**Mediteranski način prehranjevanja lahko upočasni staranje in zmanjšuje izgube kostne mase**

Izsledki evropskega projekta NU–AGE kažejo, da lahko mediteranski slog prehranjevanja upočasni staranje. Na zaključni konferenci v Bruslju so raziskovalci predstavili, da mediteranska prehrana po NU–AGE smernicah, ki je bila testirana v projektu, bistveno zmanjša raven beljakovine znane kot C-reaktivna beljakovina, ki je eden glavnih markerjev, povezanih s procesom staranja. Drug pozitivni učinek te diete je, da je bila zmanjšana stopnja izgube kostne mase pri ljudeh z osteoporozo. Ostale parametre kot so občutljivost za inzulin, zdravje srca in ožilja, prebavno zdravje in kakovost življenja bi bilo potrebno še analizirati.

“To je bil prvi projekt, ki je tako podrobno raziskoval učinke mediteranske prehrane na zdravje starejše populacije. Uporabljali smo učinkovite in napredne tehnike kot so metabolomika, transkriptomika, genomika in analize črevesne mikroflore, da bi razumeli učinek sloga prehrane na populacijo ljudi starih več kot 65 let," je povedal prof. Claudio Franceschi, koordinator projekta na Univerzi v Bologni v Italiji.

Nov, osebno prilagojen, mediteranski način prehranjevanja je bil testiran na prostovoljcih z namenom ocene upočasnjevanja procesa staranja. Projekt je potekal v petih evropskih državah: Franciji, Italiji, na Nizozemskem, Poljskem in v Veliki Britaniji in je vključeval 1142 udeležencev. Obstajajo razlike med moškimi in ženskami kot tudi med udeleženci, ki prihajajo iz različnih držav. Prostovoljci iz petih držav so se razlikovali v genetiki, sestavi telesa, skladnosti s študijo, odzivih na dieto, v meritvah krvi, v pozitivnosti na citomegalovirus in vnetnih parametrih.

Raziskovalci projekta NU-AGE so preučevali tudi socialno-ekonomske dejavnike pri izbiri hrane ter zdravstvene informacije kot pomembne ovire za kakovostno prehranjevanje. Pri primerjavi različnih vidikov, na primer splošno znanje o prehrani, so bile ugotovljene precejšnje razlike med državami. Tako v Franciji in Veliki Britaniji več kot 70 % udeležencev misli, da imajo veliko znanja o prehrani, medtem ko je takih na Poljskem le 31 %. Razlike med državami obstajajo tudi pri kupovanju živilskih izdelkov v odnosu do informacij o hranilni vrednosti na deklaracijah živil (tisto, kar je pomembno osebi iz Poljske, ni nujno pomembno za osebo iz Italije). Poleg tega udeleženci iz različnih držav razumejo in zaupajo prehranskim trditvam drugače. Udeleženci iz Nizozemske in Velike Britanije tako trditve na živilih razumejo bolje kot udeleženci iz Francije, sledijo tisti iz Poljske in Italije. V smislu zaupanja, je več kot 40 % italijanskih udeležencev menilo, da so prehranske trditve na živilih zanesljive in le 20 % britanskih udeležencev je imelo isto mnenje (o zanesljivosti teh trditev). Presenetljivo pa je, da strokovnjaki o prehranskem znanju udeleženih moških in žensk niso zaznali razlik med spoloma.

"Konferenca NU-AGE je bila zelo uspešna in nam je omogočila, da smo delili najnovejše rezultate projekta kakor tudi odločitve o nadaljnjih korakih in delu,” je zaključil Franceschi.

Medijski kontakt: Sofia Kuhn – Vodja komuniciranja pri Evropskem svetu za informacije o hrani (EUFIC); [sofia.kuhn@eufic.org](mailto:sofia.kuhn@eufic.org), tel: +32 2 506 89 89

**O projektu**

NU-AGE je petletni raziskovalni projekt, ki vključuje znanstvenike iz evropskih raziskovalnih institucij, člane velikih, malih in srednjih podjetij, katerih cilj je boljše razumevanje prehranskih potreb za izboljšanje kakovosti življenja ljudi v EU, ki so stari več kot 65 let.

NU - AGE je prejel sredstva od Evropske komisije (Sporazum o dodelitvi sredstev št. 266486 ).

Za več informacij o projektu NU-AGE, prosim, obiščite spletno stran [www.nu-age.eu](http://www.nu-age.eu).

Partnerji:

ALMA MATER STUDIORM UNIVERSITA – UNIBO, University of Bologna

UNIVERSITY OF EAST ANGLIA - UEA, Velika Britanija

WAGENINGEN UNIVERSITEIT – Wageningen University -WU, Nizozemska

INSTITUT NATIONAL DE LA RECHERCHE AGRONOMIQUE – Francoski nacionalni inštitut za kmetijske razikave - INRA, Francija

SPREAD EUROPEAN SAFETY GEIE - SPES

UNIVERSITY COLLEGE CORK, NATIONAL UNIVERSITY OF IRELAND - UCC, Irska

INSTITUTE OF FOOD RESEARCH United Kingdom – IFR, Velika Britanija

SZKOLA GLOWNA GOSPODARSTWA WIEJSKIEGO – Warsaw University of Life Sciences - WULS-SGGW, Poljska

FoodDrinkEurope - Belgija

EUROPEAN FOOD INFORMATION COUNCIL - EUFIC, Belgija

MAA JA ELINTARVIKETALOUDEN TUTKIMUSKESKUS – MTT Agrifood Research Finland - MTT, Finska

ETHNIKO IDRYMA EREVNON EIE NHRF – National Hellenic Research Foundation – NHRF, Grčija

STRATICELL SCREENING TECHNOLOGIES - STRATICELL, Belgija

UNIVERSITY OF READING – UREAD, Velika Britanija

KAROLINSKA INSTITUTET – Karolinska Institute – KI, Švedska

VALIO OY – Valio Ltd - VALIO, Finska

ÖREBRO UNIVERSITET - Örebro University - ORU, Švedska

LESIEUR SAS – LES, Francija

VILLANI SPA - VILL, Italija

PANCRAZIO SPA –PAN, Italija

WIESBAUER GOURMET GASTRO GmbH - WIES, Avstrija

VIDRERES LLET, S.L. - VIDR, Španija

ZEELANDIA SPOL SRO - ZEE, Češka

ΜΕΒΓΑΛ - MEVGAL SA - MEV, Grčija

YORUK SUT URUNLERI HAYVANCILIK GIDA SANAYI VE TICARET LIMITED SIRKETI – Yörüksüt -YOR, Turčija

NEDERLANDSE ORGANISATIE VOOR TOEGEPAST NATUURWETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK – Dutch Research Organisation –TNO, Nizozemska

CENTRE DE RECHERCHE EN NUTRITION HUMAINE D'AUVERGNE - Nutrition Research Center d’Auvergne - CRNH, Francija

NESTEC S.A - NESTEC, Švica

GROUPE ec6 - Francija

MIRELITE MIRSA Co. Ltd. - Madžarska