

## SU ANCEL KEYS

Prof. Claudio Di Veroli (c.diveroli@tin.it)

Ancel Benjamin Keys (Colorado Springs 1904 – Minneapolis 2004) è stato un biologo, fisiologo e nutrizionista. Dal 1934 al 1936 fu professore all'Università di Harvard e dal 1937 all'Università del Minnesota, ove dette luogo ad un "Laboratorio di Igiene Fisiologica". Dal 1939 sino al 1975 lo diresse, anno in cui si ritirò dall'ambiente universitario.

Nel 1940, nella 2° guerra mondiale, il Ministero della Difesa americano l'incaricò di studiare una razione alimentare con poco ingombro, ma completa (*razione K*). Organizzò e diresse quindi il "Minnesota Starvation Experiment", che pubblicò nel 1950 ("*Biology of Human Starvation*"; 2 volumi con 1385 pagine).

Nel 1951 iniziò a recarsi in Italia. Il primo viaggio fu per la FAO a causa di una conferenza sullo "Stato dell'alimentazione nel mondo". In tale occasione si informò, da colleghi napoletani, sul rapporto tra le malattie coronariche e l'alimentazione in Italia. Gli fu risposto che non vi era alcun problema. Questa affermazione diede avvio ad alcune riflessioni a confronto con lo stato di salute negli USA e nel nord Europa, che invece era differente in senso peggiorativo.

Dopo alcuni mesi si accorse che nel napoletano il regime alimentare era povero di grassi ed in particolare soltanto le persone ricche avevano problemi coronarici. Organizzò pertanto alcuni viaggi per apprendere i consumi alimentari dei paesi rivieraschi del mediterraneo (Grecia, Italia, Jugoslavia, Spagna) ove trovò situazioni simili a quelle riscontrate nel napoletano. Nel 1958 con alcuni collaboratori, dopo aver effettuato una ricerca pilota a Nicotera (Calabria), Keys si convinse a progettare e a dar inizio ad uno studio multicentrico il "*Seven Countries Study: a multivariate analysis of death and coronary heart disease*" (n=12.763, distinti in 14 gruppi; 40-59 anni alla prima visita di sesso maschile; sette paesi di tre continenti: Finlandia, Giappone, Grecia, Italia, Jugoslavia, Olanda e Stati Uniti). Lo studio, durato 25 anni, evidenziò:

- nei paesi "non dei territori del Mediterraneo" (Finlandia, Olanda e Stati Uniti) le patologie da aterosclerosi si manifestavano in relazione ad un uso cronico di pasti ricchi di grassi saturi (burro, strutto, carne rossa, formaggi, ecc.) che favorivano le dislipidemie ed altri fattori di rischio cardiovascolare;
- nei paesi "dei territori del Mediterraneo (Grecia, Italia, Jugoslavia) e del Giappone (arcipelago delle isole di Okinawa)" invece venivano utilizzati in prevalenza grassi vegetali (olio extravergine di oliva) con una relazione inversa tra un rapporto tra grassi monoinsaturi/saturi e polinsaturi/saturi. Il pasto, in linea con queste ricerche che induceva meno patologie coronariche da aterosclerosi, sarebbe dovuto essere composto da olio extravergine di oliva, pastasciutta, pesce, vegetali, cereali con fibre, frutta e vino.

Nel 1962 Ancel e la moglie Margaret (sempre in collaborazione negli studi) comprarono un terreno nel Cilento (Campania) a Pioppi (un tranquillo borgo marino nel comune di Pollica). In questo luogo fecero edificare una villa con attiguo orto, ubicato davanti al mar Tirreno e capo Palinuro di virgiliana memoria. Tale località fu da lui denominata Minnelea (nome ricavato da MINNeapolis e dalla vicina ELEA, una città della Magnagrecia). Qui continuò con alcuni collaboratori italiani e non italiani lo studio sull'alimentazione, alternando i soggiorni tra Minnelea ed il Minnesota.

Da sottolineare che Keys, nell'esaminare i dati di Creta, riscontrò che in quest'isola molti contadini erano centenari. Dopo alcune ulteriori ricerche scoprì che per colazione spesso assumevano un bicchiere di olio extravergine di oliva.

Restò a Minnelea per 40 anni, studiando l'alimentazione della popolazione locale e giungendo alla conclusione che la Dieta Mediterranea sicuramente apportava benefici alla salute, riducendo la presenza dei fattori di rischio cardiovascolare. A 100 anni rientrò negli USA, ove a 101 anni morì.

Dopo la sua morte, in un palazzetto (palazzo "Vinciprova") non lontano dalla sua abitazione (**fig. 1**), fu allestito un **piccolo museo della Dieta Mediterranea** (nel 2010, l'UNESCO l'ha riconosciuta "*Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità*"). **Nel museo è ubicato in un vaso una pianta di olivo non grande (fig. 2)** che guarda capo Palinuro ed il mar Tirreno. Si tratta, a nostro avviso, di una importante testimonianza di quello che questa pianta produce, che ha fatto e che continua a realizzare in termini di benessere e salute; su tali basi, possiamo chiamare l'olio extravergine di oliva "**oro liquido**", rubando una felice espressione dal grande Omero.

11 settembre 2019