GENTE

Settimanale

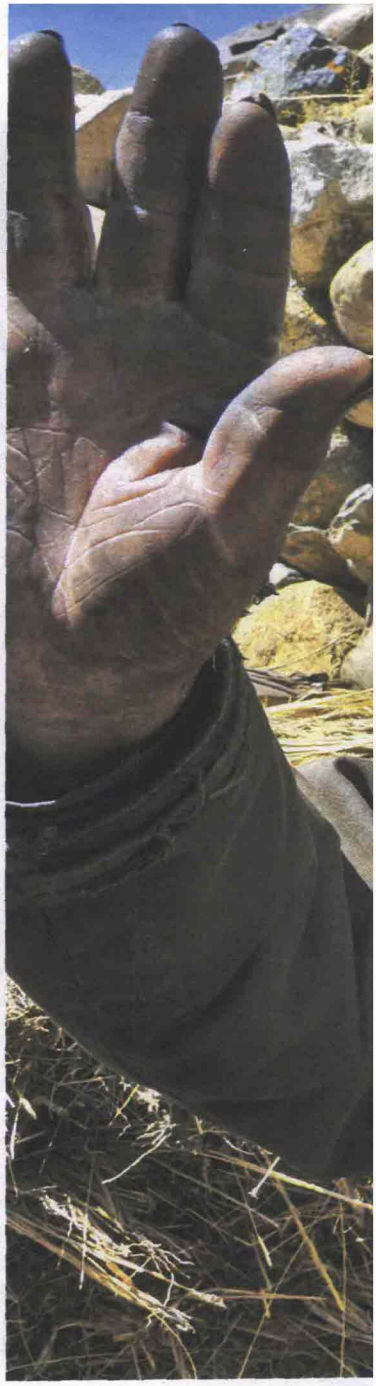
Data 10-09-2013
Pagina 86/88
Foglio 1 / 3

www.ecostampa.it

113 ANNI

EMMA MORANO

Nata il 29 novembre 1899, non ha figli e abita da sola a Verbania. Mangia tre uova al giorno e per digerire beve un bicchierino di grappa.



DENTRO DI LORO C'E' IL FUTURO

SONO L'UOMO PIÙ VECCHIO DEL MONDO E LA DONNA PIÙ ANZIANA D'EUROPA: NELLE LORO VITE SI TROVA IL SEGRETO DELLA LONGEVITÀ

di Igor Ruggeri

Con i suoi 123 anni appena compiuti, Carmelo Flores Laura è l'uomo più vecchio del mondo, come risulta dal suo certificato di battesimo in Bolivia. È un pastore indio di etnia aymara e vive a 4mila metri di quota sugli altipiani vicino al lago Titicaca. La sua straordinaria longevità, scoperta di recente dalla televisione locale Red Uno, se confermata farebbe di Carmelo l'individuo più anziano della storia umana (il primato ora appartiene alla francese Jeanne Calmet, morta nel 1997 a 122 anni e 164 giorni). Sulla questione indagano gli esperti del Gerontology Research Group di Los Angeles, che studiano i supercentenari, la ristretta cerchia di persone nel mondo che ha superato i 110 anni di vita. Un'altra osservata speciale è la nostra Emma Morano di Verbania, nonnina d'Italia e d'Europa, che a novembre compirà 114 anni. Scopo delle ricerche è sco-

069666

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Fondazione Umberto Veronesi

GENTE
Settimanale
Data 10-09-2013
Pagina 86/88
Foglio 2 / 3

www.ecostampa.it

123 ANNI

CARMELO FLORES LAURA

Nato il 16 luglio 1890, è un pastore boliviano analfabeta e vive in una capanna. Ha un figlio (due sono morti), 40 nipoti e 19 bisnipoti.

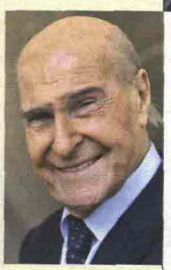
prire che cosa permette di raggiungere età così elevate, quello che gli alchimisti medievali definivano "l'elisir di lunga vita". Alcuni scienziati si orientano su fattori genetici, come la proteina Fox03A che protegge la cellula dall'invecchiamento. Altri mettono a fuoco la dieta alimentare e lo stile di vita dei tanti ultracentenari concentrati in poche piccole zone, come l'Ogliastra in Sardegna e l'isola di Okinawa in Giappone.

