

Patrizia Del Verme

A LEZIONE DAI LONGEVI

Una ricerca sugli anziani del Cilento



FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile **con Adobe Digital Editions**.

Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità o scrivere, inviando il loro indirizzo, a “FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano”.

Patrizia Del Verme

A LEZIONE DAI LONGEVI

Una ricerca sugli anziani del Cilento

FrancoAngeli

Copyright © 2022 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

*Ai miei figli Adriano e Alfonso,
sempre al mio fianco*

Indice

Prefazione. Il ritratto del longevo

di Stefania Ruggeri

pag. 9

Introduzione

» 13

Ringraziamenti

» 18

Parte prima La cornice teorica

1. Le dimensioni del cibo

» 21

1. La dimensione psicologica, affettiva e relazionale

» 21

2. La dimensione sociale, culturale e simbolica

» 25

3. La dimensione religiosa

» 28

4. La dimensione estetica

» 29

5. La dimensione curativa

» 31

6. La dimensione di rifugio

» 32

7. La dimensione di spettacolarizzazione

» 34

8. La dimensione energetico-vibrazionale

» 35

2. La dieta mediterranea

» 39

1. L'alimentazione da filiera corta nel Cilento in passato

» 39

2. L'alimentazione mediterranea oggi

» 42

3. Le ricerche sulla dieta mediterranea nel Cilento

» 43

3. Le teorie di riferimento	pag. 46
1. Impostazione olistica e fisica quantistica	» 46
2. Stile di vita e invecchiamento	» 49
3. La psicologia positiva	» 51

Parte seconda
I longevi del Cilento

4. La ricerca	» 57
1. Longevità e zone blu	» 57
2. Campione, metodologia e strumenti	» 59
3. I longevi e il cibo: conoscenze, percezioni, ritualità, emozioni e spazi	» 63
4. I longevi nella quotidianità: luoghi, prospettive, attività, relazioni e atteggiamenti	» 73
5. Personalità, benessere e strumenti di misurazione	» 107
1. Personalità e Questionario di Personalità BFQ (Big Five Questionnaire)	» 107
2. Benessere e Scala PWB (Psychological Well-Being Scale)	» 110
3. La personalità dei longevi	» 114
Conclusioni	» 117
Bibliografia	» 121

Prefazione. Il ritratto del longevo

*di Stefania Ruggeri**

In questi ultimi vent'anni lo stile alimentare e il modo in cui scegliamo e consumiamo gli alimenti hanno assunto un significato nuovo, oserei dire meraviglioso, perché mangiare in modo sano non è più fondamentale solo per crescere, per sopravvivere e per sfamarci com'era per i nostri nonni, ma ha degli effetti ancora più importanti perché può farci vivere più a lungo e in salute. Una moltitudine di studi epidemiologici condotti sul ruolo tra alimentazione e malattia ha infatti oramai dimostrato in maniera definitiva che, se ci nutriamo bene e nel modo “giusto”, riduciamo in modo significativo il rischio di ammalarci di tumore, di malattie cardiovascolari (per esempio di infarto e ictus) e di malattie neurodegenerative come l'Alzheimer e le demenze senili. Mangiare in modo sano ci protegge anche dal rischio di infezioni virali.

È l'alimentazione basata sul consumo prevalente di alimenti di origine vegetale come frutta, verdura, cereali integrali e legumi e sul consumo moderato di alimenti di origine animale (carne, pesce, uova e formaggi) – tra cui il più importante è il pesce – quella in grado di farci star meglio, di proteggerci dalle malattie e che ci renderà più longevi, perché in grado di “spegnere” quella che gli scienziati oggi chiamano la *low grade inflammation*, “l'infiammazione di basso grado cronica e latente” che è alla base dello sviluppo di quasi tutte le patologie.

