

a private conversation with:
Umberto Veronesi

==
**good
life,
long
life.**

==
by **Fiammetta Bonazzi**

Negli ultimi trent'anni, la prospettiva di vita nei paesi industrializzati si è allungata al ritmo di sei ore al giorno: in Occidente, dal 1970 al 2010, l'età media per la donna è cresciuta da 61,2 a 73,3 anni, quella maschile da 56,4 a 67,5. È stata proprio l'Italia ad avere scalato la vetta della classifica tra i paesi più longevi: nel 2011, l'aspettativa di vita per gli uomini ha sfiorato i 79,4 anni, mentre le donne sono arrivate a 84,5. Si vive più a lungo. Ma come? «La longevità è un patrimonio, ma anche una sfida con cui siamo chiamati a confrontarci», avverte Umberto Veronesi. Pioniere della ricerca sul cancro, dal '94 direttore scientifico dell'Istituto europeo di oncologia (Ieo) di Milano, per la nona conferenza mondiale sul "Futuro della scienza", promossa a Venezia dal 19 al 21 settembre dalla Fondazione Umberto Veronesi con la Fondazione Giorgio Cini e la Fondazione Silvio Tronchetti Provera, ha chiamato i massimi esperti mondiali sui temi scientifici, sociali ed economici legati ai segreti della longevità. «Un paese in cui si vive a lungo è un paese dove l'assistenza sanitaria, il modo di alimentarsi, la qualità dell'istruzione e lo stile di vita sono di alto livello», aggiunge il professore, che è stato un profondo innovatore nella chirurgia conservativa per la cura del tumore al seno. Sgomberando il campo dalle lamentele sui mali italiani, veri o presunti, Veronesi guarda oltre: «A dover cambiare è la nostra percezione dell'invecchiamento: si crede ancora che a una certa età si debba per forza uscire di scena.

Fino al tuo ultimo giorno di lavoro, tutti ti chiedono pareri, dirigi, decidi, sei dentro la stanza dei bottoni. Poi vai in pensione, e di colpo non esisti più. Eri un re e divieni uno straccione, un rifiuto ingombrante da eliminare al più presto». In realtà, «il cervello non invecchia, anzi, è il vero motore della longevità». Come spiegano David Sweatt, direttore del Dipartimento di neurobiologia all'Università dell'Alabama a Birmingham, e Lars Bäckman, professore di cognitive neuroscience al Karolinska institutet di Stoccolma, entrambi tra i relatori al convegno di Venezia, se il cervello è mantenuto attivo le perdite cognitive possono essere compensate.

«Rispetto a un giovane, l'anziano ha maggiore capacità di associazione e di ideazione», rimarca Veronesi. «Il problema è che questa carica creativa, la "forza del carattere" di cui scrive lo psicanalista James Hillman, non può essere espressa perché nessuno è disponibile ad accoglierla, a valorizzarla. Solo pochi hanno il privilegio di portare allo scoperto le loro capacità senza limiti anagrafici: lo scienziato, il poeta, l'artista, lo scrittore; penso all'amica Rita Levi Montalcini, a Eugenio Montale; a cento anni, Manoel de Oliveira ha ricevuto la Palma d'oro a Cannes e a centoquattro ha presentato un film alla Mostra del cinema di Venezia. Il cervello degli anziani è ricco e produttivo: ha sedimentato conoscenze, incontri, esperienze. Valori che per essere conservati devono essere condivisi e usati». Le più recenti ricerche neuroscientifiche, specie quelle di Thomas Kirkwood, rettore all'Institute for ageing and health dell'Università di Newcastle, altro ospite del simposio veneziano, confermano che il processo di invecchiamento non è interamente programmato dai geni, ma è un meccanismo malleabile e in larga parte determinato dagli atteggiamenti – la curiosità, la voglia di darsi degli obiettivi, l'esercizio costante della memoria – che tengono il cervello in movimen-

La mente è il vero motore della longevità. Quella degli anziani è ricca e produttiva: ha sedimentato conoscenze, incontri, esperienze. Valori che per essere conservati si devono condividere e utilizzare

to, evitando che scivoli nella depressione. Umberto Veronesi, autore lui stesso di un illuminante saggio, "Longevità" (Bollati Boringhieri, 2012), pone l'accento anche sulle ricadute economiche di una vita sempre più dilatata nel tempo; in Italia se ne occupa Carlo Ambrogio Favero, dell'Università Bocconi di Milano, che alla Fondazione Cini affronterà proprio il tema delle "Economic consequences of ageing". Si stima infatti che nel nostro paese le persone over 65 siano circa 11 milioni; di queste, il 30 per cento potrebbe ancora lavorare e continuare a creare ricchezza. E i giovani che si vedranno "rubare il posto" dagli ottuagenari? «Basterà adattarsi a nuove abitudini», risponde Veronesi. «Se già oggi l'età produttiva inizia tardi, domani l'uscita dal mondo del lavoro sarà traslata ancora più in là. Concordo con gli americani quando dicono che fissare un'età per il pensionamento è discriminante. L'anziano ha il diritto di avere dei doveri a qualunque età: deve poter lavorare, non solo fare il nonno o coltivare l'orto. Il dna umano è orientato all'evoluzione e porta in noi un impulso continuo alla procreazione; per questo bisogna innamorarsi ogni giorno della vita. Quando non può più esprimersi sul piano fisico mettendo al mondo dei figli, la spinta alla progettualità deve trovare uno sbocco a livello mentale e sociale». Non per niente a Okinawa, l'arcipelago giapponese con la più alta percentuale di centenari del pianeta, il concetto di "yuimaru" (che indica il senso di

appartenenza e la possibilità di sentirsi utile all'interno della comunità) è il primo pilastro per vivere bene e a lungo. In quelle isole, l'anziano è un saggio da onorare, una persona preziosa da consultare quando vanno prese decisioni importanti. L'altra variabile è il cosiddetto "ishokudoghen", l'uso del cibo come medicina: «A Okinawa si consuma il 30 per cento di calorie in meno rispetto alla dieta occidentale, si mangia in modo vario, soprattutto vegetariano, con abbondanza di fibre, alghe, grassi vegetali, tanto pesce e pochi zuccheri», osserva Veronesi, che pratica e raccomanda il digiuno periodico come terapia preventiva e anti-age. È un approccio che ci può sposta-

re da una «personalità incline alla malattia», come la chiama Howard Friedman, professore di psicologia all'Università della California-Riverside, che illustrerà in Laguna il suo "The longevity project", a una «personalità incline all'auto-terapia», capace di intervenire sulle condizioni – fisiologiche, dietetiche, ma anche emotive, familiari, affettive – che possono influire sulla qualità e la durata della vita e sulla prevenzione di varie patologie degenerative. A tali indagini si aggiungono le ricerche di Pier Giuseppe Pellicci, condirettore dell'Istituto europeo di oncologia, tra i maggiori studiosi italiani di medicina molecolare: «È lui che ha scoperto il gene P66, che ci danneggia perché aumenta lo stress ossidativo delle cellule», spiega Veronesi con il suo tipico entusiasmo. «In teoria, si può creare una nuova generazione senza P66 agendo sul genoma dell'uovo fecondato in vitro, ma è vietato. Sappiamo però che il P66 agisce tramite una proteina: costruendone una capace di sopprimere quella emessa dal P66, potremmo aumentare la durata di vita di oltre il 20 per cento. È ciò che stiamo studiando. Non è facile, ma abbiamo aperto una finestra sul futuro». F.B. "The future of science 2013. I segreti della longevità", 19-21 settembre, Fondazione Giorgio Cini, Venezia; thefutureofscience.org.