

Scienza La scoperta di un team anche italiano. «La genetica? Conta poco»

La formula dell'immortalità custodita in un'isola greca

Ikaria: i 90enni sono il doppio della media nazionale

I numeri

L'aspettativa di vita

Secondo i calcoli del Cia World Factbook, l'aspettativa di vita più elevata è nel Principato di Monaco con poco meno di 90 anni. Al secondo posto Macao, con una media di 84,4 anni. All'ultimo gradino del podio il Giappone con 83,9. L'Italia si classifica decima con circa 82 anni

Le «zone blu»

Le aree del mondo dove si registra un'altissima concentrazione di longevi sono l'Ogliastra (record globale per gli uomini), l'isola di Okinawa (Giappone), Ikaria (Grecia), la penisola di Nicoya (Nicaragua) e Loma Linda (California)

I centenari

Se nel 1998 in tutto il mondo si stimavano circa 135.000 centenari, nel 2050 — secondo le Nazioni Unite — il loro numero salirà a 2,2 milioni. Secondo le proiezioni, tra 38 anni la Cina avrà 472.000 centenari, gli Stati Uniti 298.000, il Giappone 272.000 e l'India 111.000. Seguiranno Finlandia, Italia, Norvegia, Singapore e Svezia

A novantasette anni Stamatis Moraitis è ancora lì, a lavorare l'orto dietro casa. A coltivare frutta e verdura. A bere ogni giorno il latte di capra e il *fliskouni*, il tè delle montagne con foglie di menta. A farsi la sua pennichella pomeridiana. A ritrovarsi con gli amici, vecchietti arzilli pure loro, per giocare. Nel 1976, a Stamatis Moraitis, negli Usa, avevano diagnosticato un cancro ai polmoni. «I medici mi avevano dato al massimo nove mesi di vita», racconta lui al magazine del *New York Times*. «Ma io sono ancora qui. Loro, i dottori, sono tutti morti».

Il «qui» di Moraitis si chiama Ikaria. Un'isoletta greca nell'Egeo di circa 10 mila abitanti dove l'aria è buona. Le strade un continuo sali-scendi. Le case bianche e basse. Ikaria è anche una «blue zone». Non per il colore del mare. Ma perché gli abitanti superano con facilità il secolo di vita. «Abbiamo semplicemente dimenticato di morire», racconta una donna di 101 anni a Dan Buettner, giornalista scientifico che si occupa da tempo di longevità.

Di «zone blu», nel mondo, ce ne sono poche. Una si trova nell'Ogliastra, in Sardegna. Altre aree sono l'isola di Okinawa, in Giappone, la penisola di Nicoya, in Nicaragua, Loma Linda, in California. Il termine si deve all'italiano Gianni Pes e al belga Michel Poulain quando nel 2000, studiando la longevità nell'Ogliastra, usavano un pennarello blu per segnare le aree ad alta concentrazione di centenari.

«L'Ogliastra è la zona dove soprattutto i maschi vivono più a lungo», spiega al *Corriere* proprio Gianni Pes, ricercatore presso il dipartimento di Medicina clinica e sperimentale dell'università di Sassari. E i fattori sarebbero almeno tre: «L'intensa attività fisica legata alla pastorizia, l'inclinazione elevata del terreno, la distanza dal luogo del lavoro». Poi, certo, l'alimentazione.

La scoperta della longevità degli abitanti di Ikaria è importante «per-

ché il territorio dell'isola e gli stili di vita sono quasi identici a quelli dell'Ogliastra», sottolinea Pes, che ha iniziato a studiare l'isola greca nel 2008-2009 insieme a Poulain e Buettner. I ricercatori hanno controllato la sorte dei nati di Ikaria tra il 1900 e il 1920. Poi hanno analizzato le cause di morte. Infine hanno trascorso settimane con gli anziani. Scoprendo che gli over goenni sono più del doppio della media nazionale, che sono meno depressi e presentano tassi di demenza senile ridotti. «Tra le cause di morte, a Ikaria come nell'Ogliastra — spiega il ricercatore italiano — le malattie cardiovascolari sono all'ultimo posto. Il contrario di quello che succede in Occidente».

La mancanza di stress, poi, sembra essere un altro dei fattori che aiutano a raggiungere i cent'anni di vita. «Facciamo sempre la pennichella», ha raccontato Ilias Leriadis, medico del posto. «Eppoi qui il tempo non ha importanza». Quanto al cibo, a Ikaria si con-

Le «zone blu»

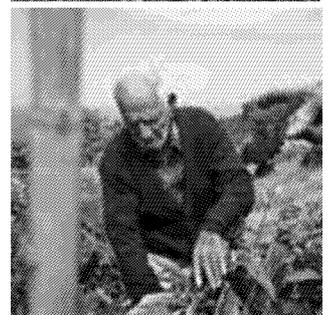
Sono poche: l'Ogliastra in Sardegna, Okinawa in Giappone, Nicoya in Nicaragua, Loma Linda in California

