

Personaggio

ANTONIO LO CAMPO

Veterano numero 1



John Glenn

È tornato nello spazio nel 1998, a 77 anni, a bordo dello shuttle, 36 anni dopo il suo storico volo orbitale del 1962 (fu il primo americano a entrare in orbita attorno alla Terra, in una missione di 4 ore e 55 minuti)

Tornerà nello spazio a 60 anni e sarà Paolo Nespoli. Un veterano. L'annuncio ufficiale dell'Asi, l'Agenzia Spaziale Italiana, arriverà solo oggi, ma le indiscrezioni si inseguono da giorni e il verdetto è unanime: sarà Nespoli il prescelto.

Se gli astronauti italiani in servizio attivo sono quattro, Samantha Cristoforetti è appena rientrata dalla Stazione Spaziale e restavano tre candidati possibili: Roberto Vittori, Luca Parmitano e, appunto, Nespoli. Sarà lui il protagonista di una missione di lunga durata, di sei mesi, che partirà nel maggio 2017 con una Sojuz, e lo vedrà impegnato in una serie di esperimenti scientifici.

Per Nespoli sarà la terza volta, dopo le due missioni precedenti: quella del 2007, a bordo dello shuttle «Endeavour», e quella tra il dicembre 2010 e il maggio 2011 sulla Stazione Spaziale: cinque mesi e 20 giorni in orbita. Ingegnere, con una lunga esperienza all'Esa, l'ente spaziale europeo, selezionato nel 1999 e integrato nel corpo della Nasa per il Programma Shuttle, Nespoli ha atteso diversi anni prima del debutto. Ma ne è valsa la pena. Ora diventa un recordman.

Nespoli tornerà tra le stelle subito dopo aver compiuto 60 anni (li festeggerà in aprile, un mese prima del lancio) e diventerà così il più «anziano» europeo ad andare nello spazio. Finora il record era detenuto dal francese Jean Loup Chrétien,



ESANASA

6 mesi

È la durata della prossima missione di Nespoli: sarà in orbita sulla Stazione Spaziale Internazionale

Sessant'anni e non sentirli Nespoli tornerà nello spazio

Oggi l'annuncio ufficiale dell'Asi, missione al via nel 2017

primo francese nello spazio e all'epoca, nel 1982, primo «europeo occidentale»: volò con i sovietici su una Sojuz, ma poi è tornato in orbita a 59 anni.

Ma, ormai, l'età non sembra più un problema. Se al

tempo dell'Apollo i 47 anni di Alan Shepard fecero notizia, con il programma shuttle l'età media si è alzata: hanno volato uomini di 61 anni, come Story Musgrave, o Vance Brand a 59 e Karl Henize a 58.

Il russo più «vecchio» è Pavel Vinogradov, a 59 anni. Il record dei record, però, resta quello di John Glenn: 77 anni e una missione sullo shuttle 36 anni dopo il suo storico volo orbitale del 1962, il primo de-

gli Usa. Oggi, a 94 anni compiuti, è l'unico rimasto in vita di quello storico gruppo di primi astronauti americani del Progetto Mercury.

COMMENTO DI **Vittorio Sabadin**

A PAGINA 21

“Ci vuole un buon allenamento e poi l'età diventa irrilevante”

Il geriatra: oggi i sessantenni sono come i trentenni di 50 anni fa

Intervista

VALENTINA ARCOVIO

Quando Nespoli farà il suo rientro spaziale, nel 2017, avrà 60 anni. Ma con un fisico allenato come il suo l'età potrebbe essere davvero irrilevante. Del resto, i 60enni di oggi non sono come quelli di 50 anni fa. «Oggi a 60 anni si è più in forma che mai», sottolinea Roberto Bernabei, direttore del dipartimento di Geriatria, Neuroscienze e Ortopedia del Policlinico Gemelli di Roma, nonché presidente di Italia Longeva.

Come sono i 60enni di oggi? «Sono decisamente diversi rispetto al passato. Anzi, sono di tutt'altra pasta. Il 60enne di oggi è praticamente sovrapponibile al 30enne di 50 anni fa: molto attivo, fisicamente e cognitivamente, e più in forma. Così come il 70enne di oggi è praticamente sovrapponibile al 50enne di mezzo secolo fa. Questa è stata la più grande rivoluzione dei nostri tempi: oggi ci sono 60enni molto più in forma e più affascinanti di 30enni».



