

Longevità

IL SEGRETO DEI CENTENARI (SANI)



La genetica, prima di tutto. Ma anche l'ambiente salubre, l'alimentazione e la moderazione. E poi... gli amici.



Getty Images

Fino a poco tempo fa, la donna più longeva al mondo era l'italiana Emma Morano, morta a 117 anni. Dopo il divorzio da un marito violento, non si era più voluta risposare. Viveva a Verbania, sul Lago Maggiore, dove aveva lavorato come cuoca fino all'età di 75 anni. Nonostante un'esistenza difficile, non si era mai persa d'animo. È stata la donna più vecchia del mondo dal 13 maggio 2016 al 15 aprile 2017, giorno della sua morte. Come ha fatto a raggiungere questo invidiabile traguardo?

LE ZONE BLU. Da tempo medici, antropologi e genetisti studiano caratteri e abitudini dei centenari, alla ricerca del segreto della longevità. E sebbene nessuno abbia scoperto l'elisir di lunga vita, questi studi offrono indizi preziosi per sapere come si può vivere più a lungo e in salute. Negli ultimi anni la ricerca si è concentrata su cinque aree del mondo, dove la speranza di vita è notevolmente più alta della media. Sono conosciute come "zone blu", perché l'esploratore Dan Buettner, che ne scoprì l'esistenza, raccontando la vita dei centenari che vi abitano in celebri reportage per il National Geographic, le segnò in blu su una mappa del mondo. La più studiata si trova nella provincia di Nuoro, in Sardegna, dove ci si saluta dicendo «a chent'annos!»: un augurio di vivere fino a cent'anni che sembra funzionare. L'Ogliastra vanta la più alta concentrazione al mondo di centenari maschi. Le altre zone blu si trovano a Okinawa (Giappone), nella penisola di Nicoya (Costarica), sull'isola di Icaria (Grecia) e nella città californiana di Loma Linda (Stati Uniti), che ospita una comunità della Chiesa avventista, dove si vive dieci anni più a lungo della media dei nordamericani.

IL DNA NON SPIEGA TUTTO. Qual è il segreto custodito dai longevi abitanti delle zone blu, agli antipodi sia per posizione geografica che per cultura? L'avvento della genetica aveva fatto sperare che la risposta potesse essere trovata nel loro Dna. «Spesso i centenari hanno parenti molto longevi, perciò la componente ereditaria gioca senz'altro un ruolo importante. Ma contano anche l'ambiente e gli stili di vita, come mostra il destino

Vivere a lungo e in salute è la speranza di tutti. Avere una rete di amicizie aiuta.

dei nativi di Okinawa che si trasferiscono negli Stati Uniti, dove è più raro che arrivino a cent'anni», spiega Daniela Mari, docente di Geriatria all'Università degli Studi di Milano e autrice del saggio *A spasso con i centenari, ovvero L'arte di vivere bene invecchiando* (il Saggiatore). Altri studi hanno scoperto nella flora batterica intestinale e nel sistema immunitario dei centenari fattori protettivi contro infezioni e tumori, aggiungendo tessere importanti al puzzle della longevità. Ma per completare il quadro bisogna considerare anche gli stili di vita: le ricerche sui centenari mostrano infatti che per vivere a lungo occorre avere abitudini salutari.

IMPARIAMO DA LORO. In cima alla lista delle buone abitudini sembra esserci un'alimentazione a base di vegetali e cibi semplici. Buettner racconta che nelle diete tradizionali delle zone blu il piatto viene riempito per lo più con cereali integrali, verdure, frutta secca, tuberi e legumi. La carne si mangia una volta alla settimana, si beve tanta acqua o tisane, ci si concede un caffè e un bicchiere di vino. I pasti sono ricchi di nutrienti ma poveri di calorie. «Ogni centenario ha la sua personale ricetta della longevità, ma quel che davvero li accomuna è il fatto di non essere dei mangioni. Le loro diete sono spesso frugali», conferma Mari. I centenari, del resto, non si concedono molti vizi: è raro trovare fumatori e bevitori tra chi arriva a quell'età. Oltre che a una dieta sana e a una vita morigerata, però, la longevità è associata anche a una vita sociale attiva. Avere una cerchia di amici e famigliari, sentirsi rispettati e utili alla comunità, sono argini contro la solitudine e la depressione. «I centenari sono spesso molto resilienti: dimostrano cioè una forte capacità di adattamento che permette loro di superare le avversità e mantenere un atteggiamento positivo», aggiunge Mari.

VECCHI IN CAMMINO. La maggior parte delle zone blu, infine, si trova in piccole realtà poco industrializzate: ambienti salubri al riparo dai ritmi frenetici e dallo stress delle grandi città. Sono luoghi che favoriscono gli spostamenti a piedi, altra abitudine salutare che accomuna i centenari: camminare è infatti un ottimo modo per mantenersi in forma con un esercizio fisico moderato ma continuo. Da questo punto di vista, le strade ripide dell'Ogliastra non differiscono ▶

Alimentazione

molto dalle viuzze che si snodano su e giù per le colline liguri, dove un'anomala concentrazione di centenari gode di un clima mite, un sistema sanitario efficiente e una dieta a base di pesce e verdure. Forse non per caso la Liguria è la regione con la più alta percentuale di residenti con più di 105 anni. A certificarlo è il rapporto dell'Istat *Cent'anni e non sentirli*, pubblicato lo scorso luglio. L'Italia è tra i Paesi più longevi d'Europa, con oltre due milioni di persone con più di 85 anni. Nel decennio fra il 2009 e il 2019, gli italiani che hanno spento le cento candeline sono passati da circa 11.000 a oltre 14.000. La maggior parte risiede nel Nord Italia e l'84% sono donne. Tuttavia, vivere a lungo e invecchiare bene non sempre sono sinonimi. Ma pure in questo i centenari delle zone blu sembrano fare eccezione. Sono meno soggetti a malattie cardiovascolari, tumori e diabete, grazie al loro segreto più prezioso: uno stile di vita che dovremmo imitare per stare in salute più a lungo, magari fino a cent'anni. **E**

Giancarlo Sturloni

Acciacchi da prevenire

Con il 22,8% della popolazione che ha superato i 65 anni d'età, l'Italia è uno dei Paesi più vecchi del mondo. Ma se i centenari delle zone blu sono spesso anche in buona salute, altrettanto non si può dire della gran parte dei nostri anziani. Secondo il rapporto *Osservasalute 2018*, circa 25 milioni di italiani, in gran parte over 65, soffrono di malattie croniche: scompensi cardiaci, cardiopatie ischemiche, diabete, ipertensione. A cui si aggiungono i disturbi depressivi, che sopra i 75 anni affliggono una persona su cinque. Il fatto è che, nonostante si muoia sempre meno, le cattive abitudini – fumo, sedentarietà e alimentazione scorretta – sono ancora molto diffuse.

RISCHI. «Bisognerebbe anticipare la prevenzione anziché aspettare i primi acciacchi o l'età della pensione per intervenire sui fattori di rischio», dice Daniela Mari. «L'Italia è sempre più un Paese di anziani, ma non ci si occupa ancora abbastanza di loro».