

Silvio Garattini

«Le buone abitudini ci allungano la vita»

Il presidente dell'Istituto Mario Negri, 97 anni:
«Ma l'Italia deve spendere di più per la ricerca»

MILANO

Silvio Garattini, 97 anni il prossimo 12 novembre, oncologo e farmacologo di fama internazionale. Si è mai ammalato di tumore?

«Sì, era molto maligno ma è andato tutto a posto». Il professore a metà pomeriggio risponde dal Mario Negri che ha fondato nel 1963, oggi è il presidente del 'suo' Istituto di ricerca.

Qual è l'elisir di lunga vita?

«Non esiste. Le probabilità di avere un'esistenza lunga dipendono da quello che facciamo, fin dall'inizio». Noi italiani siamo longevi. «Sì, molto longevi. Viviamo in media 83,6 anni. Ma se andiamo a guardare la durata di vita sana, scendiamo al quindicesimo posto. Tutti sappiamo quali sono le buone abitudini».

Merita ripeterle.

«Le vaccinazioni, gli screening, non fumare, non bere alcol, non assumere droghe, non giocare d'azzardo. Poi le cose positive: un'alimentazione varia e moderata, mangiare poco è la cosa più importante. Quindi attività motoria, sonno adeguato

e relazioni sociali. Soprattutto dopo la pensione. Perché abbiamo bisogno che il cervello continui a lavorare».

Perché cita il gioco d'azzardo?

«Intanto perdere soldi ci provoca ansietà e depressione, c'è chi si suicida».

Fa sempre 5 chilometri al giorno?

«Certo. Può capitare che non riesca a mantenere quel ritmo perché è brutto tempo. Ma poi recupero».

Nella vita serve disciplina?

«Più che altro bisogna acquisire buone abitudini. Camminare è anche un modo per riflettere, per pensare, dà una serie di vantaggi. Lo stesso se ci si abitua a mangiare poco».

Poco e spesso?

«No, poco e basta. Io, ad esempio, tendo a limitare moltissimo il pasto del mezzogiorno».

Le statistiche ci ricordano che il 40% dei tumori si eliminerebbe con uno stile di vita sano.

«Sì, e soprattutto le due componenti principali sono il fumo e l'alcol. Ogni anno muoiono quasi 180mila persone di tumore in Italia, numero notevole. E sono 4,5 milioni i malati di diabete di tipo 2. Anche questa è una malattia evitabile».

Qual è la cosa che la disturba di più sui tumori?

«Mi dispiace vedere la gente che fuma, che beve alcol. Sono due cancerogeni molto importanti. Poi, vero, ce ne sono tanti altri. Ad esempio l'inquinamento. Ed è sempre molto difficile distinguere».

Una vita nella scienza: qual è il suo grande rimpianto?

«Che non ci siano fondi sufficienti per fare un'adeguata ricerca in Italia. Spendiamo circa la metà della media investita dagli altri paesi europei. Per raggiungere la Francia, dovremmo avere a disposizione quasi 22 miliardi in più all'anno. Perché accade? Perché tutti i governi hanno sempre considerato la ricerca una spesa anziché un investimento. Purtroppo la scienza non è popolare nel nostro paese».

Rita Bartolomei

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Peso: 27%