La nostra dieta mediterranea, che prevede un alto consumo di alimenti di origine vegetale, è tra le migliori diete antinfiammatorie: negli ultimi dodici anni è quella che annovera più di cinquemila studi scientifici che dimostrano

* Ricercatrice e nutrizionista del CREA, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria. Professore incaricato presso la Facoltà di Medicina, Università degli Studi di Roma “Tor Vergata”.

la sua efficacia nel preservare la nostra salute e aumentare la nostra aspettativa di vita. La frugalità dei pasti, oltre che il giusto pattern alimentare, è una delle caratteristiche che rende molti mediterranei longevi.

A oggi, quindi, sappiamo molto su quali nutrienti, quali alimenti, quante calorie ci permettono di vivere meglio e più a lungo. Ma da alcuni anni, come ricercatrice e nutrizionista, mi sto interrogando sulla necessità di spingerci un po' più in là negli studi che riguardano il rapporto tra alimentazione e salute, di non focalizzarci più solo su vitamine, minerali e composti bioattivi, ma di ricercare collegamenti nuovi, nuovi elementi nei nostri comportamenti, nei nostri stati d'animo e di tendere al vivere meglio e più a lungo.

Nutrirsi è un'azione attiva e interattiva: noi assumiamo alimenti con particolari caratteristiche nutrizionali che vanno a interagire poi durante i processi digestivi con i nostri enzimi, con gli ormoni prodotti dai nostri stati d'animo, dalle emozioni. La scienza dell'epigenetica ci racconta oggi che i nutrienti si spingono ancora oltre nel nostro organismo e arrivano persino a modificare l'espressione dei nostri geni.

Le domande che mi pongo da alcuni anni sono: “Che cosa succede ai nutrienti se mangio un pasto con ottime proprietà nutrizionali, ma sono con un collega antipatico o sono triste e depresso?” e “Chi sta bene e vive a lungo come ha condotto e conduce la sua vita?”. Ho imparato – abbiamo imparato – che mente e corpo, corpo e mente sono strettamente legati l'uno con l'altro. In un'iperbole si potrebbe pensare che un composto bioattivo possa agire in modo diverso a seconda dei nostri stati d'animo. Le neuroscienze oggi ci raccontano storie sorprendenti e quindi, forse, non basta solo mangiare bene e fare sport per assicurarci una vecchiaia serena e in salute.

Quando allora Patrizia Del Verme, l'autrice di questo libro, mi ha chiamato per leggerlo e commentarlo, mi sono subito entusiasmata e ho accolto con piacere la sua proposta di scrivere la prefazione.

Il suo libro – a tratti secondo me coraggioso – ci riporta, nella prima parte, a una serie di significati del cibo, spesso dimenticati dal moderno *tecnicismo scientifico* che attribuisce agli alimenti solo proprietà nutritive o, come va di moda ora, caratteristiche di sostenibilità. Un cibo, invece, può essere la nostra storia, un nostro ricordo, la possibilità di incontrare l'altro, di contaminarci e l'autrice ci guida in questo mondo con una ricerca molto accurata di autori e citazioni che aprono al lettore la possibilità di esplorare significati nuovi rispetto a quelli più conosciuti degli alimenti, le nuove dimensioni del mangiare che sono alla base della sua ricerca.

Lo studio, condotto dall'autrice con un'ottima metodologia e in modo accurato su venti centenari che vivono nella zona mediterranea del Cilento, oltre che confermare le buone abitudini alimentari mediterranee del longevo,

delinea, pagina dopo pagina, un vero e proprio *ritratto del longevo* che io riassumerei con queste poche parole: “un uomo o una donna con una forte attitudine alla vita”.

Il longevo vive la sua vita in ogni momento appieno: ogni giorno mangia seduto a una tavola ben apparecchiata con una tovaglia, gusta il proprio pasto senza disturbi esterni, mangia in modo frugale e lascia l’abbondanza per le feste, riesce ancora a prendersi in parte cura del cibo che mangia e, quando riesce, prepara conserve o ricette per la propria famiglia. È grato del cibo che consuma, ha un’intensa vita di relazione, ha un senso “religioso” della vita e – nonostante l’età – è curioso, cammina e racconta le sue storie.

Questi sono solo alcuni elementi del ritratto del longevo, ma nelle pagine di questo libro il lettore troverà molti altri comportamenti e caratteristiche che completeranno questo identikit.

