their body quite as effectively as it should do. This can lead to many health problems. This link shows a few [symptoms of bad circulation](#) that you can look out for.

## How to Improve Your Life Expectancy

This study suggests that the key to living longer is to improve the microcirculation in your body. While some of us aren't blessed with great circulation, don't worry as there are a few things that you can do to improve it. Firstly, it's important to ensure that you're putting all of the vitamins into your body that you need. Make sure that you are getting enough sunlight to provide your body with vitamin D and if you find out that you have any vitamin deficiencies, start taking multivitamins to ensure that your body is getting everything that it needs. Another great way to improve your circulation is to get your heart pumping, you can do this by getting involved in some physical activity. If you'd like some more ideas for improving your circulation then check out [this article](#), they're all natural.

While this study has shed new light on what exactly it is that keeps us alive for longer and that it might be more focused on how we were born, it still shows that with a healthy diet and lifestyle you can improve your life expectancy. Although our lives have become more and more stressful with modern pressures taking their toll on our minds and bodies it's important that we try not to get stressed. Stress is very unhealthy and ages our bodies in a number of ways. It's vital to give your mind and body a rest from whatever pressure you are under and that you take care of yourself more as you get older.

If you want to stay alive for as long as possible then you need to [set up a retirement plan](#) to make sure that you get that much needed rest from work stresses when the time comes that you need to slow down. By planning for your retirement you won't have to worry about money or anything else once you've handed in your notice. Being happy and healthy is the key to a long life



# THE TELEGRAPH

## Want to live to be 100? These Italian villagers may hold the secret to a long life

The secret to a long life lies in a small coastal region of Italy known for its quiet fishing villages, olive groves and rolling hills, scientists revealed on Monday.

Researchers have spent the last six months investigating why the Cilento peninsula, south of Naples and the Amalfi Coast, boasts so many centenarians –people who live to be over 100.

They found that elderly people in the area have unusually good blood circulation, which helps to feed nutrients to the body and efficiently take away waste products through the capillaries.

The six-month study analysed blood samples from more than 80 elderly people and found that they had remarkably low levels of a hormone called adrenomedullin.

High levels of the hormone impede blood circulation and lead to serious health problems, but the elderly residents of the Cilento had levels more commonly seen in people aged in their twenties and thirties.

The exact reasons for that are still to be ascertained, but scientists believe it is a combination of a healthy diet based on vegetables, herbs and fish, together with lots of exercise and genetic factors that have developed over centuries.

“As you age, micro-circulation gets closed off and levels of adrenomedullin begin to accumulate. The blood can no longer efficiently supply nutrients and remove waste products. But when the levels are really low, that means that micro-circulation is very good,” Dr Alan S Maisel, a cardiologist from the School of Medicine at the University of California San Diego, told The Telegraph.

“Low levels of this biomarker indicate a very effective microcirculation that allows good blood flow to the organs and muscles,” said Professor Salvatore Di Somma from La Sapienza University, who coordinated the study.

The researchers performed tests on 81 elderly people in the coastal village of Acciaroli, part of the Cilento peninsula.

In the region as a whole, there are around 2,000 centenarians out of a population of 60,000 – an unusually high proportion that ranks it alongside places such as the interior of Sardinia and the island of Okinawa for longevity.

The elderly people of the region exercise on a regular basis, by gardening and walking up and down steep streets, and eat plenty of olive oil, locally-caught fish and home-reared rabbits and chickens.

They are especially partial to adding local herbs to their meals. Rosemary, in particular, is thought to help with keeping the brain functioning and local varieties of the herb are being studied by plant experts.

Indonesian man claims to be world's oldest person at 145 Play! 01:30

Locals seem immune to the kinds of diseases that plague the rest of the Western world. “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,” said Dr Maisel. “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.”

While there was “no magic bullet” to disease prevention, the region could offer lessons to the rest of the world about how to live healthier lives, he said.

The scientists now hope to embark on a longer, more comprehensive study of all 2,000 centenarians in the area. It may be that the rosemary eaten by locals is specific to the region, said Dr Maisel. “When we tested it, we found a dozen different compounds in there. Scientific studies have shown that acids help the function of the brain.”