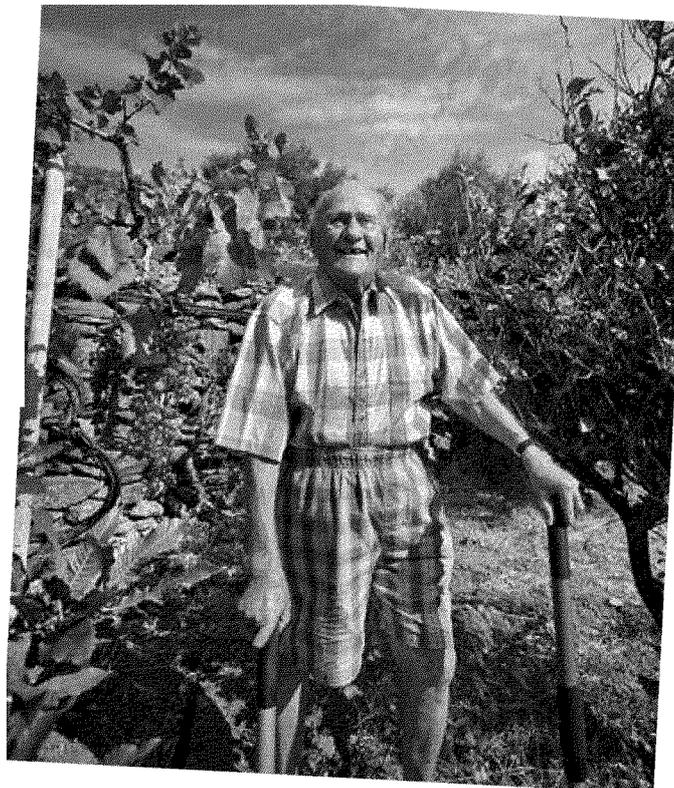
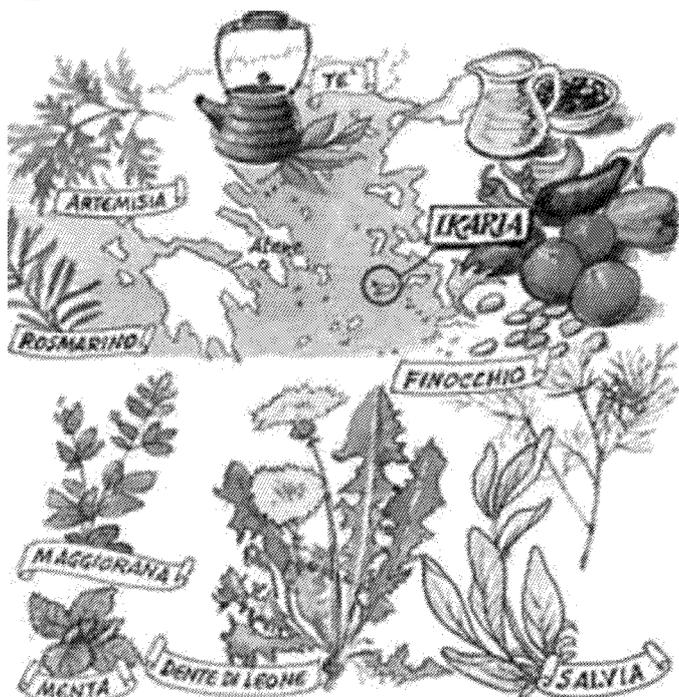
sumano molta maggiorana e salvia, menta e rosmarino, finocchio e artemisia. La colazione è a base di latte di capra, tè o caffè, pane e miele. A pranzo non mancano lenticchie e ceci, patate e verdure. Per cena, invece, si sta leggeri: pane e, di nuovo, latte di capra.

E il patrimonio genetico quanto conta? «Poco o nulla», risponde Pes. «Al massimo pesa per il 20-25%, ma uno studio che sto concludendo in questi giorni riduce ulteriormente l'impatto del Dna sulla longevità». Insomma, arrivare a cent'anni resta ancora una questione di stile. Di vita.

Leonard Berberi

lberberi@corriere.it





Veterano

Stamatis Moraitis, veterano di guerra di 97 anni, nel suo orto. In alto a sinistra altri residenti di Icaria (foto di Andrea Frazzetta / Luzphoto, disegno di Antonio Monteverdi)

Il commento

IL SOGNO DELLA VITA SENZA LIMITI

di EDOARDO BONCINELLI

«Semplicemente ci siamo dimenticati di morire», così dice un abitante di Icaria, l'isola greca dove la gente è straordinariamente longeva e patisce poche malattie gravi. Non sembra che effettivamente ci sia un'altra spiegazione per l'incredibile stato di salute di questi ottuagenari freschi ed arzilli. Le spiegazioni — vita sana, molta verdura, sonnellino pomeridiano, vino e un infuso di erbe di montagna — non sembrano collimare neppure con quelle date per altre «terre beate» dove non si muore, a una delle quali, Vilcabamba in Ecuador, è stato di recente dedicato un intero libro. Racconti del genere sono sempre esistiti e all'uomo piace pensare che

esistano alcune di queste «isole felici» dove non si muore e magari si gode di un'eterna giovinezza. Elementi certi per avanzare una spiegazione razionale però non sembrano esistere in nessun caso. La novità di Icaria mi sembra essere quella del gran dormire che questi bravi vecchietti fanno. Qualche anno fa fu pubblicato un poderoso studio che indicava nelle molte ore di sonno un elemento predisponente ad una più lunga vecchiaia. Non so quanto questo sia vero, ma da quando l'ho visto mi son dato da fare a dormire più che potevo. Vi racconterò in futuro come è andata questa storia... Al di là di ogni considerazione scientifica, virtualmente impossibile, su questi diversi Eden, vale la pena di chiedersi che cos'è la

vita e perché a noi piaccia tanto credere che esistano località del genere. A noi piace vivere, poco o tanto, in fretta o con calma, immersi nel «villaggio globale» o lontani da esso, e non sapere quando moriremo. Quale modo migliore per far questo che supporre che la vita sarà mediamente lunga, che poi è quello che sta succedendo un po' dappertutto. Ma si parla molto, e dando cifre, di questo allungamento della vita e a noi ciò non piace; preferiamo non sapere se vivremo poco o tanto. Si direbbe che vogliamo vivere dimenticandoci della morte, come del resto fa qualsiasi onesto animale. Vivere senza morte conosciuta, forse questo è il vero segreto.

© RIPRODUZIONE RISERVATA