Guardando infine l’immagine del longevo, mi sono appassionata e ho riflettuto sul fatto che potrebbe oggi essere importante, per migliorare le nostre abitudini alimentari, più che spiegare soltanto le proprietà della frutta e della verdura o degli altri alimenti, raccontare come vive un longevo, qual è il suo rapporto con il cibo, con le cose e con le persone per iniziare a vivere già come dei veri centenari.

Buona lettura.

Introduzione

La ricerca oggetto di questo libro si è svolta nel Cilento, pertanto ritengo opportuno dare una breve premessa della storia di questo territorio.

Il Cilento rappresenta un'area geografica in provincia di Salerno che fa parte del Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano, costituito da “un'area Parco di 181.000 ettari, 8 Comunità Montane, 95 Paesi, 235.000 abitanti, area protetta più abitata del mondo, 2.031 Piante vascolari sulle 5.879 della Flora Italica di cui 474 tra medicinali e officinali usate tra passato e presente” (Di Novella, 2012), dai siti archeologici di Paestum e Velia e dalla Certosa di Padula.

Il Parco Nazionale del Cilento è una zona collinare e montuosa bagnata dal Mar Tirreno. È un'area Riserva della Biosfera MAB dell'Unesco dal 1997 ed è anche stata iscritta nella rete dei Geoparchi Unesco nel 2010. È un paesaggio culturale di straordinaria bellezza e valore.

Nei millenni, il Cilento è stato ininterrottamente abitato, prima dagli agricoltori del Neolitico e dalle comunità dell'Età del Bronzo e del Ferro, poi da Etruschi, colonizzatori greci, lucani e romani. Dopo la caduta dell'Impero Romano d'Occidente e il conseguente disfacimento politico e sociale, il Medioevo vide la rinascita dei centri abitati e delle vie di comunicazione (Unesco, 2022).

Paestum fu fondata con il nome di Poseidonia da coloni greci provenienti dalla città di Sibari, in Calabria, intorno al 600 a.C. Conserva ancora oggi tre maestosi templi dorici. La città ebbe un grande sviluppo commerciale nel corso dei secoli.

Velia, in greco Elea, sorse nel 540 a.C., a opera di coloni focei, esuli dalla città di Focea (in Turchia). Nell'area dell'acropoli sono visibili i resti di un tempio, del teatro risalente al III secolo a.C. e delle Terme Adrianee (II secolo d.C.). Velia è famosa per essere la patria della scuola di filosofia di Parme-

nide e Zenone. Entrambi nativi di Elea, questi sono considerati tra i maggiori filosofi greci, padri delle radici della razionalità occidentale.

Il Cilento riveste un grande valore culturale, in quanto è da sempre crocevia di importanti rotte di commercio e sede delle vie di comunicazione tra il Mar Tirreno e il Mar Adriatico, ma è stato anche luogo di interazione culturale e politica nella preistoria e nel Medioevo (Unesco, 2022).

Paestum e Velia sono due siti in ottimo stato di conservazione. I loro scavi permettono di fare un viaggio all'indietro nella storia, all'interno di un'antica città della Magna Grecia.

Era il 1962 quando, sulle coste cilentane, arriva il fisiologo americano Ancel Keys, scopritore della dieta mediterranea.

Ancel Keys dà molta importanza alla storia, all'archeologia, all'ambiente del Cilento, tanto da dedicarvi alcune pagine nel secondo capitolo del suo libro del 1975 *How to eat well and stay well, the Mediterranean way*, tradotto in italiano nel 2017 con il titolo *La dieta mediterranea. Come mangiare bene e stare bene*. Inoltre, denominerà la località Cannetiello di Pioppi, dove costruì la sua casa, "Minnelea", combinazione di una parola indiana dei Sioux e una greca; seguendo l'esempio di Minneapolis, che è composta da *Minne*, che significa acqua, e *polis*, Minnelea vuol dire "le acque di Elea".