It was in the Cilento peninsula that Ancel Keys, an American scientist, first identified the health benefits of what came to be known as the Mediterranean Diet, which consists of fresh fruit and vegetables, fish and generous quantities of olive oil.

Based on his research, which he began in the 1950s, he and his wife wrote best-selling books on the subject, “Eat Well and Stay Well” and “How to Eat Well and Stay Well the Mediterranean Way”.

For 28 years he lived in the tiny hamlet of Pioppi, another coastal village in the Cilento region. Mr Keys died in 2004 – just two months short of his 101st birthday.

# GERMAN LANGUAGE

## BANKKAUFMANN

### Studie: Warum werden im süditalienischen Cilento die Menschen so alt?

Geschrieben am 05-09-2016

Hennigsdorf (ots) - Lange haben Wissenschaftler nach genetischen, Ernährungs- und Umweltfaktoren gefahndet, die die Lebensspanne verlängern, darunter Fasten- und Diättage, Sport oder die mediterrane Küche. Jetzt melden italienische Forscher der Universität La Sapienza in Rom einen Fortschritt. Sie haben einen körpereigenen Faktor gefunden, der signifikant zu einem überdurchschnittlich langen Leben beiträgt. In einer Pilotstudie an einigen der ältesten Menschen der Welt entdeckten sie, dass die Durchblutung von Muskeln und Organen der Alten so gut war wie bei gesunden Menschen, die 30 Jahre jünger waren. Die Ergebnisse der gestern vorgestellten Studie zeigen, dass niedrige Blutspiegel des körpereigenen Hormons Adrenomedullin (bio-ADM) diese gute Mikrozirkulation anzeigen. Mit einem Biomarker, der Langlebigkeit anzeigt, rückt die systematische Identifikation von Erb- und Umweltfaktoren, die die Lebensspanne verlängern oder verkürzen, erstmals in greifbare Nähe.

Professor Salvatore Di Somma und sein Team führten bei zwei Personengruppen, die aus der Cilento-Region stammen, einen umfassenden Gesundheits-Check-up durch und erfragten die genauen Lebensumstände. Im Cilento, 150 km südlich von Neapel, leben überdurchschnittlich viele Hochbetagte. Die erste Gruppe bestand aus 29 sehr alten Menschen (Durchschnittsalter 92 Jahre), die zweite aus 52 Verwandten (Durchschnittsalter 60 Jahre), die mit ihnen im selben Haushalt wohnten. Da sie ähnliche Gene mitbringen und den gleichen Lebensbedingungen ausgesetzt sind, war die Erwartung der Wissenschaftler, dass auch sie ein langes Leben vor sich haben. Das Hennigsdorfer Diagnostikunternehmen sphingotec führte die Blutanalysen durch.

"Sehr niedrige Konzentrationen des körpereigenen Hormons bio-ADM-zeigen eine sehr gute Durchblutung der Organe und Muskeln an", erklärt Professor Di Somma. Eine gute Mikrozirkulation trägt bei

Marathonläufern entscheidend zu deren besonderer Leistungsfähigkeit bei: Bei gleicher Herzfrequenz werden die Organe besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und Stoffwechselschlacken schneller abtransportiert als bei untrainierten Personen.

"Die Verbindung zwischen niedrigen bio-ADM-Spiegeln und einer guten Mikrozirkulation als Indikator einer guten Lebensqualität ist eine sehr wichtige Entdeckung", sagt sphingotec-Gründer Andreas Bergmann, der den bio-ADM-Test entwickelt hat. "Wenn bio-ADM sich als zuverlässiger Indikator für ein langes Leben erweist, eröffnet dies erstmals die Möglichkeit einer systematischen Untersuchung der Faktoren, die zu einem langen Leben beitragen." Die Wissenschaftler planen, die Studie auf 2.000 Teilnehmer aus der Cilento-Region auszudehnen. Ein Hauptziel dabei ist es zu untersuchen, ob bestimmte Bestandteile der lokalen mediterranen Küche den bio-ADM-Blutspiegel senken. Die traditionelle Cilento-Küche nutzt unter anderem frische Wildkräuter und regional angebaute Pflanzen, denen ein gesundheitsfördernder Effekt nachgesagt wird.

