

La longevità non ha più segreti



Scritto da Livia Borghetti

Lunedì 28 Ottobre 2013 06:35



Longevità: l'argomento è affascinante e la divulgazione del progresso scientifico ha consolidato la conoscenza ad ogni livello e suscitato l'interesse di un pubblico sempre crescente, attento e partecipe. Ricerche complesse sono in svolgimento da decenni e lo studio del genoma ha dato una forte accelerata nel mettere a fuoco nuove teorie fornendo la consapevolezza che la scienza si è sempre impegnata per una vita migliore grazie alla continua ricerca dando risultati straordinari con le regole di prevenzione, vaccini, terapie mirate, antibiotici, nuove tecnologie come le nanotecnologie e macchinari sempre più sofisticati per intraprendere nuove strade con l'unico obiettivo di scoprire "l'elisir di lunga vita". **Foto a sinistra, di Armando Forzani, l'Isola di San Giorgio con Breath**

opera in visione gonfiabile di Marc Quinn"

Ma nella sfida per ambire ad una maggiore aspettativa di vita entrano in gioco i parametri per realizzare una migliore qualità della vita. La base si fonda su una adeguata alimentazione sana e bilanciata, l'abolizione di squilibri e del fumo, una costante attività fisica per il corpo ed un prezioso allenamento per la mente, come già predicavano gli antichi "mens sana in corpore sano". Direttive che, anche se ovvie, si sono andate via via perdendo con stili di vita sregolati, accelerati, sconsiderati ed inquinati dallo stress. Tra scienza e longevità si è creato un rapporto complesso ed ambizioso e l'instancabile cammino del progresso scientifico si dirige verso un traguardo nuovo ed affascinante. La sfida più impegnativa però è quella di raggiungere la longevità in ottime condizioni psicofisiche in modo che l'anziano continui ad elargire le sue gemme di saggezza ed esperienza in un contesto di rispetto e considerazione, affiancato da efficienti servizi sociali, con un proficuo e continuo dialogo intergenerazionale ed un rapporto di reciproco scambio.



Rispetto alle cellule del corpo che seguono un inevitabile decadimento, la mente umana può avere un invecchiamento più controllato. I neuroni si rigenerano e rispondono agli stimoli, all'allenamento della memoria, alla conoscenza. E' quindi importante nutrire la mente, coltivarla, incentivarla con gli interessi di sempre, magari trascurati nell'età adulta per i troppi impegni e la cronica mancanza di tempo, crearne nuovi, saper fronteggiare le difficoltà, i cambiamenti, stimolare la propria creatività, credere ed avere fiducia in sé stessi ed in quello che si deve e si vuole fare, avere obiettivi, essere determinati, mantenere i legami affettivi e sociali, fare in modo che gli anziani non siano lasciati soli a sé stessi. **A lato momenti della conferenza foto Armando Forzani**

Tornando al punto dell'alimentazione, è importante nutrirsi in maniera corretta già da prima della nascita attraverso la mamma, la quale detiene l'importante compito di improntare ed impostare già dalla primissima infanzia un programma nutrizionale che può gettare le basi per prolungare la vita. Il rapporto tra obesità ed invecchiamento accelerato è strettamente correlato. Studi sulle popolazioni più longeve della terra stanno evidenziando che il processo di invecchiamento dipende non solo dai geni ma anche da fattori ambientali e fondamentale è la restrizione dell'apporto calorico. Importanti esperimenti in tal senso anche sugli animali hanno dimostrato che una dieta con un apporto calorico inferiore, senza però malnutrizione, previene o diminuisce l'incidenza di varie malattie, patologie cardiovascolari, cerebrali, degenerative, diabete, cancro, ictus, demenze, ecc



Un aiuto essenziale viene dal mondo vegetale che ci mette a disposizione gli "antociani" utili al rallentamento dell'invecchiamento: arance rosse in primis, ma anche vino rosso, fragole, mirtilli, radicchio rosso, mais rosso, cioccolato fondente, così come pesce, soya e derivati, frutta e verdura in genere, che agiscono come protezione per tantissime malattie

La carta vincente è quella di giocare in anticipo, puntare sulla sensibilità delle donne che, come madri, possono iniziare già dall'infanzia a creare i presupposti per ambire alla longevità dei propri figli, una preziosa eredità da investire per un futuro migliore a braccetto coi successi della scienza.



Tanto è emerso nella 9° Conferenza Mondiale "Il Futuro della Scienza": I segreti della Longevità che ha visto a confronto i maggiori esperti internazionali quali biologi, genetisti, biochimici, neurologi, antropologi, psicologi e sociologi, nell'annuale appuntamento sull'Isola di San Giorgio a Venezia presso la Fondazione Cini, con l'organizzazione della Fondazione Umberto Veronesi e la Fondazione Silvio Tronchetti Provera.



www.thefutureofscience.org

A sinistra K. Kennedy e Chiara Tonelli.

Foto di Armando Forzani per ilgiornale.ch