



Longevità e identità in Sardegna

L'identificazione della "Zona Blu"
dei centenari in Ogliastra

a cura di
Gianni Pes e Michel Poulain



FRANCOANGELI

Agricoltura e benessere

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



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.



Agricoltura e benessere

La collana si propone di divulgare i risultati di studi e ricerche su tematiche di frontiera per l'agricoltura. L'intento è quello di favorire un maggiore orientamento del settore verso la sostenibilità in tutte le sue declinazioni e di offrire approfondimenti scientifici fondati su un approccio multidisciplinare a temi che spaziano dalla *food safety* alla *food quality*, dalla tutela della salute alle questioni di bioenergia, dalla multifunzionalità allo sviluppo rurale e territoriale.

In particolare, la collana si pone l'obiettivo di promuovere il dibattito scientifico sull'agricoltura moderna, valorizzando contributi alla scienza dell'economia agraria e dell'estimo che presentino caratteristiche di originalità, sia dal punto di vista metodologico e scientifico, sia come apporti all'operatore pubblico e alle imprese in termini di elaborazione delle strategie volte al miglioramento del benessere socio-economico, ambientale, territoriale e generazionale.

Tutti i volumi pubblicati in collana sono sottoposti a double blind peer review.

Coordinatori

Dario Casati, Gian Paolo Cesaretti, Augusto Marinelli

Comitato Scientifico

Enrico Giovannini, professore ordinario di Statistica Economica – Università degli Studi di Roma "Tor Vergata".

Adriano Giannola, professore ordinario di Economia bancaria – Università di Napoli "Federico II".

Rosanna Abbate, professore ordinario di Medicina Interna – Università degli Studi di Firenze.

Paolo Inglese, professore ordinario di Colture Arboree – Università degli Studi di Palermo.

Mario Morcellini, professore ordinario di Sociologia della comunicazione – Università degli Studi di Roma "La Sapienza".

Amedeo Reyneri, professore ordinario di Agronomia e coltivazioni erbacee – Università degli Studi di Torino.

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.

Longevità e identità in Sardegna

L'identificazione della "Zona Blu"
dei centenari in Ogliastra

a cura di
Gianni Pes e Michel Poulain

Agricoltura e benessere

FRANCOANGELI

Coordinamento amministrativo
dott.ssa Gabriella Lepori

Gestione organizzativa e coordinamento redazionale
Smeralda Consulting e Associati – Sassari

Copyright © 2014 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 previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

INDICE

Prefazione , di <i>Attilio Mastino</i>	pag.	9
Presentazione , di <i>Giuseppe Loi</i>	»	15
Premessa metodologica , di <i>Gianni Pes e Michel Poulain</i>	»	19

PARTE I

1. La longevità in Sardegna: una prospettiva storica , di <i>Michel Poulain e Gianni Pes</i>	»	27
1.1. Da “isola pestilente” a “isola della longevità”	»	27
1.2. Antecedenti storici della longevità in Sardegna	»	29
1.3. Testimonianze di scrittori e viaggiatori stranieri	»	35
1.4. Centenari negli archivi di stato civile e parrocchiali	»	42
1.5. Autopsia di un centenario sardo	»	44
Considerazioni conclusive	»	44
Bibliografia	»	45
2. Endocrinologia, invecchiamento e longevità , di <i>Francesco Tolu</i>	»	46
Introduzione	»	46
2.1. Gli ormoni tiroidei	»	48
2.2. Il sistema GH/IGF-1	»	51
2.3. Metabolismo del calcio e vitamina D	»	54
2.4. Gli ormoni sessuali	»	56
2.4.1. Gli androgeni	»	57
2.4.2. Estrogeni e menopausa	»	59
2.5. Metabolismo del glucosio e ruolo dell’insulina	»	61
2.6. Metabolismo energetico	»	63
2.7. Endocrinologia del ritmo sonno/veglia	»	63

