

COPERTINA

Gli indistruttibili

Siamo la patria dei superlongevi: uomini e donne oltre i cent'anni in forma invidiabile. Gli scienziati stanno scoprendo che la loro invulnerabilità è nascosta (oltre che nei geni) anche nei batteri della pancia.

di Chiara Palmerini

Non sarà l'esperienza più eccitante della loro vita, ma da quando hanno spento 105 candeline sono anche diventati volontari per uno studio scientifico. In gergo tecnico, coloro che sono in vita tra i 105 e i 110 anni si chiamano semi-supercentenari. Il Dna di 84 di queste mosche bianche, residenti in tutta la penisola, verrà decodificato lettera per lettera nel tentativo di far emergere, se c'è, la chiave della loro lunga vita. La Nestlé, convinta che se tale segreto genetico esiste se ne possa ricavare qualcosa di utile anche per gli altri, ha finanziato la ricerca con oltre un milione di euro.

In Italia sono oggi in circa 820 ad avere raggiunto questo traguardo, mentre ad avere «solo»

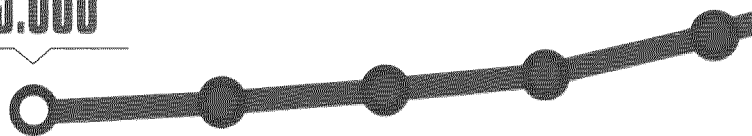
oltrepassato i cento sono 20 mila persone; e 17 (numero per ovvie ragioni soggetto a continui aggiornamenti) sono coloro con più di 110 anni: tra questi Emma Morano, 116 anni, la donna più longeva del mondo dopo la morte di un'americana di pochi mesi più grande di lei (le è stato dato il titolo di «decana dell'umanità»). Siamo il secondo paese del pianeta, dopo il Giappone, come percentuale di ultra-longevi.

1990

La popolazione
dei centenari nel
mondo 26 anni fa.

95.000

Perché tanto interesse a studiare questa élite di fortunati? «Sono un modello di invecchiamento con successo» risponde Claudio Franceschi, professore all'Università di Bologna e pioniere degli



2050

Il boom dei
superlongevi,
in base alle stime.

3.676.000

Mauro Consolvo

2015

Oggi i centenari
mondiali sono
quasi quintuplicati.

451.000

Emma Morano, 116

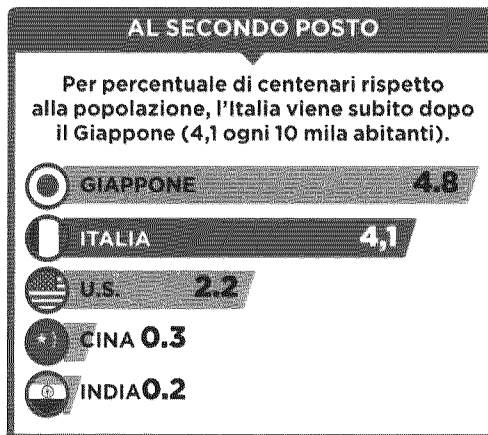
In vita dal 29 novembre 1899
(di Verbania), è la donna
più vecchia del mondo.

studi sui centenari. «Non hanno avuto le grandi malattie della vecchiaia, tumori, infarti, demenza, oppure, in una minoranza di casi, le hanno avute molto più avanti nella vita e le hanno superate». I ricercatori li stanno rivolando come calzini, con l'aiuto delle cosiddette scienze-omiche, per indagare sulle loro caratteristiche biologiche: la genomica, che può contare sui dati derivanti dal sequenziamento del genoma di tante persone e confrontarli, oppure la metabolomica, che analizza le sostanze chimiche prodotte dalle reazioni fisiologiche.

Tra i punti fermi c'è che possedere buoni geni conta. «Basta avere un genitore centenario per avere un bonus di salute, probabilmente dovuto sia alla genetica sia allo stile di vita trasmesso in famiglia» dice Franceschi. Ma non è così semplice. «Nel complesso, stimiamo che circa il 25 per cento dell'aspettativa di vita dipenda dai geni» dice Giuseppe Passarino, professore di genetica all'Università della Calabria, dove ha organizzato diversi studi per capire la peculiarità dei centenari della sua terra.