"Alla fine di un lungo articolo scientifico dal titolo *From Naples to seven countries. A sentimental journey*, apparso sulla rivista svizzera 'Progress in biochemical pharmacology', nel 1983, lo scienziato potrebbe concludere la sua dissertazione, fino a lì molto tecnica e rigorosa [...] Ma non lo fa. Si toglie il camice bianco del medico e inforca gli occhiali dell'umanista meridionale, del *Naturphilosoph*. Convinto che, se non si guarda lontano nei secoli, si finisce per non vedere nemmeno quello che sta sotto il nostro naso" (Moro, 2014, p. 115). Alla fine dell'articolo Keys parlerà della nascita dell'antico centro e degli scavi che hanno dimostrato la centralità di Elea nella storia della medicina, in quanto sede di una scuola medica vera e propria, precorritrice della famosa Scuola medica salernitana. L'autore prese queste informazioni dagli scritti di Pietro Ebner, uno studioso e medico locale, che viene citato nell'articolo.

Studi successivi hanno confermato quanto riportato da Keys. Il prof. Luigi Vecchio (2003), archeologo dell'Università di Salerno, parla nei suoi scritti dell'effettiva esistenza di testimonianze e indizi sull'attività medica a Elea-Velia.

Ancel Keys si trasferì a Pioppi, piccolo borgo di pescatori del comune di Pollica, dove rimase per quarant'anni, alternando i suoi soggiorni di vacanza e studio tra il Minnesota e il Cilento. Qui conobbe una popolazione longeva,

caratterizzata dall'assenza di malattie metaboliche. Incurioso, cominciò a studiarne stili di vita e abitudini alimentari. E così Keys scoprì la “dieta mediterranea”, rendendola famosa in tutto il mondo, anche se già Sabato Visco, Lorenzo Piroddi e in seguito Massimo Cresta nella prima metà del Novecento avevano effettuato ricerche sull'alimentazione mediterranea.

Keys contribuì al consolidamento dell'espressione “dieta mediterranea” dandole dignità scientifica e codificandone le caratteristiche con la pubblicazione del libro *La dieta mediterranea. Come mangiare bene e stare bene* (1975), scritto insieme alla moglie.

Keys, esperto di epidemiologia e nutrizionista alla School of Public Health dell'Università del Minnesota, ipotizzò l'influenza dell'alimentazione nelle malattie cardiovascolari.

Con la scomparsa del prof. Keys, avvenuta nel 2004, il coordinamento degli studi sul rapporto tra alimentazione, stile di vita e patologie cardiocerebrovascolari passò a livello mondiale al prof. Jeremiah Stamler, che era in contatto con studiosi disseminati in tutti i continenti e in rapporto con i centri di ricerca italiani, tra cui l'Università di Napoli. Stamler, scomparso anche lui recentemente a gennaio 2022, come Keys ha vissuto per lunghi periodi a Pioppi.

Va ricordato che l'espressione “dieta mediterranea” fu sempre intesa da chi l'ha coniata nell'accezione più ampia, infatti in greco *diaita* significa “modello di vita”. Negli ultimi vent'anni, pur affermando in ricerche e studi che la dieta mediterranea allunga la vita ed è un vero e proprio stile di vita, ci si è concentrati prevalentemente sul cibo e sui suoi effetti, a volte sulla convivialità e l'attività fisica, tralasciando tutti gli altri fattori dello stile di vita.

Negli scritti di Ancel Keys si scorge come il cibo, oltre a essere fondamentale per la salute, sia anche espressione di tanto altro; va inteso come legame essenziale nella vita della comunità, come espressione del territorio e della sua storia e cultura.

L'alimentazione è certamente un processo complesso e assume valenze che vanno ben oltre il solo nutrimento, presentando varie dimensioni come quella psicologica, affettiva, sociale, simbolica, culturale, religiosa, estetica, curativa, di rifugio e di spettacolarizzazione che derivano dalla storia, dalla cultura, dagli usi e costumi e dai valori che caratterizzano ogni società in modo differente.