Conclusioni	pag.	64
Bibliografia	»	65
3. Fattori alimentari e longevità in Sardegna , di <i>Gianni Pes e Alessandra Errigo</i>	»	66
Introduzione	»	66
3.1. Caratteristiche della cultura alimentare sarda nell'epoca antecedente la transizione	»	67
3.2. La transizione alimentare in Sardegna	»	70
3.3. Differenze alimentari tra pastori e contadini	»	74
3.4. Ruolo specifico di alcuni fattori alimentari sulla longevità della <i>Zona Blu</i>	»	76
Considerazioni conclusive	»	79
Bibliografia	»	81
Webgrafia	»	82
4. Prodotti tipici locali, salvaguardia dell'identità e valorizzazione della memoria agro-alimentare: il caso dell'Ogliastra , di <i>Alessio Tola, Maria Vittoria Contini e Manuela Scanu</i>	»	83
Introduzione	»	83
4.1. La valorizzazione delle produzioni tipiche	»	86
4.2. La ricerca dei prodotti di qualità	»	89
4.3. Le denominazioni di origine e i marchi	»	90
4.4. DOP, IGP e STG, analisi del contesto europeo e nazionale	»	91
4.5. La normativa europea per le denominazioni di origine: struttura tecnica e operativa	»	97
4.6. Modalità operative per il conseguimento della Denominazione di Origine Protetta e della Indicazione Geografica Protetta	»	98
4.7. Richiesta registrazione DOP e IGP	»	100
4.8. I prodotti tradizionali	»	101
4.9. La certificazione volontaria come strumento di valorizzazione del prodotto	»	104
4.9.1. Il marchio di qualità opportunità e pericoli	»	105
4.9.2. Il Disciplinare Tecnico di Produzione (DTP)	»	106
4.10. Sintesi delle schede merceologiche dei principali prodotti tipici dell'Ogliastra	»	109
4.10.1. CASU AGEDU	»	109
4.10.2. PANE PISTOCU	»	110
4.10.3. OLIO EXTRAVERGINE	»	112
4.10.4. PROSCIUTTO D'OGLIASTRA	»	113

4.10.5. CULURGIONES	pag.	115
Considerazioni conclusive	»	116
Bibliografia	»	117
Webgrafia	»	118
5. La dimensione rurale della Sardegna , di <i>Raimondo Schiavone, Stefano Pisano e Diana Popescu</i>		
	»	120
Introduzione	»	120
5.1. Profilo economico-culturale	»	121
5.2. Evoluzione del sistema pastorale	»	122
5.3. Turismo culturale	»	124
5.4. Dall'Ogliastra a Villagrande Strisaili	»	125
5.5. Le De.C.O.	»	126
Bibliografia	»	130
Webgrafia	»	130
6. Il pastoralismo “Sa Tràmuda”, la transumanza , di <i>Raimondo Schiavone e Giuseppe Schiavone</i>		
	»	131
Introduzione	»	131
6.1. La civiltà della transumanza: una rete culturale, ambientale, ecologica dell'area euro-mediterranea	»	134
6.2. La transumanza nella storia	»	137
6.3. La transumanza in Ogliastra	»	140
6.4. Arzana, Villagrande, Salto di Quirra	»	142
6.5. La vita pastorale nel Salto di Quirra	»	146
6.6. Il debbio	»	148
6.7. Il ritorno a “Su Monti”	»	150
6.8. Altre... tante vie della transumanza	»	151
Conclusioni	»	152
Bibliografia	»	153
Webgrafia	»	155
7. Le dinamiche demografiche del Comune di Villagrande Strisaili , di <i>Anna Rita Usai</i>		
	»	156
Introduzione	»	156
7.1. Dinamiche demografiche nel Comune di Villagrande Strisaili	»	157
7.2. Movimento delle popolazione negli anni 1861-2011	»	158
7.3. Evoluzione della struttura demografica della popolazione residente per classi quinquennali negli anni 1991-2011	»	161
Conclusioni	»	165

Bibliografia	pag.	166
Webgrafia	»	166
8. La longevità eccezionale nel panorama mondiale: un confronto tra le Zone Blu , di <i>Michel Poulain</i>	»	167
Introduzione	»	167
8.1. Longevità nel singolo individuo e nella popolazione	»	167
8.2. Uno sguardo sulle Zone Blu finora identificate	»	169
8.2.1. Ogliastro	»	169
8.2.2. Okinawa	»	171
8.3.3. Nicoya	»	174
8.3.4. Icaria	»	176
8.4. Caratteristiche comuni alle varie <i>Zone Blu</i>	»	178
Conclusioni	»	180
Bibliografia	»	181
Webgrafia	»	182

PARTE II LE TESTIMONIANZE

Villagrande Strisaili: un paese di longevi , di <i>Antonio Cannas</i>	»	185
Villagrande: la longevità si impara a scuola , di <i>Gisella Rubiu</i>	»	191
Il comune di Villagrande: longevità e spiritualità , di <i>Don Franco Serrau</i>	»	195
Villagrande: un paese di giganti , di <i>Serafino Feliciano Monni</i>	»	198
Gli autori	»	201

