

Salute

Vivere a lungo in salute sarà più facile, la barriera dei 120 anni si potrà raggiungere manipolando i geni, ma già oggi abbiamo alcune regole d'oro: **dieta con meno calorie e attività fisica**

# Centenari senza pensieri

**Marco Pivato**

Vivere bene fino a cento anni, anzi di più: arrivare a 120 primavere. Sembra una battutaccia, un'eccezione riservata a pochi fortunati. Tuttavia è possibile. La nostra carta d'identità genetica parla chiaro: siamo programmati per vivere fino a 120 anni. «È questo il limite previsto per la vita umana, così come scritto nel nostro Dna». Così Pier Giuseppe Pelicci, condirettore scientifico dell'Istituto Europeo di Oncologia (Ieo), in occasione della conferenza mondiale *The Future of Science* organizzata dalla Fondazione Umberto Veronesi. In Italia ci sono quasi diecimila «matusalemmiti» (oltre i cento anni): c'è chi ci arriva con difficoltà, tanti altri appaiono in forma invidiabile. L'obiettivo della ricerca scientifica è portare un sempre maggior numero di persone verso questo traguardo, ovvero esprimere le potenzialità già racchiuse nei nostri geni per raggiun-

gere in salute questo traguardo di longevità.

## Manipolazione

È stato dimostrato in laboratorio che la manipolazione del Dna consente di allungare la vita anche di dieci volte, ma rompere queste barriere genetiche non ha alcun senso se non si invecchia in buone condizioni. L'obiettivo è quello di trovare sostanze chimiche capaci di agire sui geni della longevità per ridurre le malattie legate all'invecchiamento, come quelle neurodegenerative.

## Elisir

Aiutano senz'altro l'attività fisica costante, una corretta alimentazione e una carriera lavorativa costellata di successi. La realizzazione, cioè fare le cose per le quali ci si sente portati, regala fino a cinque anni di vita in più della media. Ma il proverbiale elisir di lunga vita è soprattutto un mix di interventi perché, dopotutto, ciò che «assorbiamo» influenza sì il nostro organismo ma sempre se-

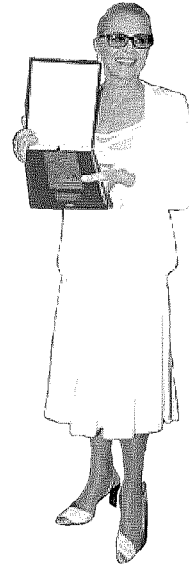
condo le istruzioni dettate dal Dna: il vissuto e le abitudini contano, ma mai quanto i geni che su di essi sempre operano.

E la strada che porta allo sviluppo di nuovi farmaci intelligenti capaci di agire sul Dna per prolungare la vita e migliorare la qualità della vecchiaia sarebbe spianata. «Ancora vent'anni – pronostica Pelicci – e potremo acquistare in farmacia la pillola dell'eterna giovinezza». E precisa: «Nel nostro Dna esiste una famiglia di geni, di cui finora conosciamo una trentina di elementi, che condiziona l'invecchiamento regolando il metabolismo e il modo con cui sfruttiamo le calorie che ingeriamo con il cibo». L'identikit di questi geni si sta facendo sempre più preciso e completo. «Non appena riusciremo a identificare questi bersagli genetici e a capire il loro meccanismo d'azione, per sviluppare un farmaco capace di agire su di essi in maniera mirata ci vorranno, come da prassi, dai 6 ai 12 anni». Ecco perché la previsione: «Possiamo prevedere che tra un paio di decenni saranno disponibili i primi farmaci».