A queste dimensioni aggiungerei quella energetico-vibrazionale. Le ultime scoperte nel campo della fisica hanno dimostrato che tutto è energia e tutto vibra. Qualsiasi elemento della realtà ha una corrispondenza precisa dal punto di vista ondulatorio e frequenziale, anche il cibo.

Io credo di appartenere a quella generazione ultima testimone della dieta mediterranea dei contemporanei di Ancel Keys. Siamo la generazione che ha

visto, sentito, annusato, sperimentato oltre che mangiato il cibo e conosciuto da vicino i protagonisti. In particolare, io ho vissuto in due paesi del Cilento, in quello collinare, Torchiara, nei mesi invernali e in quello marino, Pioppi, nei mesi estivi, essendo i miei genitori uno nativo di Torchiara e l'altro di Pioppi. I miei nonni e zii sono morti dopo i 90 anni di età. Ho potuto osservare da vicino il loro stile di vita, poiché essi vivevano con noi.

Nel Cilento ci sono 30 centenari ogni centomila abitanti, più del doppio che nel resto d'Italia e d'Europa. Il Cilento potrebbe essere candidato a diventare una "blue zone", zone dove si è scoperto si viva a lungo. Al momento sono state individuate blue zone in Sardegna, in Grecia, in Giappone e in California.

Da questi presupposti è nata la ricerca che ho realizzato sui longevi del Cilento, in collaborazione con il ricercatore Francesco Di Prinzio e con la supervisione del prof. Fiorenzo Laghi della facoltà di Medicina e Psicologia dell'Università degli Studi di Roma "La Sapienza".

L'obiettivo della ricerca era indagare le ragioni che possano spiegare la presenza nel Cilento di una così alta percentuale di longevi. L'attenzione allo stile di vita, nel quale rientra anche il cibo ma non si esaurisce in esso, è motivata dalla particolare considerazione che nutro per l'approccio "olistico" e la "psicologia positiva".

Il termine "olistico" (dal greco *olos*, cioè "totalità") negli ultimi decenni è stato utilizzato spesso in maniera fuorviante, ma resta la definizione più appropriata per definire un "approccio globale alla salute e alla persona". La visione olistica considera l'organismo come un tutto e unico e come tale andrebbe curato, le proprietà di un qualsiasi intero o sistema non possono essere spiegate esclusivamente tramite le sue componenti. La sommatoria funzionale delle parti è sempre maggiore e differente dalla somma delle prestazioni delle parti prese singolarmente (Gramigna, 2014).

L'approccio olistico si oppone alla visione newtoniana dell'individuo che vedeva e vede (approccio tuttora prevalente in medicina) l'uomo come una macchina, seppur molto complessa, ma pur sempre una "macchina biologica". La fisica del XX secolo ha messo in discussione questo modello, spostando l'attenzione sull'"energia".

Ogni cellula si comporta come un condensatore di energia, come un accumulatore elettrico, avendo un differenziale di potenziale tra il suo interno e il suo esterno pari a circa 0,7-0,9 mV, il quale deve essere conservato il più possibile costante per un buon funzionamento cellulare. Inoltre ogni cellula emette segnali altamente specifici e caratteristici di quella parte o tessuto a cui appartiene.

La fisica quantistica ha scoperto che le particelle atomiche e le molecole

non debbano essere classificate unicamente come onde o particelle, ma in qualche modo sono entrambe le cose al pari di due facce della stessa medaglia. L'energia può essere vista sia come delle particelle (materia) sia come delle onde (frequenza). Quindi, in quanto entità materiali, intorno allo spazio fenomenico di ogni individuo ed elemento dell'ambiente è presente un "alone" di energia.

