

Com'è speciale il cervello Può non invecchiare mai

UMBERTO VERONESI
ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA

Una delle maggiori novità scientifiche degli ultimi anni è che il nostro cervello non invecchia. O, meglio, può non invecchiare mai. Abbiamo scoperto che esistono delle cellule staminali cerebrali in grado di rigenerare i neuroni perduti, rendendo il cervello plastico e potenzialmente rinnovabile per tutta la vita. Questo significa che, anatomicamente, non esiste un decadimento cerebrale, salvo in presenza di malattie specifiche; anzi, con il tempo aumentano le sinapsi, le strutture che permettono i collegamenti fra neuroni e, quindi, negli anni si può perdere la memoria, ma la capacità logica e creativa rimane e continua a svilupparsi.

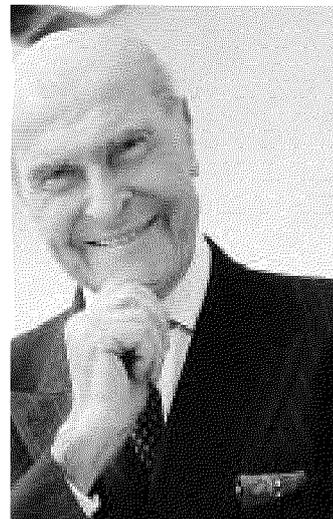
Molti hanno capito l'impatto sociale enorme di questa nuova conoscenza, a livello giuridico, lavorativo, educativo, ma non tutti l'hanno collegata al dibattito in corso in tutto il mondo sulla longevità. Nella nostra cultura, infatti, l'invecchiare è un processo fisico che riguarda pressoché esclusivamente il corpo. Infatti ci affanniamo a mantenerci in forma con ore di palestra e percorsi di fitness, ma raramente ci impegniamo a tenere in esercizio la mente. Eppure la storia non ci risparmia esempi di artisti e pensatori che hanno dato il meglio di sé in età avanzata: pensiamo a Chagall nella pittura, a Montale e Vicente Alexander nella poesia, o a De Oliveira nel cinema. Non ho dubbi che i più grandi segreti della longevità sono quindi nella mente. Mi danno ragione le due regole di Okinawa, l'arcipelago fra il Giappone e Taiwan che rappresenta l'area più longeva del mondo.

La prima regola è lo «ishokudoghen»: il cibo è una medicina. La popolazione di Okinawa è vegeta-

riana (consuma frutta, verdura, soia e i suoi derivati, pesce e alga kombu) e consuma il 30-40% di calorie in meno rispetto alle aree geografiche occidentali. Questo conferma gli ultimi dati sulla restrizione calorica: una riduzione media del peso corporeo intorno al 7% è in grado di incidere significativamente sul rischio cardio-metabolico e tumorale e di ridurre la possibilità di contrarre il diabete tipo 2. Quindi chi mangia poco e vegetariano vive più a lungo e in buona salute. Ma la vera particolarità di Okinawa è lo «yuimaru», che indica il senso di appartenenza e la consapevolezza di giocare un ruolo importante per la famiglia e la comunità. Significa, in sintesi, che la longevità è un valore e gli anziani sono rispettati e onorati per la loro saggezza ed esperienza.

Credo che la lezione di Okinawa sia che ciò che più conta per una longevità attiva è avere una motivazione forte per tenere il cervello vigile e produttivo e penso che la persona anziana dovrebbe avere il diritto di avere dei doveri: mantenere cioè non solo un'attività, ma anche la responsabilità. Per questo trovo che il pensionamento obbligatorio sia profondamente ingiusto e lo paragono ad una ghigliottina. Un faticoso giorno scende la lama sul collo e la persona socialmente non esiste più. Mi rendo conto, del resto, che dal punto di vista lavorativo bisogna lasciare spazio alle nuove generazioni e che esistono implicazioni economiche complesse da considerare; tuttavia è urgente sollevare il dibattito sul ruolo attivo degli anziani, perché l'aumento dell'età media della popolazione mondiale pone un problema enorme ai sistemi di welfare dei Paesi occidentali. Nel 2008 le persone al mondo con più di 60 anni erano 766 milioni. Nel 2030 saranno un miliardo e 400 milioni. La Commissione Europea prevede che entro il 2050 il tasso medio europeo di «dipendenza» degli anziani sarà attorno al 50%: se oggi ci sono circa quattro persone in età attiva per ogni

persona over 65, nel 2050 saranno solo due. Nel nostro Paese gli over 65 sono circa 11 milioni, di cui il 30%, quindi 3 milioni, sicuramente potrebbe ancora lavorare e quindi continuare a creare ricchezza per se stessi e per la collettività. Per questo, se un tempo le politiche per gli anziani erano focalizzate essenzialmente sulla risposta ai bisogni, oggi l'accento si pone sul rispetto dei diritti e sulla valorizzazione delle risorse mentali, fisiche, sociali ed economiche della longevità.



L'evento a Venezia
«I segreti della longevità»: è il titolo della conferenza organizzata da «The Future of Science» a cura delle fondazioni Umberto Veronesi, Silvio Tronchetti Provera e Giorgio Cini. Tutti i dettagli del meeting nel box della pagina seguente

