

GENTE INCHIESTA **IL SEGRETO DI LUNGHISSIMA VITA: PIÙ SEMPLICE DI QUEL CHE SI PENSI**

SEMPRE ATTIVE
Tre attempate signore appena uscite dalla piscina. Tra gli ingredienti dell'elisir di lunga vita, spicca anche la costante attività fisica: camminate e nuotate allungano durata e qualità dell'esistenza.

FRUGALITÀ E FEDE FINO A CENT'ANNI

CREDERE IN QUALCOSA ED ESSERE SOBRI, SOPRATTUTTO A TAVOLA. POI LAVORARE, FARE ATTIVITÀ FISICA, AVERE UNA FAMIGLIA E RELAZIONI SOCIALI: ECCO COME VIVONO I PIÙ LONGEVI DEL PIANETA



LA PROBABILITÀ DI DIVENTARE CENTENARI 1 SU 10 MILA NEL MONDO 20 SU 10 MILA NELLE CINQUE "ZONE BLU"

di Rossana Linguini

E se fosse come diceva Jeanne Calment? La signora francese, che con i suoi 122 anni e 164 giorni è ritenuta l'essere umano vissuto più a lungo, a chi le chiedeva quale fosse il suo segreto rispondeva il cioccolato (ne mangiava fino a un chilo a settimana) e le sigarette (fumò fino a 118 anni). Improbabile, ma mai dire mai, perché l'elisir di lunga vita non è ancora stato scoperto. A Marin, in California, c'è il Buck Institute, dove sono riusciti a prolungare di cinque volte la vita dei vermi e a eliminare le disfunzioni cardiache dei topi anziani: ora sperano nella rapamicina, farmaco allunga vita quasi pronto per la prova sull'uomo, di cui, giurano i ricercatori, tra qualche decennio sentiremo parlare. Poi ci sono gli esperimenti con diete ipocaloriche, le trasfusioni di sangue di topi adolescenti su topi anziani, gli studi sul Dna delle balene, che sono quasi immuni dal cancro, e sulla dieta "grassa" degli orsi polari, che non soffrono di aterosclerosi.

Tentativi, appunto: secondo alcuni, inutili. Per James Vaupel, fondatore dell'istituto Max Planck di Rostock, Germania, per esempio, l'allungamento della vita è costante e indipendente da scoperte scientifiche. Viviamo più a lungo dei nostri antenati perché mangiamo meglio, ci curiamo di più, abitiamo in ambienti più puliti e confortevoli, ma soprattutto viviamo più a lungo grazie alla nostra «continua tendenza a progredire». Però c'è anche qualcuno che ha scoperto che la longevità non è uguale dappertutto, ma concentrata in alcune aree del pianeta, che oggi chiamiamo ▶



ETERNA TOP
Carmen Dell'Orefice, che a 83 anni continua a solcare le passerelle internazionali e a incantare i fotografi di tutto il mondo, ha svelato al *Daily Mail* il suo segreto: «Ho migliorato la mia struttura ossea con regolari iniezioni di silicone e ho subito una dermoabrasione medica per cancellare le rughe e i danni del sole».

75-80%
QUANTO INCIDONO
STILE DI VITA,
DIETA, ESERCIZIO
FISICO E CLIMA
SOCIALE SULLA
LONGEVITÀ.
SOLO IL 20-25%
DIPENDE DALLA
GENETICA

810 MILIONI
GLI OVER 60
NEL MONDO
SECONDO L'ONU,
VALE A DIRE UNA
PERSONA SU NOVE:
CIFRA CHE OGNI
ANNO CRESCE
DI 200 MILIONI

L'ELISIR DI LUNGA VITA: FRUGALITÀ E FEDE, E CAMPI CENT'ANNI

SUL TRONO DA 61 ANNI
 Londra. Elisabetta II, 88 anni, continua a non tirarsi indietro davanti agli impegni pubblici: con 61 anni di regno, la sovrana è la seconda monarcha britannica più longeva dopo la regina Vittoria, che regnò per ben 63 anni. Ma il record è a portata di mano.



FLESSUOSA E AGILE DA QUASI UN SECOLO
 New York (Stati Uniti). Anche adesso che ha 96 anni, Tao Porchon-Lynch, nata e cresciuta in India ma americana d'adozione, continua a fare quel che fa da 70 anni: praticare e insegnare yoga che, dice, ha giovato al suo corpo e alla sua mente.



