

IL FENOMENO SPAGNA, ITALIA E FRANCIA LE NAZIONI CON MAGGIORI ASPETTATIVE DI VITA. UN PAESE SARDO HA BEN 26 ULTRA-ANZIANI

Ma quanti centenari! L'età del Terzo Millennio

E dire che Bradbury inventò la vita di soli sette giorni

di ENZO VERRENGIA

Campare cent'anni non è più un augurio ma la realtà di un numero sempre più diffuso di persone. Sono sopravvissute a una guerra mondiale, hanno visto cambiamenti epocali, interagiscono con l'universo informatico e stanno sconfiggendo il Covid. È la prima generazione autenticamente longeva, che fa saltare tutti i canoni della cronologia tradizionale e dà un assaggio di immortalità.

Sono già quattro anni che per i tipi di **Il Saggiatore** è uscito il libro della geriatra Daniela Mari *A spasso con i centenari*. All'epoca, l'autrice dichiarava: «Avere buoni geni aiuta, ma sulla longevità la genetica pesa per il 25% circa. L'epigenetica, scienza che studia i cambiamenti dell'attività dei geni che non comportano variazioni nel DNA, ma che possono essere ereditati anche dalle generazioni successive, ci insegna che fattori ambientali come l'alimentazione, l'inquinamento e lo stress possono attivare o silenziare alcune sequenze di geni. Con uno stile di vita attivo e non sedentario e una dieta adeguata, come la nostra mediterranea, si possono "guidare" i geni verso la longevità, anche se non abbiamo avuto genitori centenari». E aggiungeva: «L'ambiente influisce, come è dimostrato dal fatto che i giapponesi di Okinawa che sono emigrati in Canada, per esempio, non invecchiano come quelli restati nel Paese d'origine: il cambiamento drastico di alimentazione, dei comportamenti culturali e ambientali fa perdere il vantaggio dato dai geni».

«Nel 1900 i centenari erano meno di 50, su una popolazione di circa 50 milioni di persone. Oggi sono 14.456, per l'84% donne: questo vuol dire che in cento anni c'è stata una rivoluzione copernicana. L'aumento è avvenuto a un ritmo tale da mettere in crisi l'evoluzionismo. E questo vuol dire che tutti abbiamo una chance di diventare centenari, a patto di guadagnarcelo.»

Lo esprime all'AdnKronos Salute Ro-

berto Bernabei, presidente di Italia Longeva (la Rete nazionale di ricerca sull'invecchiamento e la longevità attiva), e direttore del Dipartimento di Scienze dell'invecchiamento della Fondazione Policlinico universitario Gemelli Ircs di Roma, a commento di recenti dati Istat.

Nel maggio del 2017 spirò Mbah Gotho un indonesiano di 146 anni. Fino a quel momento era l'uomo più vecchio del mondo. Oggi, la donna con più primavere alle spalle è la giapponese Kane Tanaka, di 118 anni, già titolare di un'impresa produttiva di successo. Per i maschietti, invece, il primato va al dottor Alexander Imich, di New York. In Italia la media maschile scende di due anni. Ha 109 anni Antonino Turturici da Caltabellotta, che ha compiuto 109 anni. Fa meglio Maria Oliva, di Piazza Armerina, che il 16 aprile ha festeggiato il suo centodicesimo genellaco.

C'è un bellissimo racconto di Ray Bradbury, *Il gelo e la fiamma*, in cui i discendenti di un gruppo di astronauti naufragati su Mercurio sono condannati a vivere solo sette giorni. Questo perché l'autore immagina che data la vicinanza del pianeta al Sole, il tempo lassù scorra più velocemente. Il giovanissimo protagonista non si rassegna e utilizza tutti i suoi giorni precari a tornare sull'astronave, nel cui interno, grazie allo schermo protettivo dai raggi solari, la vita torna alla sua lunghezza normale. Per i centenari dell'attuale nidiata il problema non si pone.

La Spagna, l'Italia e la Francia sono le tre nazioni europee con la più aspettativa di vita. Appartengono, cioè, alla Zona Blu, termine utilizzato dagli studiosi Gianni Pes e Michel Poulain, che hanno pubblicato su *Experimental Gerontology* i risultati delle loro ricerche sulla longevità. Si tratta di cinque aree sparse sull'intera superficie terrestre. L'Italia vi figura con la provincia di Nuoro, dove si trova Seulo, un paese che dal 1996 al 2016 ha registrato la presenza di ben 20 centenari, confermandosi come il posto a maggiore densità di longevi del mondo. Seguono l'isola giapponese di Okinawa, Loma Linda in California, con centenari appartenenti alla Chiesa Cristiana Avventista del Settimo Giorno, la penisola di Nicoya, in Costa Rica, e l'isola greca di Icaria. Nelle Zone Blu il tasso d'incidenza delle malattie più letali è bassissimo e aumentano le probabilità di toccare e superare il traguardo del secolo. I fattori determinanti sono quelli indicati dalla

dottorressa Mari.