PREFAZIONE

di *Attilio Mastino*

«*Senectus ipsa est morbus*» si lamentava Cremete nella commedia *Phormio* di Terenzio nel II secolo a.C. (IV, 575). Sia pure nell'ambito della finzione letteraria quell'affermazione esprime efficacemente il rammarico dell'uomo colto dell'antichità posto di fronte al decadimento che accompagna inevitabilmente la vecchiaia. Un'esistenza lunga e scevra da infermità è quanto si sono augurati gli uomini di tutti i tempi, con atteggiamenti diversificati a seconda delle epoche storiche e dei temperamenti individuali. Da sempre l'umanità ha avuto timore della morte e del declino fisico e mentale ed ha cercato costantemente una spiegazione alla durata apparentemente imprevedibile dell'esistenza del singolo. La possibilità di vivere a lungo, tuttavia, appare quasi un'invenzione moderna se riflettiamo che nell'antichità l'esperienza della vecchiaia era evento estremamente raro: all'epoca di Pericle la durata media della vita si aggirava intorno ai 20-25 anni e anche alcuni secoli più tardi, in epoca romana, non si era accresciuta di molto, anche a causa dell'altissima mortalità infantile; è noto che solo all'inizio del Novecento l'aspettativa di vita nelle società occidentali ha raggiunto i 45 anni e occorre addirittura giungere fino ai nostri giorni per potersi augurare una vita di 80-85 anni. La maggior parte degli uomini dell'antichità moriva dunque in età giovane e solo pochi vivevano a lungo tanto da potersi permettere, per così dire, il lusso di lamentarsi degli inconvenienti della vecchiaia. Una vita lunga era talmente rara da venire annoverata tra le stranezze, quelle *mirabilia* che tanto affascinavano gli eruditi amanti dell'insolito, e che secoli più tardi avrebbero colpito l'immaginario dei lettori medioevali e stimolato l'eclettica curiosità degli umanisti rinascimentali.

Dello storico Flegonte di Tralles, liberto dell'imperatore Adriano, ci è pervenuta l'operetta *Sulle cose mirabili e i longevi* nella quale, accanto ad altre bizzarrie naturali, viene riportato un elenco di persone ultracentenarie tratto dalle liste censuarie romane o dalla tradizione letteraria. Mettendo da parte l'indifferenza spesso affettata dei filosofi per il destino mortale dell'uomo, lo spirito della maggior parte degli uomini antichi, come del re-

sto il nostro, era quindi attratto dalla speranza di poter vivere, se possibile, fino a raggiungere il secolo di vita. A questo desiderio condiviso da molti scrittori dell'antichità si deve la cura con cui è stata tramandata ai posteri l'età raggiunta da uomini longevi celebri nella filosofia o nella letteratura. Così ci è pervenuta la notizia che il filosofo Gorgia è vissuto fino a 107 anni, Democrito fino a 104, Zenone fino a 102, il medico Ippocrate fino a 99, e così via per una nutrita schiera di personaggi più o meno famosi. Non vi è più alcuna possibilità di riuscire a stabilire, oggi, sulla base dei dati storici, in che misura queste notizie fossero accurate, o anche se venissero sinceramente credute: per noi restano esclusivamente la testimonianza dell'aspirazione all'immortalità presente nell'uomo di ogni epoca. Cicerone riporta vari esempi di longevità ed è curioso che la stessa ambiziosa ex-moglie Terenzia sia vissuta fino all'età di 103 anni. Da Plinio sono ricordate circa cinquanta persone che giunsero all'età di cento e più anni. I casi di longevità, nel mondo antico, erano dunque percepiti come fatti inconsueti, bizzarri, non una realtà quotidiana come accade oggi. E dopo tutto anche gli antichi erano consapevoli, come dice Marziale, che il miglior bene non consiste nel vivere a lungo, ma nello star bene: *non est vivere, sed valere, vita* (VI, 70:15).

Al pari del nostro, il mondo greco-romano aveva una visione dell'esistenza che poneva in risalto la salute e la bellezza del corpo, per cui nel profondo esso non si rassegnava al decadimento inesorabile che la vecchiaia comporta. Il desiderio di vivere a lungo era quindi strettamente legato all'ammirazione per la salute e la bellezza fisica, come risulta dalla testimonianza di Pausania (III, 18, 1) che riferisce perfino di una statua nell'acropoli di Sparta recante il titolo di Afrodite *ambologéra*, «che non invecchia mai», «colei la cui bellezza non deperisce», ma anche «capace di prolungare la giovinezza». D'altra parte la figura mitologica dei sileni, satiri invecchiati, brutti e lascivi vaganti nei boschi, stava evidentemente a testimoniare che per l'uomo antico – a livello inconscio – la vecchiaia rappresentava un disvalore, uno spauracchio da respingere o esorcizzare. È storicamente documentata l'assiduità con cui l'*élite* del mondo greco-romano si rivolgeva ai rimedi della medicina con un'ossessione salutistica, potremmo dire, *ante litteram*, che ricorda l'atteggiamento prevalente anche oggi nella nostra società. Ippocrate aveva già osservato che il metodo più sicuro per prolungare la vita consisteva nell'esercizio continuato delle forze muscolari e non sorprende quindi che la γυμναστική raggiungesse presso i greci un elevato grado di perfezione. Il celebre medico era giunto perfino ad affermare, nel suo trattato "*Sulla dieta*", che «per vivere a lungo non basta solo seguire una sana alimentazione ma occorre anche esercitare il proprio corpo», un precetto che i nostri medici potrebbero sottoscrivere tranquillamente anche oggi. Gli antichi erano dunque pervenuti molto prima di noi a scoprire i segreti della salute e della longevità?

