

# Quanti anni hai davvero?



GIOIA salute

Non c'è solo l'età anagrafica, ma anche quella biologica. E non sempre coincidono. I medici concordano: **cibi, stile di vita e atteggiamento mentale possono ringiovanirci.** E farci vivere più sani, più a lungo

di Roselina Salemi - foto Pete Thompson

**Quanti anni hai? Sembra una domanda facile, e lo è se ci limitiamo all'anagrafe.**

Ma possiamo essere più vecchi o più giovani rispetto a quanto dice la carta di identità. Dipende da un mix di genetica, ambiente, stili di vita. Oggi abbiamo abbastanza informazioni. Sappiamo che dilatare la giovinezza (o rallentare la vecchiaia) è possibile. Il libro *Letà non è uguale per tutti*, della giornalista Eliana Liotta (La nave di Teseo) scritto in

collaborazione con medici e ricercatori dell'ospedale universitario Humanitas di Milano, racconta come farlo. La chiave è spegnere l'infiammazione cronica, cioè i piccoli fuochi silenziosi che bruciano dentro di noi e sono responsabili di gran parte dei problemi o quasi: le rughe, il cancro, il diabete, l'obesità, le malattie cardiovascolari, l'Alzheimer. È questione di educazione: non si finisce mai di imparare.

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

## GIOIA salute

**La dieta. Dobbiamo mangiare come i nostri nonni e bisnonni?** Sembra proprio di sì. Secondo ricerche recenti, l'alimentazione più vantaggiosa è quella della tradizione. Ogni popolo potrebbe custodire un lascito genetico specifico, in grado di far proliferare i batteri addetti alla fermentazione dei cibi tipici. «In questo caso siamo fortunati», assicura Eliana Liotta. «Quella mediterranea è già una dieta della longevità. In una spremuta d'arancia, una noce, una foglia di spinaci è racchiuso un tesoro di sostanze che, arrivate nelle cellule, dialogano con il sistema immunitario e il dna. Spaghetti al sugo, riso e piselli, alici marinate. Chi ha detto che mangiare sano non significhi mangiare con piacere? Teniamoci stretti i sei cibi antiinfiammatori: frutti rossi e a guscio, come mandorle e noci, verdure a foglia verde, pesce grasso (sgombro, sarde, salmone) olio extravergine d'oliva». Negli Stati Uniti oggi venerano il kale, un superfood. Noi l'avevamo già: si chiama cavolo nero, protagonista della cucina toscana, e se ne coltiva un'altra varietà, in Puglia. Tra le vitamine contiene la B9, ossia i folati, fra i carotenoidi ha luteina e betacarotene, precursore della vitamina A al servizio del sistema immunitario. Racchiude i glucosinolati, studiati nella prevenzione oncologica. Custodisce i polifenoli, scudo contro le malattie croniche. Ma, a proposito degli avi, ora sappiamo che il digiuno (la Quaresima, l'astinenza dalla carne il venerdì) era un'ottima abitudine. Uno studio durato trent'anni ha dimostrato che la restrizione calorica allunga la vita delle scimmie e dimezza l'incidenza di tumori e malattie cardiovascolari. Applicare a noi una riduzione del 30 per cento delle calorie è impensabile, perciò il segreto è l'*intermittent fasting*, ossia saltare un pasto o digiunare per 12 ore, mettendoci di mezzo la notte. Si può fare, per vivere di più e meglio.



**Il corpo. Non solo estetica o segni del tempo.** «La vita è come andare in bicicletta», diceva Albert Einstein. «Per mantenere l'equilibrio devi muoverti». A ogni età, l'esercizio fa la differenza: aggiunge anni alla vita e vita agli anni. Per gli adulti dai 18 ai 100 sono consigliati almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata. In virtù di una serie di motivi non ancora del tutto compresi, prolunga la giovinezza: potenzia il sistema immunitario, regolarizza la pressione e la frequenza cardiaca, riduce la massa grassa, accresce la sensibilità all'insulina e migliora le funzioni cognitive. Un aiutino? Il cioccolato attiva la produzione di endorfine, neurotrasmettitori dotati di attività analgesica ed eccitante, e si comporta come un integratore naturale per il cervello. Secondo uno studio dell'Università dell'Aquila, il cacao è un potenziale supplemento con cui proteggere le capacità mentali, tra cui la memoria, anche in caso di lievi forme di declino cognitivo. Ma dev'essere dark, nero almeno al 70 per cento.

## IN LIBRERIA

**PER SAPERNE DI PIÙ**  
Due libri per crearsi la dieta giusta e vivere più a lungo  
**L'età non è uguale per tutti**, di Eliana Liotta, (La Nave di Teseo, € 18): novità scientifiche e dritte utili per restare giovani.  
**La cucina del senza. Mangiare con gusto e vivere 100 anni**, di Lucia e Marcello Coronini, (Gribaudo, € 14,90): menu sanissimi uniti al piacere della gola in 70 ricette.

## L'anima. Lo stress fa invecchiare.

**Il pessimismo pure.** Coltivare l'intelligenza emotiva aiuta. Il contatto con la natura è terapeutico. Si susseguono le prove scientifiche a favore di pratiche come la meditazione, il rilassamento e il biofeedback. «Sembra che perdere lo sguardo nel paesaggio di una campagna o fare un saluto al sole, come prevede la sequenza di asana più famosa dello yoga, lasci addirittura firme molecolari nelle cellule. Firme antiinfiammatorie», dice Eliana Liotta. «Una revisione inglese su 18 studi, svolti in 11 anni su 846 persone, ha valutato gli effetti prodotti nelle cellule da pratiche che puntano all'armonia corpo-mente, come il tai chi o la meditazione mindfulness. Sembra che arrivino a spegnere il famigerato NF-kB, l'interruttore dei geni che ordina la produzione di molecole infiammatorie. «Non basta. Noi umani abbiamo bisogno di sentirci utili. Perciò il volontariato non è puro altruismo. Le sensazioni positive che ne derivano (alcuni le chiamano euforia da gentilezza) migliorano l'umore, riducono i sintomi della depressione e abbassano la pressione. È un circolo virtuoso, fare del bene ci fa bene. Effetti collaterali: time reversal. Non è quello che vogliamo tutti?»