Le risposte sono incerte e il confronto tra due esistenze tanto diverse, come quelle di Carmelo Flores Laura ed Emma Morano, aiuta poco a capire. Lui ha vissuto sempre nel remoto villaggio andino di Frasquia, dove è nato. Qualche volta è stato a La Paz, la capitale a 80 chilometri di distanza. Fino al 1952 pascolava mandrie e greggi di un proprietario terriero, poi una riforma agraria gli ha assegnato un pezzetto di terra. Abita in una capanna dal tetto di paglia e dal pavimento di terra battuta, fino a tre anni fa senza elet- ▶

UMBERTO VERONESI

DIETA E MENTE

Dal 19 al 21 settembre il convegno "Secrets of Longevity", promosso a Venezia dalla Fondazione Veronesi, affronta il tema dell'allungamento della vita. Umberto Veronesi, 87 anni (*nella foto sotto*), autore del saggio *Longevità* (Bollati Boringhieri 2012), ritiene che questa sia determinata da un insieme di fattori genetici e ambientali. «Il Fox03A protegge la cellula dallo stress ossidativo e quindi dall'invecchiamento, ma non può da solo allungare la vita. Una sana alimentazione con poche calorie, meglio ancora se vegetariana, è importante. E non bisogna bere alcolici in eccesso, né fumare». Non c'è altro? «La mente è fondamentale. La nostra età è l'età della mente».



069666

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Fondazione Umberto Veronesi

GENTE

Settimanale

Data 10-09-2013
Pagina 86/88
Foglio 3 / 3

www.ecostampa.it

tricità e acqua corrente. È analfabeta e non parla spagnolo, solo la lingua aymara. Ha vista e udito indeboliti ed è senza denti, ma per il resto è in buona salute e afferma di non essere mai stato malato. Conduce ogni giorno le sue mucche e pecore e mastica da sempre foglie di coca, un'abitudine della popolazione locale. Dieci anni fa è rimasto vedovo e ha avuto tre figli, ma sono morti, tranne Cecilio, 67 anni. In compenso ha 40 nipoti e 19 bisnipoti. Interrogato sul segreto della sua longevità, Carmelo ha risposto: «Cammino molto con gli animali. Non mangio pasta o riso, solo orzo. Coltivo patate e fagioli». Non beve alcolici, solo l'acqua di sorgente che proviene dalle Ande. Confessa di amare molto la carne di montone e di maiale e ricorda con passione i banchetti giovanili con le volpi catturate nel villaggio.

CARMELO CONDUCE ANCORA OGNI GIORNO LE BESTIE AL PASCOLO

Anche Emma Morano abita da sola, gode di buona salute e svolge in autonomia le funzioni della vita quotidiana, sia pure con l'aiuto di una nipote e di una vicina di casa. È nata a Civiasco, vicino a Vercelli, e da ragazza si ammalava di continuo, finché si trasferì sul lago Maggiore a Pallanza, oggi Verbania, su consiglio del medico. Perso nella Grande Guerra il primo fidanzato, si è sposata a 26 anni con Giovanni Martinuzzi, morto nel 1978. Sono state nozze infelici, lui la picchiava e l'unico figlio scomparve a 6 mesi di vita. Nel 1938 Emma riuscì a mandare fuori di casa il marito, separandosi di fatto. «Credo di essere stata una delle prime in Italia», dice. Poi ha lavorato nell'opificio Maioni e nella cucina del collegio Santa Maria, a Pallanza, ed è in pensione dal 1954. Lucida e gioviale, non si sottrae alle domande e ha rivelato di non prendere farmaci, di andare a letto prima delle 19, di alzarsi prima delle 6. Da sempre fa colazione con biscotti e latte o acqua, a pranzo prende pastina e carne macinata, a cena solo un po' di latte. Durante il giorno mangia anche due uova crude e uno cotto. «Per digerire bevo la grappa che mi preparo io», rivela. «La metto in un vasetto con sette foglie di salvia, un mazzetto di ruta e un po' d'uva». Secondo Emma, il principale ingrediente della longevità è la capacità di pensare sempre al domani. Forse l'autentico elisir di lunga vita è la volontà di vivere.

EMMA NON PRENDE FARMACI, VA A DORMIRE ALLE 19 E SI ALZA ALLE 6

Igor Ruggeri

069666

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Fondazione Umberto Veronesi