

DAI LABORATORI ALLA REALTÀ

di NICCOLÒ MARCHIONNI*

Nella conferenza "The Future of Science 2013", genetisti, biologi molecolari, oncologi, psicologi, sociologi, epidemiologi, esploreranno i meccanismi sottesi all'invecchiamento e all'ambizioso obiettivo di ritardarlo il più possibile. Il trionfo della medicina *traslazionale*, dal laboratorio al paziente e dal paziente al laboratorio. Ricerche sofisticate fanno comprendere molte cause dell'invecchiamento e di malattie associate. In modelli animali troppe calorie e proteine nella dieta, attraverso geni regolatori di fattori di crescita, sono causa di invecchiamento accelerato e di cancro, cardiopatie, diabete. E anche se l'effetto "anti-invecchiamento" della restrizione calorica è variabile in differenti vermi, topi, scimmie, queste scoperte spiegano il perché di quanto abbiamo visto in studi epidemiologici e poi raccomandiamo ai pazienti: dieta mediterranea, poche



**Ricerche
«da Nobel» che
possono essere
già sfruttate
nella quotidianità**

calorie per evitare l'accumulo di grasso addominale e attività fisica moderata sono, insieme a ridotta esposizione a stress emozionali negativi, pensiero positivo, preservazione di impegni di lavoro soddisfacenti, la migliore ricetta di longevità in buona salute. Ricerche da Nobel hanno identificato meccanismi genetici e fattori di crescita alla base

di tumori, ma anche di utili processi di rinnovamento degli organi, che fanno intravedere interventi forse in grado di portarci tutti a 120-130 anni. Conoscenze cruciali che possono, tuttavia, generare illusorie aspettative di una eterna giovinezza a portata di mano... Con responsabilità, poniamo la massima attenzione alla concretezza di queste scoperte e utilizziamole per rafforzare negli anziani di oggi la convinzione che uno stile di vita sano, vario, equilibrato, è il miglior mezzo per raggiungere i 100 anni in buona efficienza. E che ciò conta molto più di un buon patrimonio genetico ereditato "senza fatica" e che attraverso lo stile di vita, possiamo proteggere o, al contrario, dissipare. Accontentiamoci, per ora, di questo obiettivo, realisticamente perseguibile grazie alle nuove conoscenze. I nostri figli (o i nostri nipoti) penseranno a come uguagliare Matusalemme.

*Professore di Geriatria, Università di Firenze
<http://forum.corriere.it/geriatria>

