

A kent'annos

Gianni Pes sulla storia, i recenti sviluppi e le banalizzazioni della ricerca sulla 'longevità sarda'

Gli abitanti dei comuni dell'alta Ogliastra vantano gli indici di longevità più elevati al mondo. Non solo: in questa zona della Sardegna centro-orientale, la probabilità che gli uomini raggiungano i cent'anni è pari a quella delle donne. Gianni Pes, medico e ricercatore, è stato il primo alla fine del secolo scorso a documentare una realtà che da allora ha suscitato grande interesse a livello scientifico e mediatico.
di Maria Pirisi e Stefano Guerra

Lo spartano ufficio di Gianni Pes è al quinto piano della sede del Dipartimento di medicina clinica e sperimentale dell'Università di Sassari. Assieme alla moglie, la biologa Alessandra Erri-go, il medico e ricercatore di origine gallurese ci mostra decine di provette conservate in un congelatore: contengono il Dna dei centenari che abitano, o abitavano, un'area dell'alta Ogliastra (Sardegna centro-orientale) a elevato tasso di longevità che lui e il demografo belga Michel Poulain nel 2004 battezzarono 'Zona Blu'. Ma cosa conta di più: i geni o lo stile di vita?

Professore, si sono vantate le virtù del cannonau, il vino rosso tipico della Sardegna, del pecorino, del pane 'pistoccu'. La ricerca scientifica sulla longevità in Sardegna sta scadendo in un ricettario?

Sì, in parte è vero. Perché non si è data la giusta importanza al fenomeno nella sua globalità. La "longevità sarda" - e quella delle altre 'Zone Blu' (cfr. sotto) del pianeta [Okinawa, Giappone; la penisola di Nicoya, Costa Rica; Ikaria, Grecia, ndr] identificate a seguito delle scoperte fatte qui - è un fenomeno multifattoriale. All'eccezionale longevità riscontrata dal 1999 in alcuni comuni della zona centro-orientale della Sardegna contribuiscono fattori genetici, legati allo stile di vita (alimentazione, attività fisica ecc.) e socio-culturali (il supporto garantito agli anziani dalla famiglia, l'organizzazione sociale fondata sulla pastorizia ecc.). Purtroppo, anche a causa di peccate nostre a livello di comunicazione, è stata data un'importanza a mio avviso eccessiva all'alimentazione. Persone e gruppi diversi hanno così cercato e cercano tuttora di collegare l'eccezionale longevità di questa popolazione con un'alimentazione particolarmente salutistica, tradizionale, tipica di quest'area. Il fenomeno però non è ascrivibile esclusivamente all'alimentazione. Anzi: in un articolo del 2011 affermavo persino che, fra tutti i fattori presi in considerazione, l'alimentazione non era associata alla longevità. Resta una buona ipotesi, ma niente di più.

Allora sono i geni ad essere decisivi?

Quando iniziai i miei studi sull'argomento, una ventina d'anni or sono, io e tutti i miei colleghi dell'epoca eravamo convinti che il fattore genetico fosse quello decisamente più importante nella spiegazione dell'eccezionale longevità sarda. Si sapeva, infatti, che il patrimonio genetico della Sardegna è diverso da quello delle altre popolazioni europee. Nel frattempo, noi e altri studiosi abbiamo preso in considerazione numerosi 'geni candidati', ossia geni associati alla longevità in altre popolazioni. Li abbiamo studiati anche nella popolazione sarda: nessuno di loro finora ha mostrato un'associazione con la longevità. Questi risultati negativi ci hanno resi più guardinghi circa l'importanza del fattore genetico. Inoltre, studi condotti all'estero - penso in particolare a quello sui gemelli danesi, pubblicato da Herskind e altri nel 1996 - hanno mostrato che solo il 20-25% della durata media della vita umana è dovuto a fattori genetici, mentre il restante 75-80% dipende da altri fattori.

Quali?

Le nostre ricerche indicano che i fattori che spiegano maggiormente la longevità nelle popolazioni in esame sono l'attività fisica (misurata in distanza dal domicilio al luogo di lavoro) e l'inclinazione media del terreno. In effetti, i comuni sardi dove il fenomeno è più evidente sono quelli di antica tradizione pastorale, dove si praticava e si pratica la pastorizia transumante, attività che richiede un'intensa e prolungata attività fisica. I pastori in Sardegna ci sono sempre stati, dappertutto. Ma nella mia regione, la Gallura, e altrove erano stanziali: il bestiame [soprattutto pecore, ndr] l'avevano vicino alle loro abitazioni, magari a pochi chilometri. In Ogliastra e in Barbagia no: lì i pastori erano impegnati tutto l'anno nel condurre le greggi al pascolo in terreni collinosi e montagnosi, spesso lontano da casa.

È lecito parlare di 'longevità sarda'?

Ovunque nel mondo troviamo persone che superano il secolo di vita. In Sardegna però il fenomeno della longevità ha caratteristiche che non si riscontrano altrove. La prima è che la longevità non è distribuita in modo uniforme. Studiando la distribuzione geografica dei centenari in tutti i 377 comuni dell'isola, ci siamo resi conto che si concentravano in un'area montuosa centro-orientale corrispondente all'alta Ogliastra e a una parte della Barbagia. Assieme al demografo belga Michel Poulain, in un articolo pubblicato nel 2004, le abbiamo dato il nome di Zona Blu, dal colore del pennarello con cui, a partire dal marzo del 2000, andavamo segnando su una cartina i comuni longevi man mano che li scoprivamo. Seconda peculiarità: all'interno della Zona Blu il rapporto fra i sessi tende all'unità. In altre parole, la probabilità degli uomini di rag-

giungere il traguardo dei cent'anni è pari a quella delle donne. In quasi tutte le popolazioni le donne vivono invece in media 5-7 anni più a lungo degli uomini. L'assenza, nella Zona Blu, di un tale 'gender gap' [divario di genere, ndr] di sopravvivenza, riscontrabile invece nel resto della Sardegna, ci ha colti di sorpresa.