Mehr: [www.sphingotec.com/info-center/ciao-study-press-material/](http://www.sphingotec.com/info-center/ciao-study-press-material/)

Pressekontakt:

Veit Mathauer, Sympra GmbH  
Telefon: 0711 947670  
[sphingotec@sympra.de](mailto:sphingotec@sympra.de)

Original Content von: Sphingotec GmbH, übermittelt durch news aktuell

#### Kontaktinformationen:

Leider liegen uns zu diesem Artikel keine separaten Kontaktinformationen gespeichert vor. Am Ende der Pressemitteilung finden Sie meist die Kontaktdaten des Verfassers.

Neu! Bewerten Sie unsere Artikel in der rechten Navigationsleiste und finden Sie außerdem den meist aufgerufenen Artikel in dieser Rubrik.

Sie suche nach weiteren Pressenachrichten?

Mehr zu diesem Thema finden Sie auf folgender Übersichtsseite. Desweiteren finden Sie dort auch Nachrichten aus anderen Genres.

<http://www.bankkaufmann.com/topics.html>

Weitere Informationen erhalten Sie per E-Mail unter der Adresse: [info@bankkaufmann.com](mailto:info@bankkaufmann.com).

@-symbol Internet Media UG (haftungsbeschränkt)

# FRENCH LANGUAGE

## POSITIVR

### Acciaroli en Italie : le village aux 81 centenaires. Quel est leur secret ?

Dans ce village du sud de l'Italie, les habitants ont de fortes chances de vivre plus de 100 ans. Un record qui a attiré la curiosité des scientifiques.

**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 C

alifornie 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.

*Reste à savoir si ces constatations scientifiques sont l'effet ou la cause des facteurs cités précédemment : le cadre naturel, la lenteur, l'alimentation et la vie saine. D'après vous, quel est le secret de la santé de fer des centenaires d'Acciaro*

# SPANISH LANGUAGE

## LA ARENA

### Acciaroli, un pueblo que encontró la fuente de la juventud

Acciaroli, un pequeño pueblo de pescadores entre el mar y la montaña en el sur de Nápoles, donde más de un habitante de cada diez es centenario, dice guardar el secreto de esta inusual longevidad. Algo así como la preciada “fuente de la juventud”.

Con 81 personas centenarias a principios de septiembre, entre tan solo 700 habitantes, la longevidad de los vecinos de este pueblo ha llamado la atención incluso a los científicos estadounidenses.

Investigadores de la universidad de San Diego en California, con la colaboración de la universidad de La Sapienza en Roma, se trasladaron a Acciaroli esta primavera para estudiar el misterio que encierra esta localidad que consigue burlar a la muerte. En estos días se publicarán los resultados en el mismo Acciaroli.

En el pueblo, se ve normal que sus habitantes vivan mucho más tiempo que la media de los italianos. “Solo comemos cosas sanas”, explica a la AFP Antonio Vassalo, que festejó hace poco sus 100 años.

La alimentación es un indicio importante para los científicos. Sobre todo porque la famosa dieta mediterránea fue identificada en esta misma zona, en la región del Cilento, por el estadounidense Ancel Keys, hace casi 60 años.

“Comemos mucho pescado, productos del campo que cultivamos nosotros mismos. Tenemos nuestros propios conejos, nuestros pollos. Todo son productos de la tierra”, revela la mujer de Antonio, Amina Fedollo, de 93 años.

Fuente de juventud.

Respecto al aceite de oliva, del que se dice que es fuente de juventud, la anciana reitera: “Consumimos el que producimos”.

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

La genética, junto a la alimentación, es otra buena pista para dilucidar la misteriosa longevidad de los habitantes de Acciaroli. Las personas centenarias podrían tener un gen que logra extraer las propiedades beneficiosas de ciertos productos consumidos regularmente, “como el romero, que mejora las capacidades del cerebro”, precisa 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”, agrega el investigador.

¿Sería entonces el secreto de esta longevidad algo tan simple como una vida sana, al aire libre, un poco de actividad física y un estilo de vida mediterráneo?

Los científicos siguen estas hipótesis y buscan crear un modelo en Acciaroli, un ejemplo que podría exportarse a otras partes del mundo, para vivir mejor y durante más tiempo.

“Lo que nos gustaría hacer al final es crear un cuadro clínico que establezca una especie de puntuación que se debe mantener”, afirma Salvatore Di Somma, profesor de medicina en Roma.