Col diffondersi delle filosofie individualistiche delle scuole post-socratiche e dei credi religiosi provenienti dall'oriente, nel mondo antico a poco a poco si fece strada una nuova valutazione della vecchiaia e di conseguenza del significato di una vita lunga. «*Senectus autem aetatis est peractio tamquam fabulae, cuius defatigationem fugere debemus*» scriveva Cicerone nel 44 a.C. all'età di 62 anni, un anno prima della sua morte nel *Cato major de senectute* (XXXIII). Fingendo di immedesimarsi nella severa figura di Cato il Censore e forse turbato per l'imminenza della propria fine l'Arpinate si volgeva alla filosofia stoica che riconosceva per l'uomo l'obbligo di conformarsi all'ordine necessario e immutabile fissato dalla natura o dagli Dei, ordine che prescrive per ogni essere vivente un ciclo di nascita, crescita, invecchiamento e morte. La figura dell'anziano veniva valorizzata in quanto portatrice di saggezza che scaturiva dall'esperienza; le persone longeve, in rapporto alla vita media dell'epoca, proprio in quanto tali sono dotate di maggior *auctoritas*, di un prestigio che richiede rispetto da parte dei giovani. L'importanza dei *senes*, da cui peraltro deriva il termine "Senato", consiste nel fatto che, nonostante il lento affievolirsi del loro vigore fisico, essi restavano i soli a sapere come si doveva guidare la cosa pubblica ed erano i depositari della tradizione su cui si fondava la potenza di Roma.

Nel Medioevo, epoca di carestie ed epidemie devastanti, la longevità sarebbe sparita nuovamente dall'immaginario collettivo, se non fosse stato per quei rari vegliardi, per lo più monaci e anacoreti cristiani, nei quali la lunga vita veniva attribuita ad una dura disciplina fatta di digiuni e penitenze. È forse in quest'epoca che prende corpo la strana idea, antesignana della moderna teoria della restrizione calorica, che la riduzione del cibo conduca all'allungamento della vita. Dopo il Medioevo, tale opinione dilaga fino all'epoca rinascimentale dove trova un'eco nel trattato *Sulla vita sobria* del veneto Luigi Cornaro. In questo libretto che ebbe vastissima risonanza in Europa l'autore racconta come, dopo una vita all'insegna dell'intemperanza, a trent'anni decise di adottare rigide misure dietetiche. A suo dire gli bastavano 20 onces di cibo al giorno per sopravvivere e, al pari di molti dei suoi moderni epigoni, metteva in relazione restrizione alimentare e virtù, e non esitava dalle pagine del suo libro a predicare in tono moralistico contro i pericoli del cibo «che accorcia la vita». A quanto pare Cornaro morì nel 1566, all'età di 104 anni benché vi sia chi lo abbia messo in dubbio. È noto il giudizio che diede Nietzsche delle idee del Cornaro: «Sono sicuro che nessun altro libro abbia causato tanta sventura, abbia accorciato tante vite come questa tanto ben intenzionata bizzarria». Il filosofo tedesco ovviamente aborrisce la temperanza alimentare nella quale scorgeva, al di là dei travestimenti moralistici, un'etica di mortificazione della vitalità; e forse non aveva torto visto il riaffermarsi, proprio ai nostri giorni, di idee simili.

Col sorgere dell'industrialismo che ha spazzato via modi arcaici di produzione la figura dell'anziano longevo viene nuovamente percepita come un peso inutile per la società. Secondo la cruda immagine ottocentesca del Mantegazza «egli deve esser punito con lo sprezzo, con l'odio [...] perché ha voluto arrogarsi il sacrilego privilegio di campar molti anni». L'anziano che non riesce a stare al passo con i giovani, i quali padroneggiano con maggior sicurezza le tecnologie, soprattutto dopo l'avvento della rivoluzione informatica degli ultimi quarant'anni, rischia di veder diminuita la sua considerazione nella società e di regredire a quella condizione di marginalità che dominava molti secoli addietro.

