

L'obiettivo è soprattutto la qualità

AGGIUNGERE VITA AGLI ANNI SI PUÒ DAVVERO

di **Roberto Bernabei***



In Italia ci sono oltre 22 mila centenari, 2 mila in più rispetto al 2023 e solo 24 supercentenari, i centodiecenni. Questo per dire

che sarà sempre più possibile arrivare a cent'anni ma che il dopo è veramente difficile! Ciò che colpisce è il numero di ultra 90enni, quasi un milione. L'affare si fa interessante perché abbiamo buone probabilità di arrivarci in molti, il problema è come. Infatti, l'età media degli italiani è intorno a 83 anni, ma con gli ultimi 12, cioè dai 71 in poi, in

condizioni di salute precarie. Lavorare per aumentare i 71 e diminuire i 12 è la vera sfida, su cui si sono confrontati i Ministri della Salute del G7.

Partiamo dalla biogerontologia che indica i determinanti dell'invecchiamento: telomeri, instabilità genomica, infiammazione cronica, esaurimento delle cellule staminali, disfunzione mitocondriale, alterazioni epigenetiche, disregolazione nutrizionale, alterata comunicazione intercellulare sono le pietre miliari dell'invecchiamento e, verosimilmente, agiscono interagendo tra loro e producendo il risultato finale chiamato vecchiezza. La medicina ha allora identificato molecole che possono «davorare» su questi processi aumentando la longevità. Metformina, sirtuina, gpi, rapamicina, spermidina, probiotici, antinfiammatori, senolitici hanno dato risultati rilevanti sugli animali e ora devono essere confermati negli studio sull'uomo.

Quindi non abbiamo ancora evidenze certe e, comunque, riflettiamo che un blocco dell'invecchiamento potrebbe a sua volta favorire il cancro che dell'invecchiamento è l'alternativa.

E allora? Ci restano le «Blu Zone»: i luoghi al mondo dove c'è un eccesso statistico di longevità. Ikaria (Grecia), Ogliastra (Sardegna), Okinawa (Giappone), Loma Linda (Bassa California), Nicoya (Costarica) hanno dei denominatori comuni che vale la pena citare. Per prima cosa, sono tutte isole o penisole (si stanno unendo anche Singa-

pore e la Martinica, ancora isole), quindi meglio vivere circondati dal mare e dal sole. Ci sono poi altre similitudini: esercizio fisico «naturale», alimentazione che privilegia frutta-legumi-vegetali, poco stress e molto sonno, forti legami familiari e sociali, avere uno scopo nella vita. Alcuni di questi fattori sono stati confermati da un trial clinico progettato alla stregua degli studi sui farmaci: Sprintt ha prescritto esercizio fisico standardizzato (aerobico e contro-resistenza) e una nutrizione adeguata a 750 anziani fragili europei. Gli altri 750 avevano solo consigli generali su come invecchiare bene. I fragili del primo gruppo non sono diventati disabili come quelli del secondo gruppo.

Se aggiungiamo ai precetti delle Blu Zone e di Sprintt i regolari programmi di screening medico e, troppo sottovalutata, la vaccinazione negli adulti-anziani (influenza, polmonite pneumococcica e herpes zoster in primis) arriviamo certamente meglio ai 90.

* *Presidente Italia Longeva*

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Le indicazioni
sul come arrivano
dalla scienza
e dalle «zone blu»