La idea sería establecer el tipo de alimentación, de actividad física, de vida social, e incluso de filosofía, que están en la base de esta longevidad excepcional, explica a la AFP.

Pero no será fácil reproducir por doquier un entorno como el de Acciaroli, un pequeño pueblo situado entre el mar y un parque natural, lejos de la contaminación, donde todo se toma con mucha calma. (AFP)



# ITALIAN LANGUAGE

## IL MESSAGGERO

### DNA e dieta: Cilento una terrá di longevitá

fattori genetici, stili di vita, attivitá fisica e dieta mediterranea sono fattori che contribuiscono a una vita lunga e sana. Ma ora una squadra di ricercatori italiani, studiando i super anziani del Cilento, hanno identificato un elemento in piú: una buona microcircolazione sanguigna.

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 di Acciaroli, in provincia di Salerno, ha una delle piú alte concentrazioni al mondo di centenari, anche superiori a Okinawa.

Lo studio pilota CIAO (Cilento Initiative on Aging Esito) guidato da Salvatore Di Somma, professore di Medicina Interna dell'Università La Sapienza di Roma, ha preso in considerazione 29 super anziani (età media 92 anni) e 52 parenti piú giovani (età media 60 anni). I risultati degli esami del sangue sono stati confrontati con quelli di 194 soggetti sani (età media 63,9 anni). Come previsto, bassi valori di MR-proANP e penKid, indicatori di disfunzioni renali o del cuore, erano elevati nei "SuperAgers", a causa del processo di invecchiamento degli organi. Lo stesso gruppo mostrava però bassi valori di adrenomedullina (bio-ADM), ormone che aumenta la quantità di sangue nella circolazione periferica e agisce come vasodilatatore. «Vuol dire che ci sono un sistema endoteliale e un microcircolo ben funzionante, che consenta una buona perfusione sanguigna degli organi e dei muscoli», conclude Di Somma.

ANSA

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

[Studio italiano su super-anziani svela segreto di una lunga vita](#)

06 settembre, 13:54

Fattori genetici, stili di vita, attività fisica e dieta mediterranea sono fattori che notoriamente contribuiscono a una vita lunga e sana. Ma ora una squadra di ricercatori italiani, studiando i super anziani del Cilento, hanno identificato un elemento in più, ovvero una buona microcircolazione sanguigna.

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. Lo studio pilota CIAO (Cilento Initiative on Aging Esito) guidato da Salvatore Di Somma, professore di Medicina Interna dell'Università La Sapienza di Roma, ha preso in considerazione 29 super anziani (età media 92 anni) e 52 parenti più giovani (età media 60 anni), con simile background genetico ed esposti allo stesso ambiente e stili di vita. I risultati degli esami del sangue sono stati confrontati con quelli di una coorte di 194 soggetti sani (età media 63,9 anni).

Come previsto, bassi valori di MR-proANP e penKid, indicatori di disfunzioni renali o del cuore, erano elevati nei 'SuperAgers', a causa del processo di invecchiamento degli organi. Lo stesso gruppo mostrava però bassi valori di adrenomedullina (bio-ADM), ormone che aumenta la quantità di sangue nella circolazione periferica e agisce come vasodilatatore. "Concentrazioni basse di questo biomarcatore indicano un sistema endoteliale e un microcircolo ben funzionante, che consenta una buona perfusione sanguigna degli organi e dei muscoli", conclude Di Somma. Un buon flusso sanguigno attraverso i piccoli vasi del sangue è ciò che assicura ai maratoneti un rendimento migliore a parità di frequenza cardiaca rispetto all'uomo medio. Permette infatti di far arrivare alle cellule di tutto il corpo ossigeno e sostanze nutritive, e di portare fuori tossine e anidride carbonica

## DIARIO DEL WEB

# Il segreto della longevità è nel Cilento: ultracentenari seguono dieta mediterranea, mangiano tanto rosmarino e fanno sesso in maniera costante

Sesso, rosmarino, attività fisica e prodotti locali. E' questo il segreto della longevità che seguono alcuni abitanti ultracentenari nel Cilento? Ecco come gli scienziati scoprono marcatori in grado di rilevare il potenziale di longevità

ACCIAROLI - Chi non vorrebbe avere a disposizione un elisir di lunga vita? Tutti, probabilmente, auspichiamo a una vita migliore e a un aumento della sua durata. In merito a questo argomento si è detto di tutto, e anche di più. Dall'alimentazione ai vari frutti dell'immortalità descritti in epoche antiche, nessuno in verità è mai riuscito a svelare il segreto per superare la lunghezza media della vita. Eppure, una ricerca *made in Italy*, pare aver compreso un fattore importante per allungare i nostri giorni: la microcircolazione.