Le cellule del corpo in uno stato di salute comunicano continuamente tra di loro per far funzionare i vari apparati in modo rapido ed efficiente. Sulla base di queste conoscenze ogni disturbo o malattia è determinato da un blocco o interruzione delle vie di comunicazione presenti nel corpo a causa di vari fattori, come per esempio infezioni, alterazioni metaboliche, ma anche emozioni e pensieri. Si verifica, quindi, un blocco delle biofrequenze, che presiedono naturalmente ai processi di regolazione del corpo. Il concetto di dualità particella-onda consente di poter intervenire e aiutare l'organismo tramite interventi e modalità che inducono nell'organismo risposte specifiche e benefiche. Queste modalità rimandano allo stile di vita. Anche l'epigenetica che studia cambiamenti e modifiche ereditabili che portano a variazioni dell'espressione genica, senza alterare direttamente la sequenza di DNA, ha dimostrato che una modificazione epigenetica può avere luogo in risposta a stimoli ambientali esterni che riguardano, appunto, lo stile di vita comprendente anche le credenze e le emozioni.

La "psicologia positiva", che si occupa del benessere, ha evidenziato proprio l'impatto che le componenti psichiche e sociali esercitano sullo stato di salute. Essa si è concentrata in particolare su costrutti come la felicità, il benessere e l'ottimismo, vale a dire sui tratti positivi della natura umana. Il suo principale scopo è quello di dimostrare il ruolo che le emozioni positive e i tratti positivi come resilienza, creatività, coraggio, gentilezza, perseveranza, gratitudine e ottimismo hanno nel favorire il benessere dell'individuo e della comunità.

La psicologia positiva ha dunque spostato l'attenzione dalla patologia alle potenzialità dell'individuo, facendo riferimento a due prospettive: edonica ed eudaimonica.

Per la prospettiva *edonica* il benessere coincide con la dimensione del piacere personale legato a sensazioni ed emozioni positive, per quella *eudaimonica* (dal concetto aristotelico di *eudaimonia*) esso si esprime nella realizzazione della propria natura e dell'integrazione con l'ambiente.

La ricerca oggetto di questo libro parte dall'ipotesi, quindi, che esista una relazione tra longevità e tratti di personalità, scopo di vita, resilienza, stile di vita (alimentazione ma anche sonno, attività, spiritualità, convivialità, riti ecc.).

Le interviste effettuate e i test somministrati a 20 longevi del Cilento di oltre 90 anni di età hanno confermato tale relazione.

Il libro vuole trasmettere i segreti che hanno permesso ai longevi di essere tali, con l'auspicio che si possano ideare e realizzare interventi, a tutela dell'ambiente e soprattutto riguardanti l'educazione alla salute.

Ringraziamenti

Per la ricerca nello specifico vorrei ringraziare:

- *in primis* i longevi coinvolti e le loro famiglie, che con grande disponibilità e gentilezza mi hanno accolto nelle loro case;
- il dott. Francesco Di Prinzio per l'elaborazione dei dati e il prof. Fiorenzo Laghi per i preziosi consigli e suggerimenti per la parte sperimentale;
- il Circolo Legambiente "A. Keys" Torchiara-Alto Cilento e la BCC Buccino Comuni Cilentani (in particolare il Presidente Lucio Alfieri e il responsabile delle politiche sociali Giovanni Pico) in qualità di partner nella ricerca;
- la dott.ssa Roberta Zunno per il confronto iniziale.

Per il libro vorrei ringraziare:

- la prof.ssa Stefania Ruggeri per l'interessante prefazione che lo arricchisce;
- la prof.ssa Lidia Provenzano per il suo continuo contributo professionale e umano;
- i prof.ri Arturo Tagliacozzo e Luigi Vecchio e i dott.ri Giovanni De Vita e Vincenzo Verrone per i suggerimenti forniti nelle proprie competenze professionali;
- l'ing. Agostino Cappuccio e Delia Morinelli per le conoscenze che hanno voluto condividere su AnceL Keys e la dieta mediterranea;
- la dott.ssa Teresa Messano per la supervisione nelle traduzioni dall'inglese;
- la dott.ssa Donatella de Roberto per l'incoraggiamento durante l'elaborazione del libro.

Infine, ma assolutamente non in ordine di importanza, ringrazio i miei familiari, gli amici, i tirocinanti del Servizio di Psicologia clinica e della salute e i colleghi dell'ASLSA, i colleghi e i consiglieri della Fondazione "De Stefano" per il sostegno affettivo.

Parte prima
La cornice teorica