### 60 anni

#### SCONGIURARE LA SINDROME DEL PENSIONATO

**Dieta:** tagliare le calorie del 10-15 per cento, quando siete a tavola limitare intingoli e alcolici  
**Attività motoria:** jogging, nuoto, tennis, golf  
**Check-up:** occhio al colesterolo e alla pressione raccomanda Andrea Ungar, geriatra-cardiologo di Firenze. Giro vita inferiore a 102 cm per lui  
**Errori da evitare:** non siate pigri, coltivate nuovi interessi. Evitare la sindrome del pensionato.  
**Sesso:** il 70%. degli italiani si dichiara soddisfatto della propria vita sessuale (indagine Mylan-Ifop)



#### VIRNA LISI

Nata ad Ancona, classe 1936, è la tipica bellezza senza tempo che unisce fascino, charme e capacità interpretative con una spiccata immediatezza comunicativa

### 70 anni

#### UN CALICE DI VINO E PEDALARE



**Dieta:** mangiare poco di tutto, una sana dieta mediterranea: il consiglio di Giuseppe Paolisso Società Italiana di Gerontologia e Geriatria  
**Attività motoria:** bicicletta, giardinaggio, marcia  
**Check-up:** cardiologo, oculista, ortopedico  
 Test: colonscopia, controllo dei nei. Per lui: Vincenzo Mirone (segretario generale SIU) raccomanda le visite di controllo dall'urologo  
**Errori da evitare:** eccessivi dispendi di energie  
**Sesso:** senza particolari limitazioni, vedi le linee guida su [www.pianetauomo.eu](http://www.pianetauomo.eu)



#### TERENCE HILL

Nato a Venezia, classe 1939, fisico asciutto e simpatia incarna un tipico modello di eroe evergreen, che mantiene intatta la sua esuberanza atletica e mostra grande sensibilità

### 80 anni

#### PASSEGGIATE, ENIGMISTICA, GIOCHI DI SOCIETÀ

**Dieta:** bere acqua: l'anziano perde il senso della sete. Una buona idratazione mantiene le facoltà intellettuali (indagine Found-Exley inabottle.it)  
**Attività motoria:** passeggiate, enigmistica, bocce  
**Check-up:** cardiologo, oculista, ortopedico urologo. Test: colonscopia, controllo dei nei  
**Errori da evitare:** solitudine e trascuratezza  
**Sesso:** L'attrazione sessuale richiede confidenza, complicità con il partner, il calo di prestantza fisica può essere compensato (indagine Doxafarma)



### Longevità

#### GLI ANTIOSSIDANTI AMICI

Sono amici della longevità alimenti contenenti Omega3 e quelli che hanno una funzione antiossidante come la curcuma, il cumino e il pomodoro cotto che è ricco di licopene, un valido aiuto nella lotta al colesterolo



### E il cuore ringiovanisce con le valvole di ricambio

Gli europei ultrasessantenni sono il 22%, il doppio di quanto avviene nel resto del mondo. Riferisce Stefania Maggi al congresso europeo di geriatria (Eugms) che gli ultraottantenni saranno 68 milioni entro il 2050. La medicina geriatrica è la specialità che si occupa del miglioramento delle cure e l'impianto di valvola aortica per via transcateretere (TAVI) è in assoluto il tipo di intervento che aiuterà gli anziani a tagliare nuovi traguardi in forma smagliante. Parola del Professor Alain Cribier, pioniere delle operazioni salvacuore, che assieme a Edwards ha delineato il futuro delle valvole cardiache: il cuore ringiovanito senza nemmeno aprire la cassa toracica.



### Antidepressivi

#### IL COLORE RISVEGLIA I SENSI

Le terapie sensoriali risvegliano il tono dell'anziano: sapori come il curry o la cannella, e colori negli arredi, come nel Villaggio Amico di Gerenzano dove si è aperta la nuova Snoezelen Room, la stanza stimolante a tinte forti (foto a sin.)

