

Sono quasi 13 mila le italiane che sfiorano il secolo, tra dieci anni saranno il doppio. I geriatri: hanno colesterolo e glicemia bassi pressione nella norma frutto di dieta equilibrata e movimento

Centenarie alla riscossa

IL CASO

Hanno camminato molto. Hanno lavorato in campagna, in casa, nei laboratori, nelle industrie o nelle scuole. Hanno preparato pasti semplici con proteine vegetali e bevuto un po' di vino rosso. Hanno affrontato la vita da capo tribù, mai remissive e pessimiste. Pochi tratti per disegnare il profilo delle 12.916 centenarie, o ultracentenarie, italiane. Donne che, da Trento a Palermo, hanno avuto una vita più o meno uguale.

Donne che, nonostante l'età, stanno tutto sommato bene, dicono i geriatri che conoscono le loro analisi del sangue: colesterolo basso, glicemia in ordine, peso giusto, pressione nella norma. È un esercito in crescita quello delle centenarie. «Nei prossimi dieci-quindici anni - fa da sapere Giuseppe Paolisso presidente della Società italiana di geriatria - il loro numero raddoppierà. Pensiamo ad un'Italia prossima ventura popolata da donne che hanno oltre un secolo. Gli uomini over cento saranno sempre molti meno, il rapporto è, infatti, di otto a due. Perché le femmine sono più protette dei maschi dalle malattie, prima della menopausa in particolare».

IL RECORD

ALLA SCUOLA SUPERIORE SANT'ANNA DI PISA COSTRUITO IL ROBOT-ERA UN ANDROIDE BADANTE IN GRADO DI INTERAGIRE CON GLI ANZIANI

Contiamo 16.145 ultracentenari, negli ultimi dieci anni da noi la vita media è aumentata di 2,4 anni per lui e 1,7 per lei. Lunedì scorso un compleanno record nel Bresciano: Bartolomea De Maria, per tutti a Cimbergo la "maestra Lina", ha spento 110 candeline. Insegnante elementare per 45 anni. «Da sempre - racconta - mi piace mangiare tanto latte con i biscotti. Ma assaggio un po' di tutto». Una vita in cattedra, la maestra non si è sposata ed è abituata a comandare. Anche adesso.

Tra dieci anni le donne ultracentenarie sfioreranno le trentamila, dunque. «Un 8 marzo dedicato a loro - suggerisce Paolisso - sia sabato prossimo che nel futuro. Anche le più grandi devono essere protagoniste, hanno molto da raccontare e da insegnare. Soprattutto in fatto di salute. Noi visitiamo signore che, per andare a lavorare o a scuola, hanno camminato tanto in gioventù e hanno anche mangiato il giusto. A volte troppo poco vista l'epoca ma non si sono mai lasciate andare forti di una tradizione che insegna il risparmio. Stiamo preparando una medicina che dovrà occuparsi di donne che sono riuscite ad arrivare al traguardo dei cento ma che avranno, comunque, bisogno di attenzione e accudimento».

LE BUONE ABITUDINI

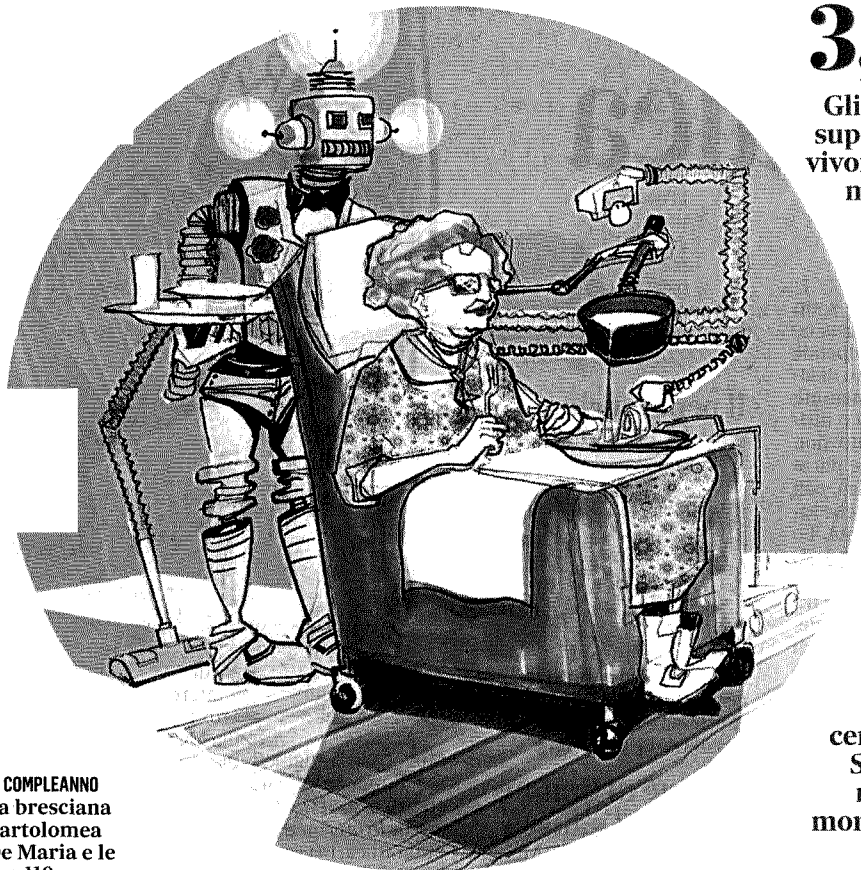
Le bisnonne come esempio. Donne che, inconsapevolmente, hanno protetto la loro salute. Mica che sapevano nulla delle calorie, del peso forma, del bilanciamento tra carboidrati e proteine, della palestra. I geriatri ascoltano le vite di queste "grandi vecchie" e poi, quando è possibile, le mettono a confronto con il quotidiano