Oggi la durata della vita viene studiata con strumenti avanzati anche sull'onda dello straordinario aumento della fascia di popolazione anziana. Perché tanti studi oggi sulla longevità in Sardegna? Potrebbe apparire quasi un paradosso il fatto che proprio in un angolo remoto del continente Europeo, per millenni ai margini della storia e universalmente considerato afflitto dall'insalubrità, della miseria e dell'abbandono, la vita umana si sia manifestata ultimamente nella sua massima estensione tanto da divenire oggetto di vivo interesse scientifico in tutto il mondo. Inoltre, se è vero, come si sostiene in questo libro, che in Sardegna la longevità sarebbe stata favorita proprio dalle caratteristiche arcaiche della popolazione interna, apparentemente chiusa in difesa di una cultura ancorata alla pastorizia nomade e per secoli in aperto contrasto con le autorità dell'isola, non dobbiamo forse dar ragione a quanti come Giovanni Proto Arca hanno riconosciuto, al di là delle contingenze storiche, quella «*fortitudo Barbaricinorum*» che sembra quasi alludere a una superiorità biologica oltre che culturale e sociale di quella popolazione? Hanno dunque vinto i pastori, sia pure solo per quanto riguarda la durata della vita? I pastori *Gallilenses* che resistevano, indomiti, alla romanizzazione, erano quindi destinati a prendersi una rivincita a distanza di secoli sugli agricoltori *Patulcenses* per aver saputo elaborare uno stile di vita migliore, un modello alimentare più sano, un più forte senso della solidarietà che si sarebbero rivelati così favorevoli alla salute e alla umana sopravvivenza? Gli *Ilienses* del Marghine-Goceano venivano considerati eredi di quegli Iolei figli di Eracle per i quali l'oracolo di Delfi aveva promesso che sarebbero rimasti liberi per sempre, perché non avrebbero dovuto subire il dominio di altri popoli: e Diodoro Siculo, scrivendo nel I secolo a.C., poteva constatare che gli Iolei-Ilienses avevano mantenuto fino ai suoi tempi quella libertà che era stata loro garantita: rifugiatisi nella regione montana ed abitando in dimore sotterranee da loro costruite ed in gallerie, si erano dedicati alla pastorizia, nutrendosi di cibi semplici, di latte, di formaggio e di carne e facendo a meno del grano. Seppero dunque conservare quella libertà che, ai Tespiadi, era stata effettivamente assicurata, in eterno, da Apollo.

Un'antica testimonianza del III secolo a.C. documenta in Sardegna la pratica di uccidere i vecchi che avevano superato i 70 anni di età: «Secondo lo storico siciliano Timeo (356-260 a.C. circa) gli abitanti di quest'isola sacrificavano a Kronos i genitori che avevano oltrepassato la settantina, ed eseguivano quest'operazione mentre i genitori ridevano e mentre li percuotevano con delle verghe o li facevano precipitare da dei dirupi di notevole altezza». Da tutto questo prende nome il cosiddetto «riso sardonico», un «riso forzato ed innaturale», sulle labbra dei vecchi decisi a morire, secondo un'antichissima tradizione già documentata da Omero nell'Odissea. Su questa questione, Polibio polemizzava con il popolarissimo Timeo per le esagerazioni e le imprecisioni con cui avrebbe parlato delle vicende svoltesi in Sardegna: Timeo non solo doveva essere male informato, ma anche ingenuo come un bambino, del tutto scriteriato e completamente legato alle antiche dicerie che erano state tramandate da secoli in chiave anti-cartaginese. Per Polibio Timeo raccontava eventi incredibili e riferiva per sentito dire errori e interpretazioni discutibili. E ciò perché Timeo non aveva ritenuto di raccogliere informazioni e dati, frutto di ricerche personali lungo il Mediterraneo, ma si era stabilito comodamente ad Atene per cinquanta anni, dedicandosi a studi di carattere esclusivamente teorico e documentario. Polibio precisa: «dunque da queste osservazioni risulta chiaro che Timeo ha avuto una cattiva conoscenza della Libia, della Sardegna e soprattutto dell'Italia, in particolar modo perché in lui è del tutto trascurata la fase delle indagini personali», che costituisce invece l'aspetto più importante della ricerca storica.

Al di là della polemica sull'uccisione dei vecchi in Sardegna e al di là di questa immensa distanza cronologica e culturale, i libri come questo curato dal prof. Michel Poulain e dal dott. Gianni Pes, ci sembrano estremamente stimolanti non solo perché ci inducono a riflettere sulle sorprendenti conseguenze sociali – anche a distanza di secoli – di quella che Lilliu definiva «identità sarda e barbaricina», ma anche perché costituiscono un monito per tutti noi a non dimenticare che innumerevoli aspetti della nostra vita, anche quelli meno consapevoli e apparentemente slegati dal contesto storico, affondano pur sempre le radici in un passato millenario.

