

Tutti (o quasi) sognano il traguardo dei 100 anni ma la «pillola magica» resta la prevenzione

FABIO DI TODARO

■ Prenderebbero qualsiasi farmaco pur di sfiorare l'immortalità. Ma gli anziani, pur volendo tagliare il traguardo delle 100 candeline, non sono disposti a farlo in solitudine. Perché ha senso vivere solo per condividere momenti preziosi con gli affetti più cari. È questa la foto della popolazione italiana realizzata dalla prima indagine per valutare l'atteggiamento nei confronti della longevità, realizzata dalla Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (Sigg). Realizzato su 2 mila persone - la metà di età tra 45 e 55 anni e l'altra metà over 75 -, il sondaggio ha svelato anche come l'atteggiamento cambi con il passare degli anni. Se il 46% di chi ha raggiunto la mezza età pensa che troppi anziani tolgano risorse ai giovani, la quota si dimezza negli over 70, che rivendicano attenzioni e assistenza. «La famiglia è un pilastro fon-

damentale per invecchiare bene», afferma l'internista Giuseppe Paolisso, rettore della Seconda Università di Napoli e presidente della Sigg. Emerge così come quasi il 90% degli over 70, e una quota di poco inferiore dei più giovani, farebbe carte false per un rimedio che permetta di diventare dei Matusalemme. Ma la «pillola magica» non esiste. Piuttosto conviene ragionare in termini di prevenzione: la restrizione calorica e uno stile di vita attivo costituiscono un buon viatico per costruire una solida appendice di vita che inizi con la pensione. A confermare che più di quanto sia scritto nel Dna contino le scelte individuali è uno studio su «Plos One». Dopo aver sequenziato il Genoma di 17 delle 74 persone viventi nel mondo che hanno più di 110 anni, il team di Stanford ha riscontrato diverse variazioni nelle strutture di alcune proteine, nessuna delle quali però associata in modo significativo alla salute di questi «evergreen».

21 dicembre 2014

BENESSERE

Vegani per perdere i chili di troppo ma non per sempre

Anche il running ha le sue regole

VINCERE LA NAUSEA SENZA MEDICINALI?



LA NAUSEA

SENZA MEDICINALI?

LA NAUSEA

SENZA MEDICINALI?