

LO STUDIO DI UNA PRESTIGIOSA RIVISTA SCIENTIFICA

Ecco i dieci segreti per una vita di lunga durata

Fabio Fornari

Nel mondo occidentale, ed in particolare in Giappone e in Italia, l'aspettativa di vita alla nascita è oggi superiore agli 85 anni. Molti fattori contribuiscono ad un incremento della longevità che, nei prossimi anni, potrebbero permettere agli esseri umani di raggiungere una durata di vita analoga a quella geneticamente determinata che si avvicina ai 120 anni. Un recentissimo articolo, in corso di pubblicazione sulla prestigiosa rivista scientifica "The American Journal of Medicine", esamina in dettaglio i dieci segreti per una vita di lunga durata. 1. Una storia familia-

re di longevità rappresenta un forte fattore predittivo per una vecchiaia in buona salute. Studiando le popolazioni dei centenari il quesito cui occorre dare una risposta non è: "quale è stata la causa di morte?" ma: "perché queste persone sono sopravvissute così a lungo?". Gli studi genetici dovranno perciò chiarire se esiste uno speciale patrimonio genetico della longevità o se una vita di lunga durata è correlata all'assenza di geni condizionanti una morte prematura. 2. Gli antibiotici e il miglioramento delle condizioni igieniche hanno permesso di ridurre le malattie infettive soprattutto nei bambini. 3. Il controllo dei fattori di rischio cardiovascolare quali ipertensione, valori elevati



I consigli per una vecchiaia di qualità

di colesterolo e astensione dal fumo di sigaretta sarà sempre più di grande beneficio.

4. Le nuove frontiere della chirurgia per cui oggi un appendicite acuta non è più una patologia fatale per i giovani così come le fratture di femore operate in urgenza consentono una rapida mobilitazione dei pazienti anziani. 5-6. Modificazione di comportamenti ad alto rischio e adeguati stili di vita quali una dieta salubre e una buona attività fisica appaiono di grande beneficio. Peraltro, un atleta che fuma perde gran parte di questi benefici. 7. Un adeguato supporto familiare e sociale è fondamentale per raggiungere una vecchiaia serena. 8. La longevità di una popo-

lazione è fortemente condizionata dall'assenza di guerra e povertà. L'aspettativa di vita in Yemen è oggi molto bassa così come in molti popoli Africani con alta mortalità infantile per grave denutrizione. Sostenere la pace e la lotta alla povertà è uno dei segreti più importanti per una vita di lunga durata.

Gli ultimi due segreti appaiono meno prevedibili ma molto affascinanti.

9. La fortuna (per alcuni, intervento divino, per altri fatalità). Tutti i medici hanno constatato che un "potere" superiore condiziona possibilità di guarigione diverse da un paziente all'altro anche di fronte alla stessa malattia. Una buona evidenza scientifica dimostra che le persone con una forte spiritualità hanno mediamente più elevate probabilità di raggiungere una vecchiaia avanzata.

10. Coltivare l'ottimismo. La filosofia del "bicchiere mezzo pieno" comporta indubbi vantaggi di sopravvivenza rispetto all'atteggiamento pessimistico del "bicchiere mezzo vuoto".

L'autore dell'articolo, che lavora al "New York Medical College", conclude sottolineando che questi dieci segreti non promettono l'immortalità ma certamente ci avvicineranno sempre più alla aspettativa di vita che il nostro patrimonio genetico ha programmato per il genere umano.