

Il segreto di Arturo

I guru mondiali della longevità in convegno a Venezia.

NINTH WORLD CONFERENCE THE FUTURE OF SCIENCE™



Secrets of Longevity

VENICE, SEPTEMBER 19 - 21, 2013

slideshow

IL CONVEGNO ORGANIZZATO DALLA FONDAZIONE VERONESI

© Courtesy photo



INTERVISTA

Lunedì 16 Settembre 2013

Mi piace

1

Tweet

0

Pin it

Se l'anagrafe non sbaglia, attualmente è un ex minatore di Enna con la passione per la poesia l'uomo più vecchio del mondo. Ha 111 anni, si chiama Arturo Licata, e ha conquistato i vertici dell'invidiata classifica dopo la scomparsa di Salustiano Sanches (112 anni, ultimamente residente nello stato di New York). Il suo segreto? Un'allegria e numerosa famiglia e uno stile di vita sobrio, quasi frugale. Più o meno il manifesto di quanto vanno dicendo i più eminenti scienziati del pianeta che si sono dati appuntamento a Venezia dal 19 al 21 settembre. I quali, in occasione della nona conferenza internazionale *The future of Science* - organizzata come sempre dalle Fondazioni Veronesi, Cini e Tronchetti Provera - quest'anno cercheranno di svelare *The secret's of longevity*. Tra i partecipanti Thomas Kirkwood, dell'Institute for Ageing and Health dell'università di Newcastle. A lui abbiamo girato in anteprima qualche domanda.

LEGGI ANCHE

- [Effetto Forrest Gump in 10 maratone](#)

Professor Kirkwood, proprio vero che la migliore delle strategie anti-age è la rinuncia ai piaceri della tavola? Non resta che rassegnarci?

Negli animali da laboratorio funziona! Ma la restrizione calorica mi sembra una strategia improponibile agli esseri umani per tutta la vita. Certo, con l'abbondanza di cibo disponibile oggi, tendiamo tutti a mangiare più di quanto sia ragionevole per la nostra salute: ridurre un po' le calorie non può che farci del bene. Ma studiando gli animali a dieta abbiamo capito qualcosa di più: quando nei topi di laboratorio le razioni vengono ridotte del 30-40%, il loro metabolismo cambia, viaggia al risparmio. E blocca le funzioni riproduttive in attesa di tempi migliori, utilizzando tutta l'energia per la manutenzione cellulare. Così, di fatto, i topi vivono più a lungo. Ma a noi umani manca la stessa flessibilità: la nostra spesa energetica destinata alla riproduzione è molto inferiore a quella di un topo. Dunque non sono così certo che su di noi la restrizione calorica funzioni altrettanto bene.

Possiamo trarne comunque una lezione?

Certo, che l'alimentazione è estremamente importante. Ora abbiamo capito che il corpo invecchia in base al modo in cui viviamo: con l'andar del tempo nelle nostre cellule si accumula una serie infinita di piccoli guasti. I cibi sbagliati (troppo zucchero e troppi grassi saturi) sono quelli che ne causano di più: accelerano l'invecchiamento. Al contrario un'alimentazione sana migliora la capacità del corpo di mantenere e riparare se stesso.

E in particolare, cosa possiamo imparare dai celebratissimi centenari di Okinawa?

Personalmente non sono così convinto della storia di Okinawa. Certo, è vero che la dieta tradizionale giapponese è sana. Ma direi che in un paese dove tanto è stato distrutto nel 1945, un minimo di incertezza sui record di longevità, resta. Okinawa è un buon modello per una vita sana, ma non è l'unico. I principali fattori di longevità sono una buona alimentazione, uno stile di vita attivo, un'attitudine positiva: nulla di essenzialmente nuovo. Ciò che è nuovo, tuttavia, è che la scienza dell'invecchiamento ci sta aiutando a scoprire esattamente come questi fattori lavorano e interagiscono tra loro.

Ma potremo almeno contare su qualche "pezzo di ricambio"?

Forse, ma non in un futuro prossimo: la ricerca in questa direzione è ancora giovane. Ci sono alcune interessanti possibilità di utilizzo delle cellule staminali per riparare organi danneggiati, ma anche le staminali invecchiano. Per il momento la strategia migliore resta quella di cercare di non "rompere i pezzi": cioè di fare le cose giuste per dare al nostro corpo le migliori chances per durare a lungo.

Anna Alberti

TAG: Thomas Kirkwood, Intervista, salute, anti-age, Fondazione Veronesi, dieta, longevità