L'ESPERTO

# Più hobby, meno tv. E la memoria ringrazia

**Alessandro Malpelo**

Godersi la vita dopo gli ottant'anni è possibile, anzi è un dovere mantenersi in forma smagliante. Sono i geriatri, dai fiorentini Marchionni e Ungar, al partenopeo Paolisso, a spiegarci come promuovere l'autonomia in età matura. La ricetta? Hobby, bocce, passeggiate, circoli e parrocchia, stare poco davanti alla tv, partecipare a eventi socializzanti. La tecnologia poi ha messo a punto strumenti nostri alleati. Scarpe anti-caduta, con plantari allargati (la frattura del femore è sempre in agguato). Sms promemoria e dosatori intelligenti per ricordarsi di prendere i farmaci per diabete e ipertensione e le altre prescrizioni del medico di famiglia.

**Slogan**

«Invecchiare rimanendo attivi e in buona salute» è l'impegno del programma *The Future of Science* promosso delle grandi fondazioni (Veronesi, Giorgio Cini e Tronchetti Provera).

Mira alla prevenzione e alla qualità della vita con semplici accorgimenti, come limitare l'introduzione di calorie a tavola pur mantenendo una dieta variata, e fare moto, in modo da aumentare di 24 mesi la vita media salute degli europei entro i prossimi dieci anni. «Un obiettivo ambizioso — spiega il presidente, Paolo Veronesi — che può determinare un minore impatto sulla spesa pubblica. Le scoperte scientifiche più recenti hanno trasformato la prospettiva con cui guardare alla longevità». Il principio è che la durata della vita può essere regolata dall'uomo con i farmaci,

con il tenore di vita, e facendo leva sui geni. Ma siamo in grado di fare in modo che una vita più lunga sia anche di buona qualità? Sono diversi i problemi. Ad esempio la difficoltà nel ricordare i dosaggi quando le medicine da prendere sono sempre tante. Per facilitare questo compito l'Agenzia Italiana del Farmaco (Aifa) lavora allo scopo di semplificare l'approccio con le terapie. «Sembra incredibile, ma ogni anno abbiamo 10mila persone che si feriscono aprendo le confezioni dei farmaci — spiega Sergio Pecorelli, presidente Aifa — per questo vogliamo imballaggi sicuri e pratici». Tra le novità, i dosatori che permettono di verificare se le medicine sono state prese correttamente, e un foglietto illustrativo semplificato e comprensibile.

**Enigmistica**

Le strategie salva-anziani non si fermano qui. Ricercatori del Cnr hanno verificato l'efficienza di rebus, cruciverba ed enigmistica nel rallentare l'invecchiamento cerebrale. L'allungamento della vita media, prevista a 120 anni entro la fine di cinque decenni, ha un prezzo, si chiama decadimento intellettuale. Ogni 10 minuti un italiano perde la memoria, secondo uno studio Eli Lilly citato dall'Associazione Italiana Malattia di Alzheimer (quasi 200 medici italiani coinvolti nell'indagine) ed è proprio la memoria una delle doti che la ricerca vuole preservare. Ultimo ma non meno importante, il recupero fisico. Citiamo, tra tutti, l'Istituto Ortopedico Rizzoli di Bologna, la scuola del Prof Sandro Giannini, dove rivoluzionando l'approccio ai cicli riabilitativi si punta a migliorare l'esistenza.

*alessandro.malpelo@quotidiano.net***MENINGI**

Giochi enigmistici e di società, training, stanze della memoria, stimoli colorati mantengono attivo il cervello

**PROTESI**

Apparecchi per l'udito invisibili, chip intracranici che stimolano aree per togliere il dolore, il mal di testa, i tremori

**VISO**

Lifting, plastica nasale, impianti dentali, laser oculistico sono alcuni dei trattamenti che vanno per la maggiore, un classico (negli Usa come in Italia) le cure per ringiovanire

**ARTERIE**

Cuore sempre giovane, le valvole che si usurano già oggi sono sostituite senza bisogno di aprire la cassa toracica, i medici passano dalla via femorale con la sonda indolore

**ARTICOLAZIONI**

Le disabilità sono legate a problemi ortopedici e neurologici, progressi grazie alla riabilitazione

**PIEDI**

Allo studio prototipi di calzature con suola più larga e curvatura che danno maggiore stabilità

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.