Come se lo spiega? Che cosa hanno di speciale gli uomini della Zona Blu?

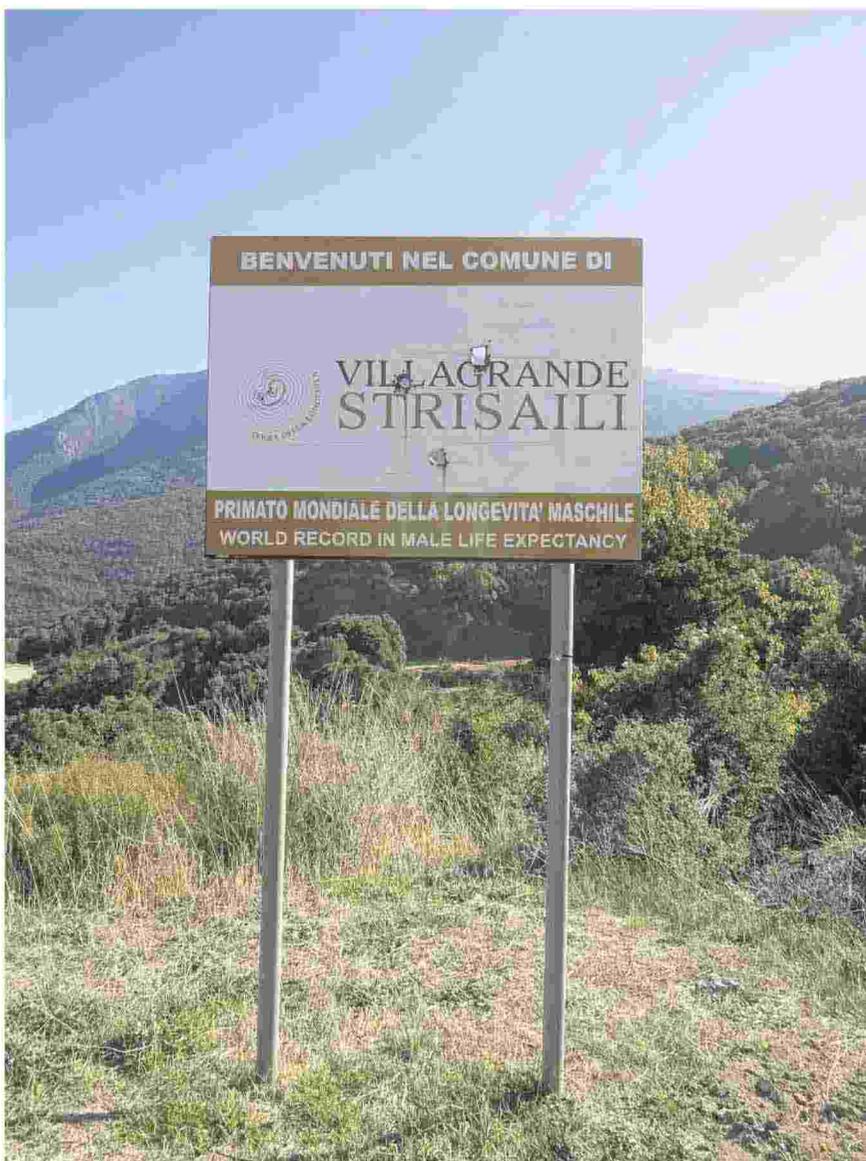
L'assenza di 'gender gap' è un fenomeno chiaramente circoscritto a livello geografico. Talmente ben circoscritto che lascia supporre l'esistenza di uno o più fattori che abbiano la stessa distribuzione spaziale: quali siano esattamente non lo sappiamo. La genetica? Supponiamo per un momento che esista un gene della longevità. Ebbene, se trovo un gene X o Y distribuito in ma-

niera più o meno uniforme in tutta l'isola, non vedo ragioni particolari per cui debba prenderlo in considerazione, poiché il 'gender gap' non ha la stessa distribuzione spaziale, essendo praticamente assente nella Zona Blu, ma presente nel resto della Sardegna. Fattori come la pastorizia e la pendenza media del terreno, invece, mostrano una forte correlazione con il 'gender gap' a livello spaziale: man mano che ci si allontana dal Gennargentu [il massiccio montuoso a ridosso dei comuni della Zona Blu, ndr] scendendo in 'pianura', il 'gender gap' si accentua e la pratica della pastorizia transumante diminuisce. Ma attenzione: si tratta di associazioni, non stiamo parlando di rapporto causale. Nelle scuole di statistica ce l'hanno insegnato molto bene, ma poi a volte i ricercatori cadono nella trappola e se ne dimenticano... *1. continua*



Gianni Pes

SG



Villagrande Strisaili, comune della 'Zona Blu', è dal 2014 nel Guinness mondiale dei primati SG

CHI È

► **Gianni Pes** Nato a Sassari, classe 1958, medico, è professore aggregato di Scienza della nutrizione all'Università di Sassari. Da anni è impegnato in ricerche sulla longevità umana. Nel 1999 è stato il primo a segnalare che la popolazione della zona montuosa della Sardegna, poi denominata 'Zona Blu', presenta un indice di longevità tra i più elevati. Attualmente conduce indagini dal punto di vista medico e nutrizionale in tale popolazione e in altre regioni della Sardegna e del mondo. Tra le sue pubblicazioni, 'Longevità e identità in Sardegna. L'identificazione della Zona Blu in Ogliastra', Franco Angeli, Milano, 2014 (con Michel Poulain).