### Uno studio condotto su persone longeve

Un'interessante ricerca in merito a questo argomento è quella che è stata condotta all'Università 'La Sapienza' di Roma. Questa è stata condotta su modelli altamente 'credibili', ovvero su persone che hanno superato i novant'anni. I cosiddetti *superagers*. Tali soggetti avevano una cosa in comune: la perfusione di organi e muscoli che pareva più efficiente di persone che avevano ben 30 anni di meno.

### Un indicatore della microcircolazione

Per comprendere l'efficienza della perfusione viene rilevato, attraverso un semplice esame del sangue, un ormone peptidico denominato peptidico adrenomedullin (bio-ADM). Questo è considerato un indicatore attendibile di un buon andamento della microcircolazione. Ma è anche un regolatore della vasodilatazione che valuta l'integrità dei vasi sanguigni e la loro possibile influenza sulla pressione sanguigna. Tutto ciò apre le porte a una condizione impossibile da stabilire prima d'ora: l'identificazione di fattori che aumentano la longevità. Tutte le analisi sono state effettuate dalla tedesca [Sphingotec](#).

- **Approfondimento: cos'è l'Adrenomedullin o adrenomedullina**

Si tratta di un ormone peptide rilasciato dalle cellule endoteliali dei vasi sanguigni. Il suo compito più importante è quello di controllare la vasodilatazione, la pressione sanguigna e la perfusione degli organi. Numerosi studi hanno dimostrato come l'adrenomedullin sia in grado di fornire una diagnosi precoce per i problemi di microcircolazione o come strumento di

previsione per uno shock settico. Più i livelli di bio-ADM sono bassi, minore è lo stress cardiovascolare e la microcircolazione.

### **SuperAgers contro giovani**

Lo studio, coordinato dal professor Salvatore Di Somma, è stato condotto in provincia di Salerno. E ha messo a confronto paziente ultranovantenni contro soggetti più 'giovani' di circa 60 anni. Le persone coinvolte erano tutti appartenenti alla stessa famiglia per avere a disposizione un confronto che potesse avere lo stesso background genetico e lo stesso ambiente o stile di vita simile.

### **Sottoposti a molte analisi**

Oltre al bio-ADM di cui abbiamo parlato, a tutti i volontari sono stati misurati alcuni marcatori inerenti alle funzionalità cardiache (MR-proANP) e renali (penKid). I risultati sono poi stati confrontati anche con 194 individui sani monitorati per otto anni consecutivi all'interno del progetto svedese 'Malmö Preventive Project'.

### **I superAgers**

Come era facilmente intuibile, i gruppi di controllo 'sani' dei soggetti più giovani mostravano i marcatori di funzionalità cardiache e renali alterati con bassi valori di MR-proANP e penKid. I superager, invece, avevano tali valori decisamente elevati – forse a causa dell'invecchiamento organico. Tuttavia, va sottolineato che a livello clinico lo stato di salute era ottimale. Inoltre, i valori di bio-ADM generalmente alti nei pazienti affetti da disfunzionalità cardiache o renali erano ideali. «Le concentrazioni molto basse di questo biomarcatore indicano un sistema endoteliale e un microcircolo ben funzionante che consenta una buona perfusione sanguigna degli organi e dei muscoli», spiega Di Somma.

### **Un indice di longevità**

«Siamo entusiasti di aver trovato la connessione tra i livelli di bio-ADM e una buona microcircolazione come indicatore di buona qualità della vita. Se bio-ADM dimostra di essere un biomarker affidabile per la longevità questo aprirà la strada per un'analisi sistematica dei fattori che contribuiscono alla longevità», spiega Andreas Bergmann, il fondatore della Sphingotec. «Siamo entusiasti di contribuire all'identificazione dei fattori di stile di vita che garantiscono una buona microcircolazione».

