

fondazioneveronesi



Fondazione
Umberto Veronesi
PER IL PROGRESSO DELLE SCIENZE

www.fondazioneveronesi.it

Meno cibo lunga vita



In questo numero Al Pacino racconta ai lettori di OK la sua ricetta per vivere al meglio i 70 anni, e svela che il primo segreto di una vecchiaia sana è restare magri. La scienza lo conferma: gli studi più recenti riconoscono che ridurre le calorie assunte quotidianamente è fondamentale in ogni età della vita, se si vuole arrivare in gran forma alla terza età. La longevità ormai è un elemento distintivo, anzi, il nuovo patrimonio del nostro tempo. Infatti proprio a questo tema sarà dedicata la nona edizione della Conferenza mondiale **The Future of Science** che si svolgerà come sempre a Venezia, dal 19 al 21 settembre prossimo. In un secolo la vita degli italiani si è allungata in media di oltre 30 anni, arrivando a 83,9 anni per le donne e a 78,9 per gli uomini.

Se abbiamo una speranza di vita media sempre maggiore, e destinata ad aumentare nel tempo, è anche grazie alla ricerca medico-scientifica, che ci ha permesso di ridurre drasticamente la mortalità infantile e sconfiggere le grandi epidemie con vaccini, antibiotici e antivirali. Tuttavia, l'obiettivo della medicina non è solo allungare la durata della vita, ma anche migliorarne la qualità, e gli studi che abbiamo oggi a disposizione ci indicano chiaramente qual è la strada da seguire.

E provato che mangiare meno ha effetti molto positivi sulla salute e riduce il numero e la gravità delle patologie tipiche dell'invecchiamento, come diabete, malattie cardiovascolari o neurodegenerative (per esempio

l'Alzheimer) e, non ultimo, il cancro. Il 30% dei tumori nasce a tavola, e ciò significa che dobbiamo prestare attenzione non solo a ciò che mangiamo, ma anche a quanto mangiamo. Un esempio virtuoso si trova nell'arcipelago giapponese di Okinawa, dove una dieta ipocalorica e ricca di frutta e verdura ha prodotto la più alta percentuale di ultracentenari al mondo, con un modello sociale che prevede l'armoniosa integrazione tra nuove e vecchie generazioni.

Nella sua intervista, inoltre, Al Pacino individua nella capacità di mantenersi attivi un altro elemento importante per mantenersi in salute: l'esercizio fisico, naturalmente commisurato all'età, aiuta a mantenere il tono muscolare, la funzione delle articolazioni, e fa bene alla respirazione. Ma, soprattutto, ciò che non dobbiamo mai smettere di mantenere in esercizio è la mente. Recenti studi in neurologia hanno dimostrato che il nostro cervello è plastico e ha la capacità di rinnovarsi anche in età adulta. Se opportunamente stimolata con progetti, idee, ricerche, studi, o anche solo con giochi di intelligenza, la nostra mente può conservare la capacità funzionale a lungo. La vera età, in fondo, è quella del pensiero.

Paolo Veronesi (paolo.veronesi@ok.rcs.it),
professore associato di chirurgia generale all'Università Statale
di Milano e direttore dell'unità di chirurgia senologica integrata
alla IEO, è presidente della Fondazione **Umberto Veronesi**.