È ormai tramontata l'idea che esistano uno o più singoli geni di lunga vita, anche se i meccanismi generali che tengono in salute i super-vecchietti cominciano a essere chiari: livelli più bassi di infiammazione, minore resistenza all'insulina (non ci sono diabetici tra i centenari), migliore metabolismo dei grassi. «Si è visto per esempio che i centenari hanno spesso gli stessi fattori di rischio genetici per l'obesità della popolazione normale, pur non essendo diventati obesi» aggiunge Franceschi.

Questi «indistruttibili» non hanno neppure le analisi perfette, come una volta si pensava e come spesso si sente dire. «È probabile che invecchino come gli altri, ma che abbiano fattori



positivi che bilanciano i danni dell'età» precisa Daniela Mari, professore di geriatria all'Università di Milano. È proprio alla scoperta di quali siano questi elementi protettivi che punta la ricerca dell'ultimo periodo.

Uno studio recente del Cnr e dell'Università di Bologna ha indagato su un argomento molto di moda, il microbioma, la composizione della flora batterica intestinale, che sembra avere un impatto sulla salute in generale, non solo su quella della pancia. È emerso che, come per tutti, con l'età «invecchia» anche l'intestino dei super-vecchietti: le specie di microbi «benefici» per la salute diminuiscono. Nel frattempo, però, a differenza che negli altri anziani, in loro compaiono altre specie di batteri favorevoli che fanno da contraltare a quelli negativi.

«Benefici» per la salute diminuiscono. Nel frattempo, però, a differenza che negli altri anziani, in loro compaiono altre specie di batteri favorevoli che fanno da contraltare a quelli negativi.

Di recente, è nata anche l'idea di sfruttare i centenari come termine di paragone nello studio delle malattie tipiche dell'età. «Vogliamo vedere se davvero in loro manca la predisposizione alle principali malattie che accorciano la vita alle persone 'normali', e in che modo» dice Massimo Delledonne, professore di genetica all'Università di Verona, che ha lavorato al sequenziamento del genoma dei semi-super-centenari. Ora che l'analisi del Dna sta diventando una consuetudine, con grandi consorzi di ricerca dediti a questa impresa, emergono di continuo nuove varianti genetiche di cui non si conosce il significato. «Se le possiedono anche i centenari, si può escludere che siano pericolose». Ma non è solo questo. All'Università di Bologna, per esempio, Franceschi ha ricevuto un importante finanziamento europeo per coordinare un progetto di ricerca sul morbo di Parkinson, partendo per la prima volta dallo studio di coloro che, ormai ultracentenari, hanno schivato la malattia.

Un'altra novità di cui scienziati si stanno rendendo conto è che il segreto dei centenari non è sempre lo stesso. I super-longevi di diverse nazioni e continenti lo sono probabilmente per motivi diversi. Ma anche limitandoci al nostro paese ci sono differenze enormi tra, per dire, i centenari calabresi o sardi e quelli del nord-Italia. E ancora: la longevità fa distinzioni in base al sesso, ma non ovunque. Nelle regioni del nord-Italia, come anche in Europa e in molte parti del mondo, ci sono 5 o 6 centenarie per ogni centenario, mentre in Calabria e Sardegna sono due per ogni uomo. La possibile spiegazione di questa stranezza la spiega Passarino: «Pensiamo sia dovuta al tipo particolare di dieta, con poca carne, che diminuisce il rischio cardiovascolare e di tumore, in particolare per i maschi che guadagnano così anni di vita».

La fonte della salute

Lui è Filippo Ongaro, direttore scientifico dell'Istituto di medicina rigenerativa e anti-aging a Treviso, specializzato soprattutto in alimentazione (è stato per anni medico degli astronauti dell'Esa). Il suo, però, è molto di più di un libro che insegna a nutrirsi in modo corretto: ***Fino a cent'anni*** (Ponte alle Grazie, 200 pagine, 14,90 euro) è un saggio, a tratti filosofico, che insegna a vivere bene e a prendersi cura del corpo e della mente. E non per sconfiggere il tempo (una battaglia persa) ma per viverlo con la massima qualità possibile.