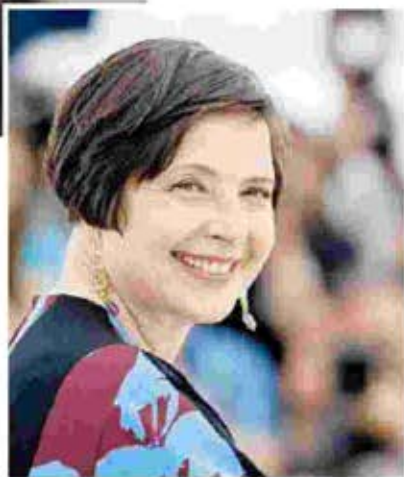
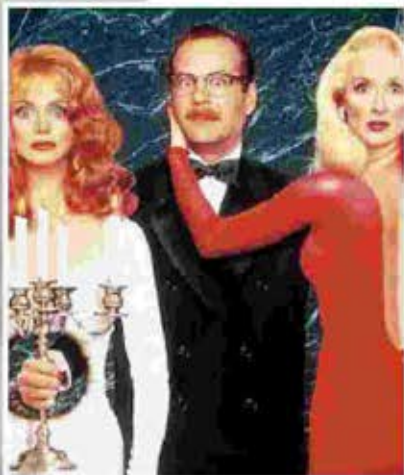
Della sempre maggiore presenza di questi Grandi Anziani ne beneficia l'intero repertorio antropologico. La memoria vivente, la tradizione orale, il perpetuarsi di ricettari, linguaggi e costumi sbugiarda il culto effimero del giovanilismo che ha deteriorato la cultura contemporanea a partire dalla *beat generation* e dal *flower power*. Lo yuppismo, l'effimera stagione delle start-up, la pacottiglia commerciale della globalizzazione, i cocaine manager che fanno impazzire i movimenti finanziari e hanno causato la crisi del 2008 sono infatti tutte controindicazioni del primato giovanile, clamorosamente azzerato dal Covid.

Se dalla pandemia si potrà uscire con coordinate diverse dell'assetto sociale, lo si dovrà in larga parte a tante persone di età avanzatissima, indispensabili per il palinsesto che giocoforza si dovrà affrontare.

Il che mette in discussione il tema della culla vuota. L'equilibrio demografico planetario è fortemente sbilanciato a favore della sovrappopolazione. Eppure si teme che non nascano abbastanza nuovi consumatori. Perché sono questi che si vogliono, senza preoccuparsi che i nuovi arrivati dovranno affrontare catastrofi ambientali, economiche, belliche e sanitarie (cosa verrà dopo il Covid?). Difficile immaginare per loro una longevità come quella di cui godono i centenari di oggi.

NEGLI USA

Morta giorni fa la «nonnina» di 116 anni
Aveva dodici figli



ISABELLA ROSSELLINI L'attrice e (in alto) una scena del film grottesco «La morte ti fa bella» di Robert Zemeckis

Nei film Gli «immortali»

■ Il tema dell'eterna giovinezza è la materia del penultimo film di Billy Wilder, «Fedora», del 1978, dove Marthe Keller ha il ruolo della figlia della diva cui è intitolata la pellicola, costretta a una serie di modifiche del suo corpo per reggere il mito di una madre che non deve invecchiare e trionfare sul grande schermo.

Nel romanzo di H. Rider Haggard «La donna eterna o Lei», appare la figura numinosa di Ayesha, che tornerà in ben tre libri dello scrittore.

Sono eterni tutti gli abitanti di Shargri-La in Orizzonte perduto, di James Hilton.

Sul registro del grottesco, dell'ironia e della satira hollywoodiana, va Robert Zemeckis con «La morte ti fa bella», del 1992. L'autore della trilogia di «Ritorno al futuro», affida a Isabella Rossellini la parte di una maliarda alchemica che ha scoperto un filtro con cui assicurarsi la permanenza delle proprie doti di madre natura... A patto di non procurare al fisico danni che sarebbero irreparabili!

Per gli uomini, aleggia nei millenni la tenebrosa personalità del Conte Saint-Germain, citato anche da Umberto Eco in «Il pendolo di Foucault», che fece periodiche apparizioni vantando la propria immortalità. [e. v.]

