

Il segreto di Asti capitale dei centenari

Se volete vivere 100 e più anni venite ad Asti. Prima le notizie sulla longevità record degli italiani arrivavano dalla Sardegna e da Comuni del Profondo Sud Italia, ora aumentano i centenari anche al Nord. Gli ultimi dati forniti ufficialmente dai Comuni della provincia astigiana riferiscono che nel 2011 un'insieme di 18 vecchietti hanno varcato il confine del secolo di vita. Due su tre sono donne e tutti o quasi sono in buona salute e nel 2012, altri 16 supereranno la soglia del secolo di vita. Chi scrive, due anni fa aveva festeggiato i 100 anni del proprio caro amato papà, coevo di un'altra più famosa donna astigiana, la Senatore e Premio Nobel, Rita Levi Montalcini. Mio padre, uomo del Sud, ha vissuto felice più di 30 anni ad Asti, e diceva: «Sì respira aria buona e ci si nutre proprio bene.

La Provincia di Asti è la più longeva di tutte le provincie piemontesi e ogni giorno milanesi e torinesi decidono di venire a vivere fra queste meravigliose colline. Non c'è da sorprendersi, noi astigiani abbiamo inventato la Dieta di Asti: un tipo di cucina e di alimentazione che brilla per naturalezza e gusto, oltre che tipicità. Ha ragione la Coldiretti quando difende la figliera corta e il chilometro zero. Questi sono i pregievoli risultati che si ottengono applicando questa regola, cioè: comparare frutta, verdura, legumi, carne, uova e latticini del nostro territorio (ciocché dovrebbe valere per tutte le Province d'Italia) non per sciovinismo ma per valorizzare la produzione locale. È una scelta che non può aiutare l'ecologia: non fa aumentare l'anidride carbonica nell'aria (visto che i prodotti fanno pochissimi chilometri e a volte solo centinaio di metri), inoltre si incrementa la produzione ortofrutticola dei piccoli contadini locali (al tal proposito, consiglio di rinforzare e di non abbandonare i mercati generali dov'è i contadini conferiscono i loro prodotti, infatti la tendenza attuale è quella di chiuderli, come sta avvenendo proprio a Asti). Ancora un vantaggio è quello di mangiare prodotti meno incuinati, più gustosi e più salutari; condizioni queste capaci di farci vivere più di 100 anni prevenendo malattie metaboliche di tipo cardiovascolare, diabetico, ipertensivo e tumorale. Ma il segreto dove sta? Soprattutto nell'integrazione gastronomico-nutrizionale, oltre a quella di tipo sociale e politica come il presidente della Repubblica Giorgio Napolitano, ha sottolineato celebrando i 150 anni dell'Unità d'Italia. Il menù è ricco: verdure in pinzimonio per antipato, condite con ottimo olio extravergine di oliva, agnollotti o tajarin tirati freschi da buona farina locale oppure polenta di mais o anche un'ottimo riso, conditi con sugo di arrosto o salsa di pomodoro (magari derivanti dal fantastico pomodoro Cerrato che cell'ha solo Asti e nessuno più al mondo!) o quando ci sono funghi e tartufi, e formaggio dei nostr'alpeggi; e ancora, l'olio extravergine o una noce di burro crudo, carni rosse magre con tante ottime proteine di alto valore biologico e pochissimo colesterolo (ciò è stato certificato dagli americani che l'hanno apprezzata e comprata con altri tipi di carne di varie nazioni). Infine i buoni vini: Barbera, Grignolino, Freisa e Ruchè e spumanti insuperabili, genere l'Asti Spumante e il Moscato d'Asti. Ecco il vero segreto della longevità degli astigiani: il fatto che tanti cibi del territorio si sono integrati con i prodotti del Sud grazie all'arrivo di persone giunte qui durante la Grande Immigrazione dal Meridione. Il risultato è stato che all'inizio del '900 in Asti si viveva fino a 43-45 anni di media ed oggi si superano i 100 anni! E la vita continua ad allungarsi. Un miracolo astigiano.