GETTY



Il geriatra Roberto Bernabei

Perché questa metamorfosi?

«A 60 anni si ha un volume di attività equiparabile a quello che aveva un 30enne 50 anni fa. Molti 30enni, oggi, non lavorano e sono fisicamente meno attivi delle persone con un'età più avanzata. Infatti, og-

gi, a 60 anni, i ritmi di lavoro sono serrati e le performance sono praticamente simili a quelle di una persona che aveva 30 anni, mezzo secolo fa. Ovviamente molto dipende dallo stile di vita».

Qual è lo stile di vita più «giusto»?

«Il 60enne che mangia tanto, beve alcolici e fa uso di stupefacenti non ha certamente le performance atletiche di un coetaneo che segue uno stile di vita più sano. Lo stile di vita, come l'alimentazione e il livello di attività fisica, è quindi quello che fa la differenza».

Un 60enne potrebbe battere

un 30enne in una maratona? «Certo. Basta pensare che a partecipare alle maratone sono più 60enni che 30enni».

Quali sono i loro punti di forza? «In queste gare i 60enni sono pure più avvantaggiati: se fisicamente in forma, hanno una migliore tenuta mentale che alle persone giovani generalmente manca. La maratona non si vince solo con il corpo, ma anche e soprattutto con la testa».

C'è un limite oltre il quale un 60enne non deve spingersi?

«La risposta rischia di essere banale. Perché i limiti di un 60enne sono simili a quelli che hanno gli uomini anche ad altre età. E quindi le raccomandazioni sono le solite, come ad esempio non abusare di alcol, mangiare bene, fare attività fisica. Quindi, nessun limite specifico».

Per essere in forma a 60 anni cosa bisogna assolutamente fare?

«Innanzitutto mangiare poco e mantenere il peso di un ragazzo di 20 anni. Fare almeno un'ora di ginnastica o di corsa al giorno. Essere costanti nell'esercizio fisico, non mollando mai. Ed evitare quanto più possibile l'abuso di bevande alcoliche e il consumo di droga. Seguendo questi accorgimenti, oggi un 60enne o una 60enne possono avere più fascino ed energia di una persona anagraficamente molto più giovane».



I rischi Nello spazio il nostro organismo è sottoposto a una lunga serie di stress

Ma sei mesi in orbita sono 10 anni sulla Terra

Se una missione nello spazio richiede una buona dose di coraggio, per un astronauta la vera sfida è il rientro a Terra. «Stare in orbita sei mesi equivale a un invecchiamento di 10 anni sulla Terra», dice Filippo Ongaro, direttore scientifico dell'Istituto di medicina rigenerativa Ismerian, medico degli astronauti nella Missione Marco Polo con Roberto Vittori. «Sebbene non visibile da un punto di vista estetico, ciò che succede nel corpo - continua - è un'accelerazione dei processi di invecchiamento indotta dall'assenza di gravità». Osteoporosi, perdita di massa ossea e muscolare, problemi cardiaci, cecità e diabete: sono i problemi a cui si va incontro dopo un viaggio spaziale.

Vista. Dopo una lunga permanenza in orbita gli occhi sono gli organi che più soffrono. Dopo aver studiato topi maschi rimasti per 30 giorni nello spazio, si è osservato che le missioni alterano

il corretto funzionamento delle arterie che regolano l'afflusso di sangue al cervello, compromettendo la vista.

Ossa e muscoli. «L'effetto è come se bloccassimo qualcuno a letto per mesi - spiega Ongaro -. I muscoli e le ossa non servono più e l'organismo li autodistrugge. All'inizio è la funzionalità neuromuscolare a risentirne, in quanto il sistema motorio si adatta all'assenza di peso. Poi inizia una perdita di tessuto, osseo e muscolare».

Equilibrio. Tornati a Terra, gli astronauti possono avere problemi a mantenersi in piedi e, a volte, hanno una minore forza nella presa degli oggetti.

Sistema immunitario. «Nelle condizioni di stress prolungato il sistema immunitario si indebolisce - dice Ongaro -. Una causa è l'innalzarsi di un ormone, il cortisolo, che, come la controparte farmacologica, il cortisone, è un immunosoppressore».

Tumori. Le radiazioni possono aumentare il rischio di sviluppare un tumore. «Per questo esiste un protocollo preciso di valutazione dell'esposizione alla loro quantità».

[V. ARC.]