Sassari, 30 maggio 2014

Attilio Mastino
 Rettore dell'Università degli studi di Sassari

PRESENTAZIONE

di *Giuseppe Loi*

Sono lieto di presentare il libro curato dal Prof. Poulain e dal Dott. Gianni Pes che vede la luce dopo circa un ventennio di ricerche sul fenomeno della longevità in Ogliastra e in Barbagia. Il comune di Villagrande Strisaili, che ho avuto il privilegio di amministrare negli ultimi cinque anni e che mi ha generosamente riconfermato nella carica di primo cittadino, ha mostrato da sempre viva attenzione per gli anziani considerandoli, com'è consuetudine dei sardi in genere, una risorsa e non un peso per la società. Anche se il primato di longevità delle due comunità di Villagrande e Villanova Strisaili è stato riconosciuto solo di recente a livello internazionale, culminando con il loro inserimento nell'edizione 2014 del *Guinness Book of Records*, non dobbiamo tuttavia dimenticare che oltre quaranta anni fa l'amministrazione comunale dimostrava concretamente la sua particolare sensibilità al tema dell'invecchiamento in salute organizzando frequenti manifestazioni a favore dei nostri concittadini giunti al traguardo dei cento anni. Tra i miei ricordi giovanili vi è quello del grande successo che riscuotevano quei lontani eventi e che vedevano la nutrita partecipazione di una parte consistente della popolazione nonché delle autorità politiche e religiose.

Avendo in questi ultimi anni seguito con grande assiduità le ricerche sulla longevità portate avanti dagli studiosi delle due Università della nostra isola, affiancati ben presto da esperti del calibro del professor Poulain dell'Università di Lovanio in Belgio, non mi sorprende, ma anzi è fonte di grande soddisfazione, vedere inclusi tra i fattori ritenuti più importanti per la salute e la longevità dei sardi proprio quelle sane abitudini di vita che un tempo scandivano l'esistenza dei nostri anziani. Senza negare il concorso della genetica che, come si sa, nella nostra popolazione ogliastrina assume aspetti peculiari legati ad una storia fatta di isolamento e limitati scambi sociali, emerge tuttavia sempre più chiaramente come a contribuire in modo sostanziale alla salute e alla lunga vita sia proprio il *modus vivendi* degli

abitanti delle nostre contrade, in larga maggioranza pastori e contadini. Siamo quindi indotti dall'evidenza scientifica a prendere atto che il modo di vivere dei nostri pastori, in passato spesso incompreso e osteggiato a causa di una malintesa modernità, è stato davvero il segreto per conseguire una vita non solo lunga ma soprattutto "piena", appagante, vale a dire realmente e profondamente umana. Durante la loro fatica quotidiana nei campi o dietro le greggi, lungo percorsi che si snodavano per chilometri e chilometri e con consuetudini e modi di vita arcaici, i nostri pastori, certo inconsapevolmente, accumulavano intanto salute, energia, anni di vita. Il loro modo di alimentarsi, parco ma ricco di cibi sostanziosi, i riti della transumanza faticosi ma atti a temperare il corpo e liberare la mente, testimoniavano l'identità e la forza di una civiltà pastorale ancora perfettamente integrata con l'ambiente e capace di utilizzare al meglio, cioè con intelligenza ed equilibrio, le risorse disponibili.

Oggi constatiamo che lo stile di vita dei nostri pastori/agricoltori è in declino e sappiamo che sono in parte venute meno quelle condizioni che lo avevano reso possibile: lo spopolamento delle montagne ha determinato una contrazione della forza lavoro, i pochi pastori rimasti si sentono indifesi e poco tutelati, le aziende zootecniche di tipo tradizionale e le piccole imprese di trasformazione stanno perdendo la capacità di generare reddito e tutta l'economia locale sconta ritardi storici non avendo saputo sviluppare una cultura imprenditoriale veramente competitiva. Nonostante questi problemi dobbiamo fare ogni sforzo affinché un patrimonio di storia, di tradizioni, di cultura non venga spazzato via nel giro di una generazione. Ogni qual volta ci rallegriamo per l'esistenza e la fama dei nostri centenari dobbiamo tuttavia chiederci: quanto dureranno ancora le condizioni che hanno contribuito in passato a diffondere il "fenomeno longevità"? Forse ci stiamo rassegnando al fatto che la nostra civiltà pastorale sia destinata inesorabilmente a scomparire per lasciare spazio a realtà culturali estranee alla nostra storia e alle nostre tradizioni? In qualità di amministratori e di politici su di noi incombe l'obbligo di scongiurare questo pericolo, reagendo innanzitutto al calo demografico e allo spopolamento delle montagne: occorre al più presto incrementare i servizi per le famiglie e colmare il deficit tuttora esistente in termini di infrastrutture, comunicazioni, servizi avanzati. Non possiamo né dobbiamo mantenere le forme di vita tradizionali in maniera cristallizzata e sterile, magari da sfruttare passivamente a fini turistici, ma dobbiamo saper pianificare un'autentica strategia di crescita rurale che, pur avvalendosi delle tecnologie avanzate e delle opportunità offerte dai nuovi canali di comunicazione, sia in grado tuttavia di rispettare quanto vi era di positivo nella tradizione. Peraltro, facendo leva sull'accresciuta sen-

