

# A diventare centenari si comincia da piccoli

Uno stile di vita sano sin dalle prime fasi della vita, già dal periodo fetale, è in grado di modificare profondamente e concretamente la predisposizione genetica a sviluppare molte patologie responsabili di un invecchiamento precoce e delle sue conseguenze

di **Cristina Ravanelli**

**C**orretta alimentazione, attività fisica costante, buone relazioni sociali. Oggi sappiamo che sono questi i pilastri non solo per vivere più a lungo, ma per vivere meglio. Quello che ancora non è molto noto è che le fondamenta per la longevità si cominciano a gettare già nell'infanzia, persino durante la vita fetale. La salute si costruisce giorno dopo giorno, in base anche agli stili di vita adottati dai genitori. A spiegarlo è il professor Giuseppe Banderali, pediatra, che anticipa al *Corriere* i contenuti del suo intervento «La longevità si costruisce alla nascita» in programma al Milan Longevity Summit (*si veda box*).

## Professore, quando si parla di longevità bisogna partire dall'infanzia?

«Non solo dall'infanzia, ma addirittura dai primi mille giorni di vita, cioè già durante la gravidanza. C'è una solida evidenza scientifica che individua un *imprimatur*. L'età pediatrica è un momento unico e irripetibile della vita: il modo in cui la si affronta determina l'adulto - e poi l'anzia-

no - che saremo. Promuovere prevenzione e abitudini corrette mette le basi per una vita più lunga e più sana».

## Quali sono i fattori associati a un invecchiamento in salute?

«Oggi se ne riconoscono cinque: genetici, immunologici, endocrini, ambientali e legati allo stile di vita. Ma se la genetica spiega circa il 20-30% della variabilità della longevità, alimentazione, attività fisica, comportamenti salutari e aspetti psicosociali sembrano responsabili di più del 50%».

## Il ruolo dei geni è stato ridimensionato?

«Con la mappatura del gene umano, 25 anni fa, sembrava che il nostro destino fosse tutto, o quasi, scritto nei geni. Poi è emersa l'importanza dell'*epigenetica*, ovvero quel ponte tra i geni e l'ambiente in cui cresciamo. Ognuno di noi ha un assetto genetico ma, con i fattori ambientali e lo stile di vita, possiamo ridurre molto, in certi casi addirittura silenziare, eventuali effetti negativi di alcune predisposizioni».

## Può fare un esempio?

«Le donne con mutazione *Brc1* hanno un alto rischio di sviluppare un tumore al seno, ma l'allattamento esclusivo per almeno sei mesi ne riduce la probabilità».

## I genitori, quindi, possono cambiare la traiettoria di salute dei figli?

«Esatto. Mio padre è mancato a 97 anni, mia madre a 94, mia nonna a 100. Una buona base, ma non basta. Le scelte quotidiane dei genitori possono incidere profondamente sulla salute futura dei figli. Pensiamo ai bambini adottati: molti crescono sani nonostante condizioni genetiche sfavorevoli. Esiste un diritto alla salute, ma anche un dovere. Uno stile di vita corretto può persino annullare alcune predisposizioni».

## Su cosa bisogna puntare?

«Dieta sana: ci siamo allontanati da quella mediterranea, prendendo le abitudini dalla Western Diet (dieta occidentale), ricca di cibi ultra-processati e responsabile dell'incremento dell'infiammazione, associata all'aumento di obesità, diabete, patologie cardiovascolari, demenza. Movimento: almeno 60 minuti al giorno di attività fisica moderata-intensa per bambini e adolescenti. Sonno, che regola il metabolismo, migliora la memoria e rafforza il sistema immunitario (10-13 ore a notte dai 3 ai 5 anni; 9-12 tra i 6 e i 12 anni). Sono aspetti su cui i genitori sono informati, ma ce ne sono altri su cui c'è ancora molto da fare».



Peso: 53%

**Su quali altri aspetti bisogna puntare?**

«La psiche, se viene rafforzata nei primi mille giorni di vita, renderà il bambino un adulto resiliente, dotato di maggiore forza per far fronte agli stress che nel corso della vita dovrà affrontare. Inoltre, è fondamentale crescere in un ambiente affettivo sicuro, sviluppare competenze sociali e sostenere relazioni positive».