delle loro nipoti e bisnipoti. Stress, velocità, poco movimento una tavola in cui è calato il consumo dell'olio extravergine (per risparmiare), il pesce e anche la frutta. L'eredità del boom economico potrebbe, secondo i geriatri, fare ancora da ombrello di protezione alle nate negli anni Cinquanta ma poi? «Rimbocchiamoci le maniche - è ancora Paolisso a parlare - e facciamolo sapere alle donne se vogliono, tra trenta o quaranta anni, avere il privilegio delle loro antenate».

Proprio in previsione di un futuro da centenarie l'istituto di biorobotica della Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa ha dato vita a Robot-Era. Un "badante" in grado di aiutare e interagire con gli anziani: 70 nonni pisani stanno sperimentando i robot. Che aiutano a fare la spesa online, a ricordare quando prendere i farmaci e aiutano per una passeggiata. Le donne entusiaste.

Carla Massi

© RIPRODUZIONE RISERVATA



IL COMPLEANNO
 La bresciana
 Bartolomea
 De Maria e le
 sue 110
 candeline

3,6 milioni

Gli italiani che hanno superato gli 80. Da noi vivono i più longevi del mondo: lei in media 84,5 anni mentre lui 79,4

80,8%

La percentuale delle donne tra gli ultracentenari la maggior parte sono magre e con la pressione bassa

22

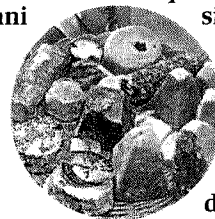
I centenari ogni centomila abitanti in Sardegna: il doppio rispetto alla media mondiale e il triplo dei paesi occidentali

Lo studio

Carne e formaggi, solo piccole porzioni

«Questo tipo di dieta è molto comune tra i centenari del Sud Italia. Molti di questi hanno mantenuto, quasi tutta la vita, menù poveri di proteine. Dobbiamo tornare alle pietanze di sessanta anni fa». A parlare è Valter Longo dell'università californiana di Davis che ha guidato un studio pubblicato su "Cell Metabolism", coinvolte oltre 6300 persone dai 50 anni in su. Il risultato: una dieta troppo proteica (ricca di carne e formaggi) è pericolosa come le sigarette per le persone di mezza età. Le proteine della dieta aumentano un fattore di

crescita, IFG-1, legato a molte malattie. Dopo i 65 anni, invece, va bene mangiare qualche proteina in più, precisa Longo, perché a quell'età IFG-1 diminuisce e si comincia a perdere peso ed essere più deboli. Una dieta ad alto contenuto proteico equivale a prendere dalle proteine il 20% dell'introito calorico giornaliero: per un adulto di 60 chili significa mangiare 150 gr di carne rossa e 100 di mozzarella. Un menù a basso contenuto corrisponde ad assumere meno del 10% delle calorie giornaliere da proteine.

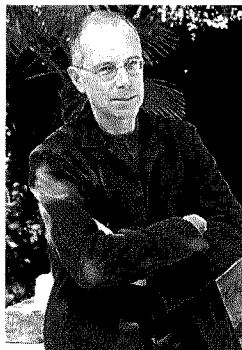


**ALLA SCUOLA SUPERIORE
 SANT'ANNA DI PISA
 COSTRUITO IL ROBOT-ERA
 UN ANDROIDE BADANTE
 IN GRADO DI INTERAGIRE
 CON GLI ANZIANI**

Dermatologia

Occhio a stress e inquinamento l'acne colpisce anche gli adulti

Filippi a pag. 27



L'intervista
Salvatores: felice per Sorrentino ma ora dateci leggi da Oscar

Ferzetti a pag.30

A fianco,
Gabriele
Salvatores



Archeologia

Il primo museo della pirateria ad Haiti tra relitti e immersioni

Larcan a pag. 29