sibilità della gente per le tematiche salutistiche che ruotano intorno alla longevità, dobbiamo essere in grado di soddisfare la crescente domanda di turismo ecologico e di alimenti ad alto valore nutritivo, i soli che consentono di conservare a lungo la salute e di prevenire le “malattie del benessere”. A tal fine sarebbe auspicabile giungere finalmente alla creazione di uno specifico marchio identificativo “di longevità” per le produzioni tipiche e tradizionali ogliastrine, in analogia con quanto accade in altre aree longeve del globo, purché le loro qualità positive per la salute siano state documentate scientificamente.

Alla luce delle precedenti considerazioni i risultati degli studi centrati sulla straordinaria longevità dei sardi, che la presente pubblicazione rende accessibili ad una vasta *audience*, al di là del loro intrinseco valore conoscitivo, dovrebbero stimolare l’interesse di quanti hanno a cuore le sorti delle nostre comunità rurali.

Per tale motivo non posso che congratularmi con il Prof. Poulain e il Dott. Pes – ai quali due anni or sono abbiamo conferito la cittadinanza onoraria di Villagrande – per lo sforzo compiuto nel curare l’edizione di quest’opera e formulo l’augurio che essa possa riscuotere il successo che merita sia presso il grande pubblico sia presso coloro che ricoprono ruoli di responsabilità nelle strategie di sviluppo della nostra economia.

Villagrande Strisaili (OG), 30 maggio 2014

Giuseppe Loi
Sindaco di Villagrande Strisaili

PREMESSA METODOLOGICA

di *Gianni Pes e Michel Poulain*

Il presente lavoro si propone essenzialmente di offrire una panoramica degli studi condotti nell'ultimo decennio sulla longevità della popolazione che vive in alcune aree della Sardegna. Come è noto, l'esistenza di un cospicuo numero di ultracentenari tra gli abitanti dell'entroterra dell'isola ha ormai da tempo varcato i confini del mondo scientifico ed è attualmente oggetto di attenzione anche da parte dei mezzi di comunicazione di massa. Meno note tuttavia sono le vicende che hanno reso possibile a tale popolazione di assurgere inaspettatamente agli onori della notorietà internazionale.

Il numero di gennaio 1973 della rivista *National Geographic* ospitava il racconto dei viaggi compiuti dal medico americano Alexander Leaf in paesi famosi per la loro longevità: gli Hunza del nord del Pakistan, gli Abcasi della Georgia sovietica e gli abitanti della valle di Vilcabamba in Ecuador. Alcuni anni più tardi, però, gli antropologi Mazess e Forman misero seriamente in dubbio la longevità di quelle popolazioni soprattutto dopo aver constatato la tendenza degli anziani delle comunità in questione ad esagerare l'età, sia per aumentare il proprio prestigio sociale sia addirittura per incrementare il turismo locale. In conseguenza di ciò gerontologi e demografi divennero estremamente scettici circa la reale esistenza di popolazioni longeve e in breve tempo abbandonarono questa linea di ricerca giudicandola poco remunerativa. In seguito – però – due fatti contribuirono a modificare le convinzioni degli studiosi. Innanzitutto nei paesi industrializzati e in taluni paesi in via di sviluppo il numero delle persone in età molto avanzata (gli *oldest olds* della letteratura scientifica anglosassone) si stava moltiplicando in modo allarmante costringendo pertanto gli scienziati a riprendere in considerazione lo studio degli aspetti demografici e non più solo individuali della vecchiaia. In secondo luogo un'altra popolazione longeva, questa volta nell'isola giapponese di Okinawa, stava raggiungendo una fama di livello internazionale con il supporto di una rigorosa metodologia scientifica.

