



A proposito di longevità Quale spazio d'azione abbiamo oltre il Dna?

Che cosa rivelano
una ricerca
pubblicata su
Nature Medicine
e gli studi di
Damiano Galimberti,
dietologo
e nutrizionista.
La cura di sé come
hobby nel triangolo
di conoscenza,
forza di volontà
e un sistema
sanitario in grado
di reggere il peso
della popolazione
che invecchia

L'

invito compare ormai ogni mattina quando accendo il pc, come un cappello con visiera lampeggiante sulla testa delle notizie. Leggi di Trump che dichiara di aver messo fine a un'altra guerra, di missili che nella notte sono piovuti su Kiev, della manovra che ha passato la fiducia alle Camere. E, sopra tutto e tutti, si affaccia quella chiamata a verificare in dieci domande se – visto che sei oltre i 50 e l'algoritmo lo sa benissimo – l'Alzheimer abbia o no «silenziosamente» cominciato ad attaccare il tuo corpo-mente. Se risponderai correttamente ai quesiti, «potrai essere quasi sicuro che non sei a rischio». Dieci domande. Dieci risposte. Quasi sicura. Silenziosamente...

La tentazione di mettersi alla prova e «togliersi il pensiero», come si dice ma poi non si fa, è enorme. **Quel banner che incalza (e minaccia) in cima alle news, con le indicazioni per eseguire il test, dimostra due cose:** che esiste un nuovo e potente mercato attorno alla neurodegenerazione in una popolazione che invecchia; che è tempo di affrontare seriamente i rischi del proprio decadimento cognitivo visto che possiamo legittimamente aspirare a diventare (più o meno) centenari.

Abbiamo finalmente imparato che «longevità» non significa aggiungere anni alla vita. A qua-

lunque costo. Bensì aggiungere vita agli anni. Desideriamo, cioè, vivere sani (e felici) il più a lungo possibile. Senza malattie croniche, senza disperdere identità. E per questo possiamo – dobbiamo – fare moltissimo. Per noi stessi e, indirettamente, per il sistema sanitario, che deve poter contenere una pressione demografica senza precedenti, scongiurando disparità tra le regioni e una bancarotta nazionale.

A questo proposito *Nature Medicine*, dopo aver monitorato 16.000 persone (lo studio pubblicato ha raccolto dati dal 1987), ha allungato la lista delle strategie di controinsorgenza davanti al dirupo della demenza. Alcune sono acquisite, altre forse meno.

Quindici punti.

Uno: alimentazione. Qui il nodo è non accontentarsi di un ricettario a noi familiare. Non è tanto questione di dieta mediterranea e basta, quanto di «stile di vita» mediterraneo: benissimo legumi e verdura, pesce e poca carne rossa. Ma fondamentale è rispettare gli orari (cena leggera, a letto presto) come le modalità di preparazione del cibo (non processato). **Due: esercizio fisico.** Non solo pesi in palestra, buon per chi li fa: basterebbe integrare nella routine giornaliera camminate di 30 minuti, magari scendendo una fermata prima dalla metro per raggiungere l'ufficio (una caratteristica comune a molti centenari nel mondo era abitare in case alte e strette, chiaramente senza ascensore). **Tre: vaccini.** Per esempio, quello contro l'Herpes Zoster (il Fuoco di Sant'Antonio) che ridurrebbe del 20% il rischio di demenza. **Quattro: complessi multivitaminici** (vitamine D e B, in particolare). **Cinque: rifuggire l'inquinamento**, quando possibile (e, almeno, non stancarsi



RAFFAELE SABELLA / ILLUZOIO

del dibattito sulla crisi climatica, che è realtà e non complotto). **Sei: evitare traumi cerebrali** (mettere sempre il casco in bici e se cadi – anche a piedi – andare a verificare eventuali danni). **Sette: controllare l'udito** (un deficit lieve o moderato contribuisce al deterioramento cognitivo). **Otto: relazioni sociali** (non rintanatevi, si sta meglio tutti insieme, a ogni età). **Nove: affrontare la depressione** (basta vergogna, non è un male oscuro, c'è la psicoterapia). **Dieci: attenzione a zucchero e colesterolo cattivo** (si sa, ormai). **Undici e dodici: il sonno**. La qualità del riposo pesa sulla nostra salute mentale più di quanto non fosse mai stato misurato e va quindi preservata. L'assunzione di sonniferi a medio e lungo termine risulta pericolosa. **Tredici e quattordici: ridurre drasticamente l'alcol; tagliare completamente il fumo**. **Quindici: allenare la mente** (benissimo i cruciverba e, perché no, le poesie o le canzoni a memoria).