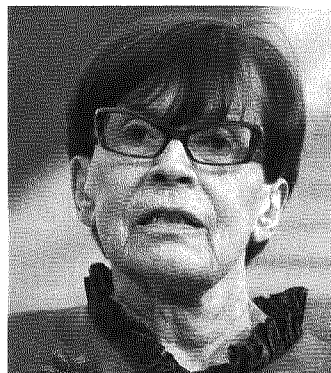
I NOSTRI «ANCIENT PRODIGE»: QUASI UN SECOLO (MA ANCHE DI PIÙ) INDOSSATO CON STILE



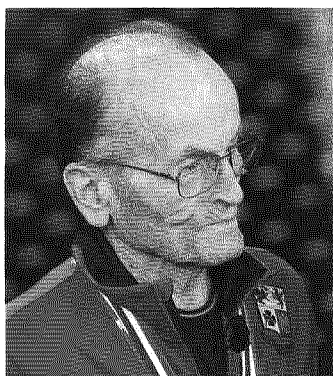
Rossana Rossanda, 92
Nata il 23 aprile 1924, scrittrice, ha cofondato *Il Manifesto*.



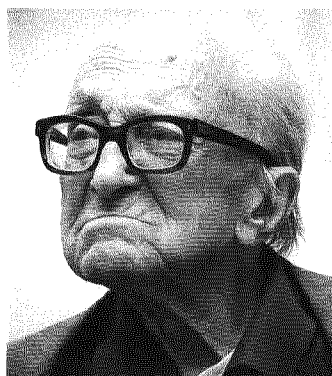
Giuseppe Sgarbi, 93
Scrittore e padre del critico d'arte, nasce il 15 gennaio 1921.



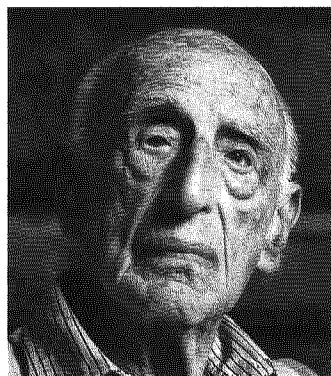
Franca Valeri, 95
L'attrice, sceneggiatrice e regista è nata il 31 luglio 1920.



Giuseppe Ottaviani, 97
Il 20 maggio l'atleta ha festeggiato gli anni (è nato nel 1916).



Boris Pahor, 102
Il 26 agosto 1913, la data di nascita dello scrittore sloveno.



Gillo Dorfles, 106
Il critico d'arte, pittore e filosofo è nato il 12 aprile 1910.

Mimmo Frassinetti, Ada Masella, Elisabetta A. Villa, Massimo Sestini, Roberto Caccuri, Manuel Romano/NurPhoto

Emma Morano, classe 1899 (di Verbania), da sempre dice nelle interviste che il segreto della sua longevità è nella dieta: tutti i giorni mangia un paio di uova e carne. «In realtà la sua cena è quasi sempre un caffelatte o una minestrina» precisa Daniela Mari, professore di geriatria all'Università di Milano, che da tre anni la segue da vicino per le sue ricerche. Come Emma, gli altri centenari italiani di oggi sono il ritratto di un'Italia che non c'è più. Gente che non era né povera né ricca, né malnutrita né troppo mangiona, che ha sempre fatto una vita attiva. E che da un punto di vista psicologico ha sempre saputo adattarsi, forse accontentarsi. «Se c'è una caratteristica che li accomuna è il loro 'sano egoismo'» commenta Mari. «Ottengono punteggi bassissimi nelle scale di valutazione per la depressione, sono sempre speranzosi nel futuro. Insomma, amano stare al mondo». Una lezione utile, per quanto difficile da mettere in pratica, per chi aspira a diventare centenario.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Quando il tempo non conta

Da una donna per il quale il tempo sembra essersi fermato, un manuale per invecchiare con grazia (e il meno possibile). *Quanti anni mi dai?* della conduttrice e attrice Barbara D'Urso (Mondadori, 144 pagine, 17 euro) è ricco di consigli e suggerimenti per una manutenzione attenta e costante del proprio corpo. Alla fine, risulta chiaro che dimostrare meno anni non è solo una questione di estetica o di ginnastica (per quanto continuo): ci si arriva anche con la meditazione, il buon umore e lo spirito positivo.