### **Approfondire gli studi**

Va da sé che gli ottimi risultati aprono le porte a numerosi studi, uno di quale vorrebbe essere esteso a 2.000 persone della Campania. Il prossimo obiettivo è quello di verificare se vi sono alcuni componenti della dieta mediterranea che potrebbero influenzare i livelli del bio-ADM. Ma non solo: gli scienziati vorrebbero anche reperire persone provenienti da altre zone del pianeta e portarle in Campania per vedere se l'ambiente potrebbe influire sui marker relativi alla microcircolazione.

### **Il secondo segreto di longevità? Sesso e rosmarino**

Se da un lato abbiamo capito come rilevare il potenziale di longevità, ora molti di voi avranno piacere di avere qualche esempio pratico per allungare la nostra breve esistenza. Per rispondere a questa domanda gli scienziati si sono recati ad Acciaroli e piccole comunità limitrofe dove pare esistano delle persone che vivono molto più a lungo. Proprio in Cilento, un tempo, Ancel Keys aveva stabilito la prima vera prova dei benefici per la salute della dieta mediterranea. Qui più di una persona su 10 ha superato il secolo di vita. Uno di questi è

Antonio Vassalo che afferma: «Abbiamo solo mangiato alimenti sani». La moglie, di 93 anni, spiega in maniera più dettagliata: «Abbiamo mangiato un sacco di pesce, prodotti freschi della campagna in cui cresciamo. Abbiamo i nostri conigli, i nostri polli. Solo i prodotti locali. E l'olio d'oliva: consumiamo ciò che produciamo». Ma uno dei cardiologi che aderiscono allo studio, Alan S. Maisel dell'Università di San Diego, spiega che gli abitanti consumano molto rosmarino e altre erbe simili che consentono agli abitanti di essere molto attivi nonostante vi siano strade particolarmente impervie. Forse questo potrebbe essere uno dei segreti?

### **Stessa aspettativa di vita tra uomini e donne**

«Mangiano rosmarino quasi ogni giorno. Sappiamo che il rosmarino migliora le funzioni cerebrali. Sono inoltre attivi fisicamente. Che si tratti di pesca, passeggiate o il giardinaggio, ognuno fa qualcosa ogni giorno». Probabilmente è questo il motivo per cui gli scienziati hanno trovato in questi abitanti vasi sanguigni in perfette condizioni con ottimi valori di bio-ADM? «Quello che vorremmo creare è una sorta di referto clinico, uno strumento che dice che chi vuole vivere bene per un lungo periodo dovrebbe avere un certo tipo di dieta, un certo livello di attività fisica, un certo tipo di vita sociale e un certo modo di pensare», spiega Di Somma. La particolarità è che l'aspettativa di vita sembra essere uguale sia nelle donne che negli uomini: un fatto decisamente insolito. «Solitamente un numero significativamente più elevato di donne vivono più a lungo rispetto agli uomini. Potrebbe avere qualcosa a che fare con il fatto che gli anziani non sono meno stressati», ipotizza Maisel ritenendo anche importanti le virtù antinfiammatorie del rosmarino.

### **E il sesso dove lo mettiamo?**

Sempre più studi confermano i benefici del sesso: dal miglioramento del sistema immunitario alla riduzione del dolore. Ma se una sana attività sessuale aiutasse anche ad aumentare la longevità? «L'attività sessuale tra gli anziani pare essere dilagante. Forse il modo di vivere è qualcosa che ha a che fare con tutto questo, e probabilmente anche l'aria buona e la gioia di vivere», conclude Maisel



POWERED BY  
arebait

## Acciaroli e Pollica, quel sangue che non fa morire: elisir di lunga vita in Cilento

Publicato il 6 settembre 2016 12:21 | Ultimo aggiornamento: 6 settembre 2016 12:25

Acciaroli e Pollica, quel sangue che non fa morire: elisir di lunga vita in Cilento

**Ad Acciaroli e Pollica c'è un sangue che non fa morire: questo elisir di lunga vita è contenuto** – anzi: è scritto – nel Dna dei numerosi ultracentenari che invecchiano molto lentamente in questo angolo di Cilento, provincia di Salerno. Questo pezzettino di Campania è una di quelle che gli esperti dell'argomento "lunga vita" chiamano [blue zone](#), cioè quegli angoli del pianeta in cui – per motivi che sono oggetto di ricerca – gli umani vivono più a lungo. Fra quelle alla nostra portata c'è la Sardegna e [l'isola di Icaria in Grecia](#).

