

CINQUE "OASI"

Ogliastra, record di longevità

Il ricercatore e medico Gianni Pes e il demografo belga Michel Poulain hanno individuato cinque località che vantano la popolazione più longeva al mondo. Le hanno chiamate "zone blue", dal colore del pennarello usato per segnare sulle mappe, durante le ricerche, le aree di interesse. L'Ogliastra, in Sardegna, è al primo posto per longevità maschile. Il primato femminile spetta all'isola di Okinawa, in Giappone. Le altre zone blu sono la penisola di Nicoya, in Costa Rica, Loma Linda, in California e l'isola greca di Icaria. Pes e Poulain sono gli autori del libro "Longevità e identità in Sardegna. L'identificazione della 'Zona Blu' dei centenari in Ogliastra", Franco Angeli Editore.

L'INTERVISTA

«Lo stile di vita è fondamentale»

(c.l.) L'elisir di lunga vita non è stato ancora trovato, ma, intanto, possiamo lavorare sulla prevenzione per accompagnare la crescita dell'aspettativa di vita con la crescita della salute. «Il problema dell'età avanzata da risolvere è quello delle malattie», dice Gianni Pes, medico e ricercatore dell'Università di Sassari e più precisamente al dipartimento di medicina clinica e sperimentale.

L'aspettativa media di vita è cresciuta costantemente nell'ultimo secolo. Perché?

«Non c'è un unico motivo, ma una costellazione di fattori che hanno interagito tra di loro. Di certo è migliorata la qualità dell'alimentazione».

➤ CONTINUA NELLA SECONDA PAGINA DELL'INSERTO

IL RUOLO DELLA GENETICA

In passato si credeva che avesse un peso fondamentale, oggi invece sappiamo che influisce solo in minima parte

QUANTO E COME VIVONO GLI ITALIANI

Fonte: Rapporto benessere equo e sostenibile dell'Istat, giugno 2014. Stime riferite al 2012

QUANTO

84,8 anni le donne
79,8 anni gli uomini

COME

Un nuovo nato in Italia può contare su 59,8 anni di vita in buona salute se maschio, 57,3 se femmina. Tra il 2009 e il 2012 la porzione di vita vissuta in buona salute è aumentata di due anni (più negli uomini). Colpite da malattie meno letali ma spesso più invalidanti, le donne trascorrono un terzo della vita in condizioni di salute non buone (32,1%), gli uomini un quarto (24,9%).

SALUTE FISICA

Numero di anni in buona salute divisi per area geografica (2012):

Sud: 57,5 per gli uomini e 54,9 per le donne
Nord: 60,9 per gli uomini e 58,4 per le donne
Centro: 60,5 per gli uomini e 58,6 per le donne

■ Migliora lo stato di salute fisico (il punteggio medio dell'indice è passato da 50,4 nel 2005 a 51,2)

■ Peggiora quello psicologico (il punteggio medio dell'indice è passato da 49,8 a 49. È calato soprattutto tra 45-54 anni, non tra gli anziani, più Sud)



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

«Più vecchi e più sani, ecco come ci arriveremo»

Intervista con Gianni Pes, medico e ricercatore dell'università di Sassari: ambiente, stile di vita, cibo, relazioni sociali, tutto ciò che può farci star meglio

► CONTINUA DALLA PRIMA DELL'INSERTO

«Gli italiani – continua sono passati da una dieta frugale a un'alimentazione più ricca di calorie. Il passaggio è stato negli anni 50-60. Ora siamo passati a un regime "western type", di tipo americano, che comporta rischi per la salute. Nella fase di mezzo c'è stata la grossa crescita di benessere, stato di salute e longevità. All'aumento della speranza di vita hanno poi contribuito vaccinazioni obbligatorie, campagne contro il tabagismo e per la prevenzione dei tumori. E fattori socio economici come l'introduzione a fine anni quaranta della pensione di anzianità».

Come si prospetta oggi la vita di chi si avvicina ai 100 anni?

«Un prezzo da pagare all'aumentata aspettativa di vita è l'emergenza delle malattie dovute al lento logorarsi dell'organismo. Il corpo, come un'automobile, dopo un certo numero di anni di servizio si consuma. Alcuni tessuti non sono rinnovabili: le cellule di cervello e cuore, estremamente specializzate, non si riproducono. Muoiono nel tempo e non sono rimpiazzate. Il problema, più che all'età delle cellule non sostituibili, è legato alle malattie. In caso di ictus ad esempio si perde un'intera area del cervello. Le malattie riducono la capacità dell'organismo di reagire: questo è il problema dell'invecchiamento».

Quanto potremmo vivere se non ci ammalassimo?

«Il limite teorico è di 120 anni. Coincide con quello osservato: l'essere umano vissuto più a lungo era una donna francese morta a 122 anni, Jeanne Louise Calment».