Nell'ottobre del 1999, in occasione di un seminario sulla longevità svoltosi a Montpellier, il Dott. Gianni Pes ha avuto modo di presentare per la prima volta dati che indicavano l'esistenza di un numero eccezionale di individui longevi nella popolazione maschile delle aree più interne della Sardegna¹. Per avere un giudizio sull'attendibilità di questi dati, nel periodo compreso tra il gennaio 2000 e il maggio 2001 venne in Sardegna il Prof. Michel Poulain, demografo belga di fama internazionale, il quale dopo aver sottoposto a verifica la documentazione relativa ai centenari di tutta l'isola giunse alla conclusione che l'età dichiarata da questi grandi anziani coincideva esattamente con quella accertabile mediante procedure obiettive². Il dato più interessante emerso nel corso di tali ricerche fu che i centenari non si distribuivano in modo uniforme sul territorio sardo, ma apparivano concentrati nei comuni montani a prevalente economia pastorale, soprattutto nell'alta Ogliastra e in parte della Barbagia. A tale area abbiamo dato il nome di *Zona Blu* per via del colore usato nel tracciare le prime mappe geografiche dei comuni longevi³. A partire dal 2005, col contributo del giornalista statunitense Dan Buettner che lavora per la rivista *National Geographic*, il concetto di *Zona Blu* è stato esteso anche ad altre regioni del globo popolate da ultracentenari⁴. La scoperta di questi ulteriori *longevity hot-spots* ha dato nuovo vigore alle ricerche sulla longevità "a livello demografico" e ha consentito di precisare meglio alcuni suoi aspetti teorici che sono distinti da quelli della longevità orientata al singolo individuo. A parte quella ogliastrina, le uniche popolazioni la cui longevità è stata finora accertata in modo rigoroso si trovano nell'isola di Okinawa in Giappone, nella penisola di Nicoya nel Costa Rica, e nell'isola di Icaria in Grecia. Grazie a queste scoperte il concetto, e di conseguenza il termine, di *Zona Blu* è entrato a pieno diritto nella letteratura scientifica internazionale per designare appunto le popolazioni la cui longevità (misurata attraverso vari indicatori demografici) è nettamente superiore rispetto a quella delle popolazioni circostanti.

¹ G.M. Pes *et al.*, *Research Workshop on "Genes, Genealogy and Longevity"*, Montpellier 1999.

² M. Poulain *et al.*, "The Validation of Exceptional Male Longevity in Sardinia", in J.-M. Robine *et al.* (ed.), *Human Longevity, Individual Life Duration, and the Growth of the Oldest-Old Population*, Kluwer, 2006.

³ M. Poulain *et al.*, "Identification of a geographic area characterized by extreme longevity in the Sardinia island: the AKEA study", *Experimental Gerontology*, 2004, 39: 1423-1429.

⁴ D. Buettner, *The Blue Zones. Lessons for living longer from the people who've lived the longest*, National Geographic Society, 2008.

In Sardegna la *Zona Blu* propriamente detta comprende un gruppo di quattordici comuni dell'Ogliastra e della Barbagia con centro a Villagrande Strisaili. Da quasi tre lustri la popolazione di questo villaggio viene sottoposta ad indagini demografiche, antropologiche e mediche da parte di un'*équipe* di studiosi sardi e internazionali; in riconoscimento del suo primato mondiale di longevità maschile il centro ogliastrino è stato incluso nell'edizione del 2014 del *Guinness Book of Records*.

La longevità che caratterizza la popolazione di Villagrande, e in generale le aree interne della Sardegna, solleva naturalmente il problema di quali siano in definitiva le cause del fenomeno. Anche se al momento non sono stati completamente identificati tutti i fattori coinvolti, si ritiene che lo stile di vita e le caratteristiche ambientali influiscano per un 75-80% mentre i fattori ereditari per il restante 20-25%.

Il presente volume si orienta nel complesso fenomeno della longevità sarda avvalendosi dei risultati scientifici più recenti e facendo propria una strategia integrata di tipo multidisciplinare che considera le varie ipotesi esplicative in una prospettiva unitaria.

La prima parte dell'opera si articola in otto capitoli che nell'insieme offrono un saggio delle indagini condotte finora in Sardegna sulla lunga vita dei suoi abitanti. Per la stesura dei capitoli ci siamo avvalsi di ricercatori, sia sardi che stranieri, i quali negli ultimi dieci anni hanno recato un contributo significativo alle indagini, non solo sul fenomeno "longevità" in sé ma anche sulle vaste implicazioni economiche e socio-culturali che essa comporta.

Nel primo capitolo il demografo Michel Poulain, un pioniere degli studi sulla longevità in Sardegna, e il medico Gianni Pes ripercorrono un arco temporale vastissimo alla ricerca di antecedenti storici che possano avvalorare l'esistenza di ultracentenari nell'isola anche in passato. Questa panoramica, necessariamente incompleta a causa dei limiti di spazio, offre l'occasione per sottolineare l'importanza della validazione dell'età con metodologie appropriate nei casi di longevità eccezionale occasionalmente reperiti nei documenti storici. Poulain è anche autore del capitolo che conclude la prima parte dell'opera, nel quale la longevità sarda viene collocata in una prospettiva internazionale e se ne tenta un confronto preliminare con quella di altre zone longeve del pianeta.

Il capitolo successivo, a cura del medico endocrinologo Francesco Tolu, si concentra sulle complesse relazioni esistenti tra longevità umana, secrezioni ormonali e metabolismo in un *excursus* che abbraccia sia gli aspetti clinici più recenti della letteratura internazionale sia eventualmente disponibili a livello sardo.