

Dieta e sonno, le sei regole per la longevità

OSCAR SERRA

E poi la dea Eos chiese a Zeus di donare all'amato Titone l'immortalità, ma si dimenticò dell'eterna giovinezza. Dalla leggenda ai giorni nostri, dall'elisir di lunga vita alle regole per un crepuscolo in buona salute: il tema longevità non è mai stato così attuale e non è un caso che il primo convegno nazionale si sia svolto ad Asti. – PAGINA 23

Ad Asti Longev-Italia, il convegno nazionale sulla terza età

Dieta, sonno e prevenzione ecco le regole degli esperti per rimanere giovani a lungo

OSCAR SERRA
ASTI

E poi la dea Eos chiese a Zeus di donare all'amato Titone l'immortalità, ma si dimenticò dell'eterna giovinezza. Dalla leggenda ai giorni nostri, dall'elisir di lunga vita al decalogo per un crepuscolo in buona salute: il tema della longevità non è mai stato così attuale e non è un caso che il primo convegno nazionale sul tema – Longev-Italia, con 80 specialisti da tutta la Penisola – si sia svolto proprio ad Asti, la Terra dei Patriarchi che nel 2023 ha celebrato i suoi settanta centenari.

Una delle province più longeve di un paese tra i più anziani del mondo: un italiano su quattro ha più di 65 anni, un esercito di 14 milioni di persone. Merito di un benessere crescente, un clima temperato, una dieta equilibrata e un sistema sanitario universale capace di curare – pur tra mille difficoltà – ogni uomo o don-

na che si ammala all'interno dei confini nazionali. Ma un conto è vivere a lungo – la speranza di vita alla nascita in Italia è di 83,4 anni – un conto è vivere bene. L'obiettivo, per dirla con uno slogan caro ai geriatri, è «Aggiungere vita agli anni e non solo anni alla vita». Per questo c'è addirittura chi come monsignor Vincenzo Paglia, presidente emerito della Pontificia accademia per la vita, lancia da tempo la suggestione di un vero e proprio «ministero della Longevità» per valorizzare e accompagnare l'ultimo tratto del cammino.

E poi, naturalmente, ci sono le buone pratiche quotidiane. «La longevità non è un affare per vecchi», gioca con le parole Giovanni Gorgoni, direttore generale dell'Asl di Asti e motore di Longev-Italia che si conclude oggi. «Che anziano sarai a 70 anni, lo stabilisci quando ne hai trenta o quaranta al netto di ogni peculiarità genetica», prosegue Gorgoni. Il panel dell'evento è stato mu-

tuato proprio da un protocollo stilato in Ontario denominato *Avoid*. Dall'attività fisica alla prevenzione – dopo i 40 anni è già tempo dei primi screening, al colon per l'uomo e al seno per la donna – dall'ottimizzazione dei farmaci alla nutrizione. Di diete, infatti, è pieno il mondo ma una regola universale potrebbe essere quella di mangiare «semplice» ed evitare tutto ciò che è «ultraprocessato». Inoltre, il sonno, che in tempi sempre più frenetici diventa un bene da proteggere: «Almeno sette ore per notte se si vuole avere un completo recupero muscolare, neuronale e fisiologico». Ci sono, infine, i «nemici della salute», basti pensare che il 45 per cento dei fattori di rischio delle demenze può essere evitato riducendo fumo e alcol,



Peso: 1-4%, 23-54%

ma anche facendo attenzione a pressione, glicemia, colesterolo e isolamento sociale.

Ma la longevità non è più solo un tema che riguarda medici e infermieri. Relazioni e interazioni sono il primo farmaco contro le demenze, tanto per fare un esempio: c'è un allenamento fisico, necessario a mantenere un tono muscolare adeguato, ma anche un allenamento cognitivo. La solitudine è oggi una delle principali forme di malattia che un anziano può patire: la rete familiare è sempre più rarefatta, la presa in carico della Rsa non sempre è la soluzione. «La bellezza e l'arte spesso possono

curare più di una pillola», spiega Giovanni Capelli, direttore del Centro nazionale per la prevenzione delle malattie presso l'Istituto superiore della Sanità. Da poco coordina il gruppo interministeriale Prescrizione sociale che ha il compito di coniugare cultura e politiche sociali, arte e salute. Ma perché la *Nona sinfonia* di Beethoven o *La colazione dei canottieri* di Renoir dovrebbero aiutarci a stare meglio? «È il risultato emotivo che la bellezza genera, stiamo meglio perché quell'opera o quella musica provocano in noi un'e-

mozione», spiega Capelli. E forse non è per caso che molti teatri nell'Antica Grecia fossero collocati accanto ai luoghi di cura. *L'arte che cura* è anche un libro di Daisy Fancourt, docente di psicobiologia ed epidemiologia presso lo University College di Londra. Fancourt spiega come le attività culturali possano diventare veri e propri strumenti terapeutici in grado di influenzare i parametri biologici e psicologici del corpo. —

Giovanni Capelli
Istituto superiore di Sanità

Spesso l'arte
può curare più
di una pastiglia
grazie alle emozioni
positive
che genera

S I consigli

- 1** Attività fisica, che non vuol dire solo muoversi, ma fare un po' di fatica
- 2** Prevenzione e vaccinazioni a partire da 40 anni, colone seno in primis
- 3** Ottimizzazione delle medicine per ridurre al minimo gli effetti collaterali
- 4** Impegno nelle relazioni sociali per l'allenamento fisico e cognitivo
- 5** Mangiare in modo semplice ed evitare gli alimenti troppo processati
- 6** Proteggere il sonno per il recupero muscolare, neuronale e fisiologico



Peso: 1-4%, 23-54%