Le prime conclusioni dello **studio "Ciao"** ("Cilento on aging outcomes study") che vede impegnati l'università di San Diego, la Sapienza di Roma, il Waltraut Bergmann Stiftung di Berlino e il Great Italy (Global research on acute conditions team) si concentrano sulla **bassa concentrazione della proteina bio-ADM** nel sangue dei 28 ultracentenari di Pollica presi in esame, i quali sono stati messi a confronto con due gruppi di parenti di due diverse età (il primo gruppo è di cinquantenni, il secondo di settantenni). [Roberto Fuccillo su Repubblica Napoli](#) riporta la spiegazione degli studiosi:

“In primo luogo – spiega Salvatore Di Somma, il professore di origini napoletane che ora presiede la scuola di specializzazione in Medicina d'emergenza alla Sapienza – è emersa una bassa concentrazione di bio-ADM. È una proteina collegata a fattori di rischio morte. Agisce in senso difensivo, aumentando la quantità di sangue nella circolazione periferica. **Il fatto che sia bassa indica che non deve essere attivata, e dunque che esiste qualche altro fattore protettivo per la popolazione campionata.** Ma a San Diego hanno scoperto anche alte concentrazioni atipiche di particolari proteine”. Si tratta di proteine legate a processi degenerativi come l'Alzheimer.

In definitiva, i centenari cilentani sembrano avere dei **meccanismi proteici che difendono dai processi dell'invecchiamento**, e vale la pena proseguire la ricerca di questi fattori. “Ad esempio – dice Di Somma allargando il campione anche a altre zone del Cilento e variando anche la

dieta per vederne gli effetti. Sono stati presentati anche studi che possono mettere in evidenza subito ad esempio la presenza di determinati batteri assunti col cibo”.

Resta infatti associato da altri studi che dieta, usanze e ambiente sociale possano influenzare questa situazione. È emerso ad esempio che i centenari di Pollica consumano molte erbe, spesso raccolte in campagna o nei loro orti, il che è indizio che sulla loro salute, oltre la qualità del cibo, può influire anche il fatto che **camminano e si muovono molto**.

C'è spazio dunque per testare i molteplici fattori, anche sociali e comportamentali, che forse fanno la fortuna dei centenari di Pollica. Da qui il progetto del centro di ricerca, in collaborazione con San Diego. In California si parla di investimenti possibili fra **3 e 10 milioni di dollari**. Pisani chiede alla Regione la compartecipazione con i 500mila euro di budget della legge sulla dieta mediterranea. Il deputato Tino Iannuzzi si impegna a cercare anche l'appoggio del governo. Quel che è certo è che le autorità locali chiedono anche un centro clinico perché la ricerca possa poi produrre anche servizi sociali immediati alla cittadinanza.

# DIRE GIOVANI

## ‘Superanziani’, Acciaroli meglio di Okinawa

ROMA – “Saper invecchiare è il capolavoro della sapienza, e uno dei più difficili capitoli della grande arte di vivere”. Questo è il pensiero di Henri Frédéric Amiel, filosofo svizzero vissuto nel diciannovesimo secolo, il quale, se visse ancora oggi, considererebbe i cittadini di Acciaroli, paesino in provincia di Salerno, nel Cilento, forse più sapienti di Socrate, perché loro sanno invecchiare e come.

### Lo studio CIAO sugli anziani di Acciaroli

Uno studio pilota chiamato CIAO (Cilento on Aging Outcomes Study), promosso dall’università di Roma ‘La Sapienza’, dall’università di San Diego, dal Waltraut Bergmann Stiftung di Berlino e dal Great Italy (Global research on acute conditions team), condotto su un campione di ventinove superanziani, mediante l’esecuzione di numerosi esami del sangue, ha mostrato l’importanza del microcircolo sanguigno, fattore determinante che ha permesso la longevità.

I ricercatori hanno infatti scoperto bassi livelli ematici di un ormone ad azione ipertensiva, la adrenomedullina (ADM), ciò permette di avere una circolazione periferica migliore rispetto a persone di trent’anni più giovani.

