

## James Vaupel: ecco perché viviamo più a lungo

Negli ultimi secoli l'aspettativa di vita è triplicata passando da 25 a 80 anni. Ma nei prossimi decenni potremmo vivere anche oltre cent'anni. Basta seguire delle regole basiche

Michele Novaga

27 settembre 2013

[Tweet](#) 8 | 
 [g+](#) 0 | 
 [Mi piace](#) 0 | 
 [Invi](#) | 
 [Pin it](#) | 
 [commenta](#)

TOPICS: abuso alcol, aspettativa di vita, dieta, fumo, Future of Science, Longevità, stile di vita



Image by © Ariel Skelley/Corbis

Nel giro di poco tempo l'**aspettativa di vita** è cresciuta e anche di molto nei paesi industrializzati. In un secolo e mezzo si è triplicata passando da una media di **25 a una di 80 anni**. Il professor Vaupel, Direttore esecutivo del **Max Planck Institute for Demographic Research di Rostock** (Germania) e fra i massimi esperti mondiali nei campi della biodemografia e la ricerca sull'invecchiamento, indica come questa soglia può essere ulteriormente aumentata nei prossimi decenni. Grazie anche ad alcuni **comportamenti virtuosi**.

### -Cosa si può fare per ritardare gli effetti della vecchiaia?

Molto può essere fatto (ed è già stato fatto) a partire dal miglioramento delle condizioni economiche e sociali e da quelle di salute. Ma è anche molto importante il **proprio comportamento** nel corso della vita. Conta molto infatti **fare movimento, non fumare, seguire una dieta equilibrata**, etc.

### -Negli ultimi 140 anni la vita media è passata da 45 a 85 anni. C'è un limite massimo oltre il quale non si può arrivare? E' possibile prevedere se nei prossimi 50 o 100 anni vivremo ancora di più?

Un limite a questo sicuramente c'è ma è molto più alto di quello attuale di 80-85 anni. L'aspettativa di vita, posso dire con certezza, che continuerà a crescere nei prossimi anni con una media **di 2,5 anni per decennio**. Ciò vuol dire che nei prossimi 40 anni aumenterà fino a **90-95** e tra ottant'anni supererà addirittura la soglia dei **cento anni**. E potrebbe crescere ancora.

### -Come mai viviamo più a lungo rispetto al passato?

Ci sono sicuramente migliori condizioni economiche rispetto a prima. Nel campo della salute si sono fatti enormi progressi. E' diminuito il numero di **guerre e conflitti mondiali** che coinvolgevano paesi e provocavano milioni di morti....[>Continua a leggere]

Continua a leggere questa intervista:

- Le donne vivono più a lungo perché.....
- Cosa fare per vivere più a lungo

## James Vaupel: ecco perché viviamo più a lungo

Negli ultimi secoli l'aspettativa di vita è triplicata passando da 25 a 80 anni. Ma nei prossimi decenni potremmo vivere anche oltre cent'anni. Basta seguire delle regole basiche

Michele Novaga

27 settembre 2013

[Tweet](#) 8 | 
 [g+1](#) 0 | 
 [Mi piace](#) 0 | 
 [Invi](#) | 
 [Pinit](#) | 
 [commenta](#)

TOPICS: abuso alcol, aspettativa di vita, dieta, fumo, Future of Science, Longevità, stile di vita

### Le donne vivono più a lungo perché.....

#### -Come mai gli uomini vivono meno delle donne e muoiono prima?

Semplicemente perché gli uomini sono stupidi. **Fumano troppo, bevono troppo, guidano in stato di ubriachezza, assumono droghe molto più delle donne.** Inoltre non si prendono molta cura di sé per esempio non andando dal medico quando dovrebbero. E questo comportamento stupido provoca dei rischi e delle conseguenze.



Image by © Marianna Massey/Corbis

Per la verità ci sono anche dei **fattori biologici** che contraddistinguono l'uomo e la donna. Ma entrambi hanno sempre avuto nel corso di tutta la storia dell'umanità un'**aspettativa di vita simile**. Tuttavia è solo negli ultimi 200 o 300 anni che questo divario è aumentato a causa dello stile di vita che hanno seguito i maschi fumando e bevendo e lasciandosi andare a comportamenti rischiosi. Come quello di guidare veloce per esempio.

#### - Che influenza hanno i comportamenti tenuti nei primi anni di vita fino alla giovinezza paragonati a quelli dell'età avanzata?

Sicuramente tutti i comportamenti seguiti nel corso della prima parte della vita hanno una influenza **maggiore** sulla salute durante tutto l'arco temporale della vita di un essere umano. Ma è anche ovvio che non è mai troppo tardi per smettere di fumare e bere, per seguire una dieta sana, per fare moto ed esercizio. Anche le persone anziane possono ridurre la **possibilità di morte**. Ma è chiaro che lo stile di vita tenuto nei primi decenni incide molto.



Image by © Brian Mitchell/Corbis

-C'è un segreto per vivere di più? Che consigli darebbe?

Direi di sì. Per esempio consiglio di vivere in un paese in cui ci sia un elevato **standard sanitario** con medici preparati come in Italia per esempio. Sicuramente è importante prendersi cura di sé, il che vuol dire essenzialmente ascoltare la propria mamma (e più tardi la propria moglie) e i suoi consigli. "Copritevi quando piove e fa freddo, mangiate, non bevete troppo, non guidare veloce, divertitevi senza esagerare". Se **ascoltate vostra madre** e vivrete in un paese come l'Italia avete

buone possibilità di vivere più a lungo.

© Riproduzione riservata