

ALIMENTAZIONE, Fico nero di Chia nel progetto di ricerca della Comunità mondiale della longevità

Date : 27 giugno 2018



Che siano sotto forma di confettura, caramellati o gustati semplicemente secchi con un bicchiere di malvasia, i **fichi** sono tra i frutti più amati dell'estate, gustosissimi, ricchi di benefici e dalle mille proprietà nutritive: sono fonte di fibre, di energia, di calcio e di polifenoli naturali che garantiscono una buona funzione antiossidante; fortificano il sistema immunitario, aiutano la pelle e sono consigliati contro i problemi digestivi e diabetici.

Questo prelibato frutto è **diffusissimo in Sardegna**, soprattutto nella costa sud occidentale dove possiamo trovare il **fico nero di Chia** (*Domus de Maria*), che sarà al centro di un **progetto di ricerca sulla relazione tra alimentazione, stili di vita e vecchiaia** promosso dalla *Comunità mondiale della longevità*, presieduta da *Roberto Pili*, medico cagliaritano culturalmente impegnato nella promozione della salute e del benessere e fondatore dell'associazione *'Medicina sociale'*.

"Il consumo regolare dei fichi di Chia, particolarmente gustosi e nutrienti grazie all'ambiente in cui crescono, rappresenta una vera ricetta di salute sperimentata con successo da millenni dagli abitanti di questa zona della Sardegna - spiega Pili - Ricchi di vitamine, calcio, minerale essenziale per il benessere di ossa e denti, di potassio e luteolina, controllano la pressione e prevengono le malattie cardiache degli occhi, stimolano le difese immunitarie, sono antitumorali e al contrario di quanto si pensi sono a medio gradiente glicemico: 50 calorie per 100 grammi. Inserire nella propria alimentazione un fico fresco o secco comporta un importante apporto di elementi nutritivi e antiossidanti in grado di prevenire malattie e tumori, una vera 'ciboterapia' capace di garantire una lunga vita in salute".

Il **progetto** è nato grazie all'accordo sottoscritto con il *Comune di Domus de Maria* che fa parte cintura dei **'Comuni della longevità'**: *"Durante gli scavi nell'acropoli di Bithia, città fenicio punica dell'ottavo secolo a.C. situata nel promontorio di Chia, è stato ritrovato un fico di ceramica votivo, a testimonianza del fatto*

che il fico ha una storia lunghissima e sarà presto esposto nella casa museo di Domus de Maria. Puntiamo molto su questa eccellenza per la nostra economia e la promozione del turismo non solo balneare e storico naturalistico ma anche della salute, dell'ambiente e dell'alimentazione".

Attualmente i partner della **Comunità mondiale della longevità** sono la *Provincia di Cagliari*, la *Provincia dell'Ogliastra*, le *aree della longevità di Okinawa in Giappone e della Corea del Sud*: lo scopo prefissato dalla comunità è quello di raccogliere le conoscenze attuali nel campo della longevità, della salute, del benessere, dell'invecchiamento attivo e sano e diffonderle in tutte le fasce d'età, dai bambini agli anziani.

Martina Corrias

(admaioramedia.it)