Quindici punti sono tanti. E sono pure in aumento, anno dopo anno, ricerca dopo ricerca. Sembra un rompicapo, una sfida possibile soltanto per chi ha moltissimo tempo libero e non poche risorse economiche. Eppure, Damiano Galimberti, dietologo e nutrizionista, fondatore dell'Associazione Medici Italiani Anti-Aging, parla della cura di sé come di «un hobby». Usa una parola che suona lieve, che ci rimanda alle nostre passioni più che all'espiazione degli errori o alle costrizioni mediche. Perché alla fine del giorno – o, meglio, all'inizio di ogni giorno – ciò che può fare la differenza è la volontà del singolo. La scienza rivela, spinge in una direzione aggiornando le traiettorie. Ma c'è la persona al centro del quadrante dove girano le lancette.

Sempre Galimberti avverte che, se rappresentiamo il nostro processo di invecchiamento come

un palazzo, possiamo dire che le fondamenta sarebbero costituite dagli «aspetti genomici» (la componente genetica o costituzionale, con una rilevanza del 25/30%), mentre l'altezza dell'edificio «deriverebbe dalla combinazione di cofattori, positivi e negativi, legati allo stile di vita» (la componente epigenetica – condizionata da nutrizione, attività motoria, aspetti psico-sociali, interazione con l'ambiente – incide fino al 70-75). Ci sono studi più radicali, secondo i quali il patrimonio ereditato può essere rinchiuso nel recinto di una percentuale minima: il 2%.

Tutto questo ci riporta alla casella di partenza: non sarà il Dna a definire il nostro invecchiare o decadere. È più che mai corretto dire che il tempo – il destino – è nelle nostre mani e menti. All'interno, naturalmente, di un sistema che funzioni e ci soccorra quando ne abbiamo (e ne avremo!) bisogno. Senza distopie sanitarie.

Ci fa paura pensare alla forza di volontà come al farmaco più efficace? Dovrebbe, al contrario, darci speranza e anche serenità. C'è un principio di democrazia essenziale nella leva della conoscenza, che porta poi alla consapevolezza e alle scelte quotidiane. I centenari della Sardegna e della Sicilia, come quelli di Okinawa, erano in fondo «bio hacker» ante litteram, capaci di combinare elementi di biologia e sapienza nutrizionale pre rivoluzione tecnologica. Nella partita della vita siamo arbitro e guardalinee, portiere e attaccanti. Siamo la nostra squadra. Non restiamo sugli spalti, né in curva né in tribuna: dobbiamo giocare, non stare a guardare.

P.S. Ho fatto il test. Risultato incoraggiante. Non al punto, però, da escludere ricerche più approfondite. Magari da affidare al proprio medico...

COMPLEMENTO DELLA TESTATA
CORRIERE DELLA SERA



Direttore responsabile
Luciano Fontana

Vicedirettore vicario
Barbara Stefanelli

Vicedirettori
Luciano Ferraro
Daniele Manca
Venanzio Postiglione
Fiorenza Sarzanini
Giampaolo Tucci

Diretto da **Barbara Stefanelli**

Capo della redazione di **7 e LiberiTutti**
Michela Mantovan
Vicario **Daniela Monti**

Enrico Caiano (*vicecaporedattore*)
Manuela Croci
(*caposervizio responsabile delle Guide di 7*)

Art director
Michele Lovison

Photo editor
Anna Corno

Redazione
Gian Luca Bauzano,
Luca Mastrantonio (*vicecaporedattore*)
Francesca Pini, Michela Proietti,
Stefano Rodi, Micol Sarfatti (*social media editor*), Maria Teresa Veneziani

Redazione grafica
Carlo Davide Lodolini (*vicecaposervizio*),
Jlenia Damata, Fabiana Sala

Segreteria di redazione
Cornelia Marchis (*photo research*)



Marco Quattrone *Marketing manager*
Ivana Catalano *Product manager*
Pier Luigi Mariuz *Advertising manager*

Servizio clienti n. 02.63.79.75.10
Attivo dal lunedì al venerdì
dalle ore 7 alle ore 18.30
sabato, domenica e festivi, dalle ore 7 alle ore 15
mail: servizioclienti@corriere.it

© 2026 - RCS MediaGroup S.p.A.
Sede Legale: via A. Rizzoli 8, Milano - Registrazione
Tribunale di Milano n. 526 del 26/11/2009
Redazione: via Solferino 28, Milano - tel. 02/62821
Stampa: Mediagraf spa, Viale della Navigazione
Interna, 89 - 35027 Noventa Padovana - PD
Pubblicità: CAIRORCS MEDIA SPA, via A. Rizzoli, 8
20132 - tel. 02.25841 - fax 02.25846848
www.caiorcsmedia.it



ACCERTAMENTI DIFFUSIONE STAMPA
CERTIFICATO N 9399 DEL 06.03.2024