**Nel 2026, per la prima volta e a causa dell'allungamento della vita, si contano otto generazioni che convivono**

**nello stesso arco di tempo: dai Founder ai neonati Beta. Le generazioni future vivranno ancora più a lungo?**

«Abbiamo le conoscenze per arrivare potenzialmente a 120 anni, una vita non solo più lunga ma più sana. Ma l'ecosistema internazionale è fatto anche di guerre, minacce nucleari, surriscaldamento del pianeta, inquinamento che influenza il futuro di tutti. Su una cosa, però, abbiamo il controllo: per i nostri figli possiamo fare molto».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**Chi è**



● Giuseppe Banderali è direttore del Dipartimento Materno Infantile dell'ASST Santi Paolo e Carlo di Milano. È stato componente del Consiglio Superiore di Sanità del Ministero della Salute, dove si è occupato dell'organizzazione e della formazione sanitaria in particolare nel campo della nutrizione pediatrica e della promozione dell'allattamento al seno.

**Non solo Dna**

Molti bambini, anche adottati, crescono sani nonostante condizioni genetiche sfavorevoli

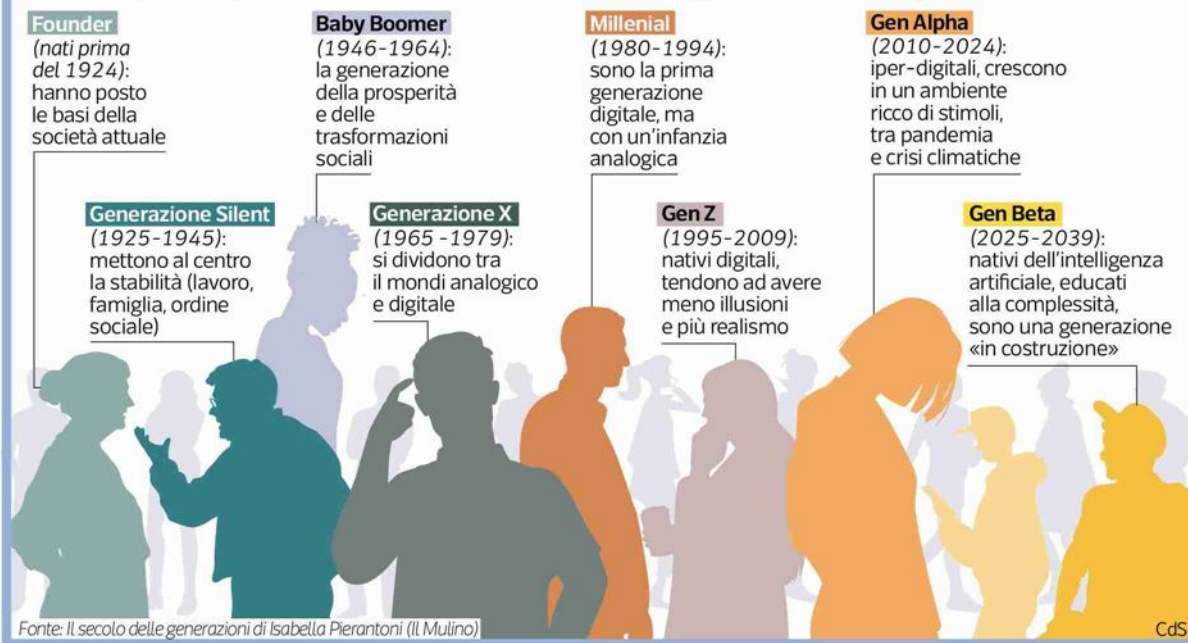
**Per i bambini**

Dieta mediterranea, un'ora di attività fisica al giorno e almeno 9 ore di sonno a notte

**L'infanzia**

È un momento unico e irripetibile: determina l'adulto e poi l'anziano che saremo

**2026: per la prima volta nel mondo otto generazioni**



Peso:53%