Blue Zones. «Era il 1999 quando presentai il primo studio sulla longevità in Sardegna a un congresso internazionale di demografi», ci racconta Gianni Pes, ricercatore universitario a Sassari. «Ma i dati erano così straordinari, e io così giovane, che nessuno li prese sul serio». Nessuno tranne Michel Poulain, demografo belga che decise di dargli un'opportunità: «Vengo a vedere», mi disse, «e se sono falsi si prepari a fare conferenze nei nuraghi!». Così Pes e Poulain cominciarono a girare per la Sardegna: da gennaio 2000 a metà 2001, comune per comune, in ogni ufficio anagrafe a spulciare registri storici di stato civile fino a creare un database di più di 3.500 centenari. «Andavamo in giro con la mia Panda e le abbiamo chiamate Zone Blu non per il colore del mare sardo, ma per

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

il pennarello con cui cerchiamo sulla mappa i comuni più longevi». Da quello studio, grazie al finanziamento del National Geographic, Pes e Poulain, che hanno appena scritto *Longevità e identità in Sardegna* (Franco Angeli editore), sono partiti per individuare le altre zone della Terra in cui esiste un'eccezionale concentrazione di centenari: «La Costa Rica, un'isoletta greca dell'Egeo, Ikaria, e l'arcipelago giapponese di Okinawa, che con la Sardegna sono le quattro aree abitate dagli individui più longevi del pianeta. Poi abbiamo aggiunto una comunità che vive in California, quella degli Avventisti del Settimo giorno». Posti in cui la probabilità di arrivare ai cent'anni è 20 volte superiore a quella media, diversi e lontanissimi, che però hanno qualcosa in comune.

«Intanto si tratta di popolazioni isolate», spiega Pes. «Vere e proprie isole come la Sardegna, Okinawa e Ikaria, o penisole come Nicoya, separata dal resto della Costa Rica dal Tempisque, fiume su cui il primo ponte è stato costruito nel 2002, e abitata da una comunità di nativi americani». Non è solo questo, aggiunge il ricercatore, perché altro *fil rouge* delle Blue Zones è una certa lentezza nello sviluppo economico. «Queste popolazioni venivano considerate, rispetto a quelle di appartenenza, un po' arretrate economicamente: dunque meno toccate dalla modernità e capaci di conservare più a lungo determinate caratteristiche tradizionali». Come un'intensa attività fisica quotidiana e regimi alimentari frugali, ma anche la centralità di famiglia e relazioni sociali e la spiritualità: credere in una religione, cattolica o induista, fa vivere più a lungo. «Io ho conosciuto pastori che facevano 25 chilometri al giorno a piedi e che consumavano solo alimenti fatti in casa», dice Pes. Come il pane "pistoccu" fatto con il lievito madre, che ha un indice glicemico più basso di un pane industriale: mangiarlo tre volte

TRA I PIÙ LONGEVI ANCHE GLI AVVENTISTI DELLA CALIFORNIA

al giorno per tutta la vita preserva le cellule del pancreas che producono insulina e previene il diabete.

Ora, la bella notizia è che la lunga vita, più che una faccenda di geni, è questione di stile, e dunque si può copiare. «La longevità, secondo un famoso studio sui gemelli del 1996, ha a che fare con i geni solo per il 20-25 per cento. Ancora meno, secondo uno studio giapponese che ha messo a confronto abitanti di Okinawa ed emigrati negli Stati Uniti: la longevità dei residenti è rimasta uguale, quella di chi è partito si è livellata ai valori americani». La brutta notizia, invece, è che applicare regole di vita così rigide oggi è quasi impossibile. «Tanto che le Zone Blu sono a rischio estinzione e la prima a scomparire sarà Okinawa», conclude il ricercatore. Ma questo non significa che non si possa trarre una lezione, e che copiare il modo di vivere di questi arzilli centenari non possa aiutarci a prolungare oltre alla durata della vita anche quella della salute. Ci crede, e tanto, Roberto Pili, medico e presidente della Comunità mondiale della longevità, che a fine gennaio aprirà ad Assemini, pochi chilometri da Cagliari, la prima Scuola di formazione dei promotori della longevità e dell'invecchiamento attivo di successo. «Il nostro obiettivo», spiega Pili, «è insegnare i predittivi della vita lunga e sana osservati nelle Zone Blu e portarli alla fruizione degli adulti, accompagnandoli a una vita lunga e in salute». Una scuola per imparare le prassi per prevenire e ridurre le patologie degli anziani, le metodiche per abbattere le disabilità, come l'attività fisica, l'importanza della *pet therapy*, l'impatto della corretta alimentazione.

Sfidano le regole del tempo



HIGHLANDER Christopher Lambert, oggi 57 anni, nei panni dell'ultimo immortale nel film diretto da Russell Mulcahy nel 1986.



DORIAN GRAY Nei panni del personaggio di Oscar Wilde, protagonista del film del 2009 di Oliver Parker, c'è Ben Barnes, 33 anni.



IL CURIOSO CASO DI BENJAMIN BUTTON Un irriconoscibile Brad Pitt, 51 anni, è il bambino che nasce vecchio nel film di David Fincher del 2008.

«Abbiamo un centro che si occuperà di attualizzare le antiche ricette e riscoprire i cibi dei propri territori: quelli che la nostra struttura enzimatica, definita in millenni sulla base di un certo ambiente, è più pronta a metabolizzare», spiega Pili, che è anche promotore del progetto Akent'annus, che promuove l'attività fisica come medicina.

L'alternativa è aspettare: sperando che Vaupel, che ipotizza che il trend di crescita della longevità continui fino a quando la speranza di vita media supererà i cento anni, abbia ragione.

Rossana Linguini