Quali sono le malattie killer?
«Sono tre: neurodegenerative, come alzheimer e demenze su base vascolare; cardio-vascolari e cerebro-vascolari come ictus, trombosi e ischemia. E i tumori. Tra questi alcuni stanno diminuendo come quello polmonare o allo stomaco; altri sono in aumento come quello del colon e della mammella».

Ci sono differenze tra uomo e donna?

«Le donne in età avanzata sono più protette rispetto ai ma-

schi, però sembra che questo gap di genere a vantaggio femminile si stia progressivamente riducendo: nei prossimi decenni si assisterà a una parità di genere per quanto riguarda la mortalità».

Come prolungare la salute? Con farmaci nuovi?

«Sui farmaci c'è una lunga esperienza e ci sono numerosi studi internazionali. Ma non siamo vicini all'identificazione di una sostanza chimica non dico miracolosa ma che incida nel rallentamento dell'invecchiamento. Nei decenni scorsi, ad esempio, si sponsorizzavano gli antiossidanti. Le aspettative erano alte: dovevano combattere i radicali liberi. Ma diversi studi hanno messo in evidenza che quando sono assunti dall'esterno, non con l'alimentazione, non

hanno un beneficio nel migliorare lo stato di salute, tantomeno nell'allungare la vita».

È utile seguire la strada della prevenzione?

«Lo stile di vita è importante, dunque l'alimentazione e l'attività fisica. Basti pensare ai pastori della parte montuosa della Sardegna (oasi di longevità, ndr): facevano un'attività fisica di tipo continuativo, all'aria aperta, aerobica. Ho conosciuto pastori che percorrevano 25 chilometri al giorno».

Cosa mangiare?

«Oggi c'è una ricerca affannosa del cibo della longevità, ma io non credo esistano quelli che vengono definiti "super foods". Pastori e agricoltori per tanti decenni hanno mangiato quello che avevano: alimenti locali autoprodotti e scarsamente elaborati. Oggi mangiamo cibi che seguono la catena della produzione industriale e che, in questi passaggi, perdono molte qualità. La carne, ad esempio, di per sé non fa male, anzi è utile in età avanzata perché una dieta a base di proteine alimentari rallenta la perdita del tessuto muscolare. Ma cambia quando viene elaborata. Gli insaccati ad esempio: perché si conservino nel tempo vengono arricchiti di additivi che possono essere nocivi».

Quali cibi prediligere?

«Spezzo una lancia per quelli a basso indice glicemico. Se si mangia un alimento a base di cereali nel nostro organismo la glicemia, vale a dire il tasso di zuc-

chero, aumenta per poi scendere. I cibi in cui questo picco di glucosio è altissimo (ad alto indice glicemico) accelerano il processo d'invecchiamento. Il pane della tradizione, che si faceva in casa fino agli anni cinquanta o sessanta del secolo scorso, era lievitato con la madre acida. Quello industriale con il lievito di birra. I due tipi di pane sono completamente diversi: il primo ha un basso indice glicemico, il secondo elevato. Quello della tradizione era migliore da un punto di vista salutistico perché tenendo basso il livello di glucosio rallentava diabete, arteriosclerosi e in ultima analisi l'invecchiamento».

Da cosa dipende la longevità: geni, ambiente o stile di vita?

«In passato si pensava che fosse legata alla genetica. Ma non ci sono a oggi evidenze sull'effetto di questo fattore. Il numero di novantenni non è andato aumentando gradualmente, c'è stato un "gradino" negli anni settanta. Sono passati dall'uno al 15%. Fenomeno non attribuibile a fattori genetici, che agiscono nel corso di secoli».

In che percentuale incidono fattori genetici e non genetici?

«C'è uno studio sulla longevità dei gemelli danesi del 1996 che stima al 25% l'effetto dei geni, al 75% quello degli altri fattori, dunque ambiente, stile di vita, alimentazione, relazioni sociali. Negli anni i ricercatori hanno rivisto al ribasso la prima percentuale».

Cinzia Lucchelli

©RIPRODUZIONE RISERVATA

SEI CONSIGLI PER VIVERE PIÙ A LUNGO

Fonte: Howard S. Friedman e Leslie R. Martin, "Longevity Project"



- **Avere buone relazioni sociali, occuparsi degli altri: conta più quello che fai per gli altri che quello che gli altri fanno per te**
- **Avere relazioni stabili e sicure (vale soprattutto per gli uomini)**
- **Lavorare tanto e realizzarsi (promuovere una vita rilassata,**



- accomodante, meno intensa non serve)
- **Cercare sfide significative**
 - **Vivere con consapevolezza, con coscienza**
 - **Fare attività fisica. Non conta l'intensità, quanto il piacere che si ha nel farla. Non è mai troppo tardi per scegliere una strada più salutare.**