Inoltre lo studio ha mostrato la presenza di metaboliti nei corpi dei soggetti studiati, piccole molecole che hanno permesso agli abitanti di Acciaroli di essere meno propensi a contrarre malattie cardiovascolari, neurodegenerative ed oncologiche.

### Il segreto si nasconde nel rosmarino

Dulcis in fundo, a contribuire positivamente alla salute dei senili abitanti cilentani, è stata la dieta mediterranea, a base di olio d’oliva, verdure e piante aromatiche, come il rosmarino, che ha la caratteristica di essere un’ottimo antidolorifico ed antibatterico e di stimolare sull’organismo un’azione stimolante e fortificante.



# BLASTING NEWS

## Nel Cilento scoperto elisir di lunga vita: il caso di Acciaroli

[Nel paesino incastonato tra le bellezze della provincia salernitana i casi sono superiori ad Okinawa.](#)

Da secoli l'uomo cerca di scoprire l'**elisir di lunga vita**, che possa donargli l'immortalità, o, quanto meno, una vita ultracentenaria. Possibilmente in buona #salute. In alcune zone del Mondo, **la concentrazione di centenari** è un caso studiato da scienziati. Si pensi ad **Okinawa, isola giapponese**. Ma ora, anche l'Europa, e proprio in Italia, ha il suo posto con tanti centenari: **#acciaroli**, nello splendido **Cilento, in provincia di Salerno**. Ad Acciaroli, infatti, l'età media in cui si muore è di **92 anni per le donne e 85 per gli uomini**. Mentre la media nazionale è di **85 e 80**. Il caso del paesino nel Cilento [è stato così studiato da un team internazionale di scienziati](#), il quale ha analizzato la popolazione di Acciaroli nello studio intitolato **CIAO (acronimo di Cilento on Aging Outcomes Study)**. E' stato condotto in connubio **tra l'Università La Sapienza di Roma e quella californiana di San Diego**. Ecco il segreto di lunga vita della popolazione di Acciaroli, in Cilento.

### [Il segreto di lunga vita di Acciaroli, nel Cilento](#)

Lo studio per individuare l'elisir di lunga vita del popolo di Acciaroli è stato condotto analizzando due gruppi di cilentani anziani: **29 con un'età media di 92 anni e 52 parenti più giovani con età media di 60 anni**. Tra loro hanno in comune **lo stesso background genetico, ambientale e lo stesso stile di vita**. Elementi che dovrebbero, a detta dei ricercatori, essere il segreto della loro lunga vita. Ancora, gli studiosi hanno visto come negli ultracentenari vi siano **bassi livelli ematici di un ormone ad azione ipotensiva**. Trattasi della **adrenomedullina (ADM)**, il quale regola **la pressione sanguigna e la perfusione degli organi**. Già altri studi condotti in passato hanno confermato come questo ormone, se contenuto su livelli modesti, abbia tali benefici per l'organismo umano.

### [Acciaroli, elisir di lunga vita in cibo e posizione morfologica](#)

Secondo i ricercatori, al di là dei fattori biologici e genetici, sul fatto che ad Acciaroli vi siano molti ultracentenari incidono anche molto **l'alimentazione e la posizione geografica del paesino**. [Quanto alla prima, in queste zone è stata ideata la \*\*dieta mediterranea\*\*](#), che di recente rientra anche nel **Patrimonio Unesco**. Quanto al secondo, la posizione geomorfologica di Acciaroli nello splendido Cilento, costringe la sua popolazione a una **quotidiana attività fisica**. Dunque, l'elisir di lunga vita sarebbe da ascrivere ai **geni, all'alimentazione e al luogo in cui si vive**

## PRESS RELEASE & TV

[http://www.west-info.eu/it/il-paese-italiano-delleisir-di-lunga-vita/ciao-study\\_pr\\_ita\\_final/](http://www.west-info.eu/it/il-paese-italiano-delleisir-di-lunga-vita/ciao-study_pr_ita_final/)

[http://www.francetvinfo.fr/monde/europe/centenaires-la-recette-italienne\\_1811337.html](http://www.francetvinfo.fr/monde/europe/centenaires-la-recette-italienne_1811337.html)