

DM SCOPERTE/3

C'È UN SEGRETO PER INVECCHIARE BENE

Anzi 4. Arrivano dai progressi della ricerca e dalle nostre abitudini. Ce li svelano gli scienziati riuniti in un convegno mondiale a Venezia

di FLORA CASALINUOVO scrivi a attualita@mondadori.it

Arrivare fino a 100 anni è sempre stato il sogno di ogni uomo. E nel 2050 potrebbe diventare realtà, perché oggi i progressi della medicina ci consentono di avere una vita lunga e serena. Proprio ai segreti della longevità è dedicata la nona edizione di "The future of science" (dal 19 al 21 settembre a Venezia, www.thefutureofscience.org), la conferenza mondiale organizzata da Fondazione Umberto Veronesi, Fondazione Giorgio Cini e Fondazione Silvio Tronchetti Provera. I protagonisti ci svelano qual è il poker d'assi che permetterà a ognuno di noi di invecchiare bene.

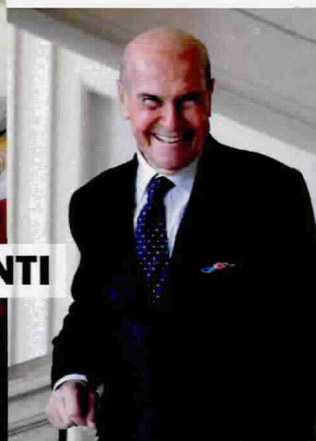
IL DNA Quanto vivremo? Lo dicono i geni. «Ne abbiamo scoperti 30 da cui dipendono invecchiamento e longevità» spiega Pier Giuseppe Pelicci, condirettore scientifico dell'Istituto europeo di oncologia di Milano. «Alcuni agiscono sul corpo, altri sul cervello. Tutti insieme regolano la durata dell'esistenza. Il prossimo passo? Produrre dei farmaci che intervengano sulla loro azione e ci permettano così di festeggiare più compleanni, e in salute. Potrebbero essere pronti entro 10-15 anni».

IL CIBO Uno studio americano dimostra che il 35% dei tumori è causato da ciò che mangiamo. Il menu giusto, quindi, è fondamentale. «L'ingrediente più prezioso? Gli antociani, pigmenti rossi che si trovano in alcune qualità di frutta e verdura, come ciliegie, fragole, frutti di bosco, radicchio, melanzane, arance e vino» spiega Chiara Tonelli, professoressa di Genetica all'università degli Studi di Milano e presidente del comitato scientifico della Fondazione Veronesi. «Le loro molecole diminuiscono il rischio di ammalarsi di infarto, diabete e cancro al colon». E tra un paio d'anni arriverà il mais rosso. «È un concentrato di antociani» rivela Tonelli. «Si coltiva in Sudamerica e noi lo incrociamo con quello italiano per ottenere il tipo perfetto».

IL CERVELLO La mente non invecchia. La scoperta arriva dalle neuroscienze. «Anche a 70 anni una passeggiata o un libro stimolano la formazione di nuovi neuroni» dice Michela Matteoli, docente di Farmacologia all'università di Milano e ricercatrice dell'Istituto di

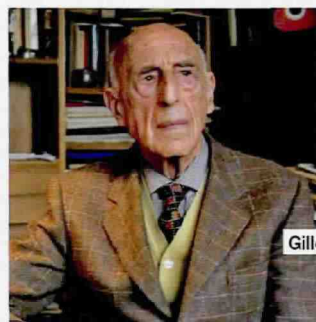


Elda Lanza, 88 anni scrittrice



Umberto Veronesi, 87 anni oncologo

MENTI BRILLANTI



Gillo Dorfles, 103 anni critico d'arte

Neuroscienze del Cnr. «Ma per consolidare la memoria dobbiamo concentrarci su un'attività alla volta. Niente multitasking, quindi. E controlliamo la pressione perché valori troppo alti danno amnesie». Chi si limita al sudoku, poi, deve ricredersi. «Il volontariato e la cura della casa mantengono giovane il cervello» spiega Lars Backman, professore di Neuroscienze cognitive al Karolinska Institute di Stoccolma. «Coinvolgono le emozioni e regalano una gratificazione immediata, due caratteristiche che danno "benzina" ai neuroni».

IL COMPORTAMENTO Prudenti, fedeli e stakanovisti. Ecco l'identikit degli anziani in forma tracciato dal "Progetto longevità", la ricerca decennale che ha scoperto la chiave della vecchiaia perfetta. «Gli over 70 che ho intervistato lavorano part-time, hanno un'agenda ricca e un matrimonio riuscito» conclude Howard Friedman, autore dello studio e professore di psicologia all'università della California. «Lo stress positivo mantiene giovani i neuroni, l'organizzazione e la perseveranza abbassano i livelli di ansia. Mentre le gioie sentimentali alzano l'ossitocina, l'ormone della felicità che controlla anche la pressione arteriosa e aumenta le difese immunitarie».