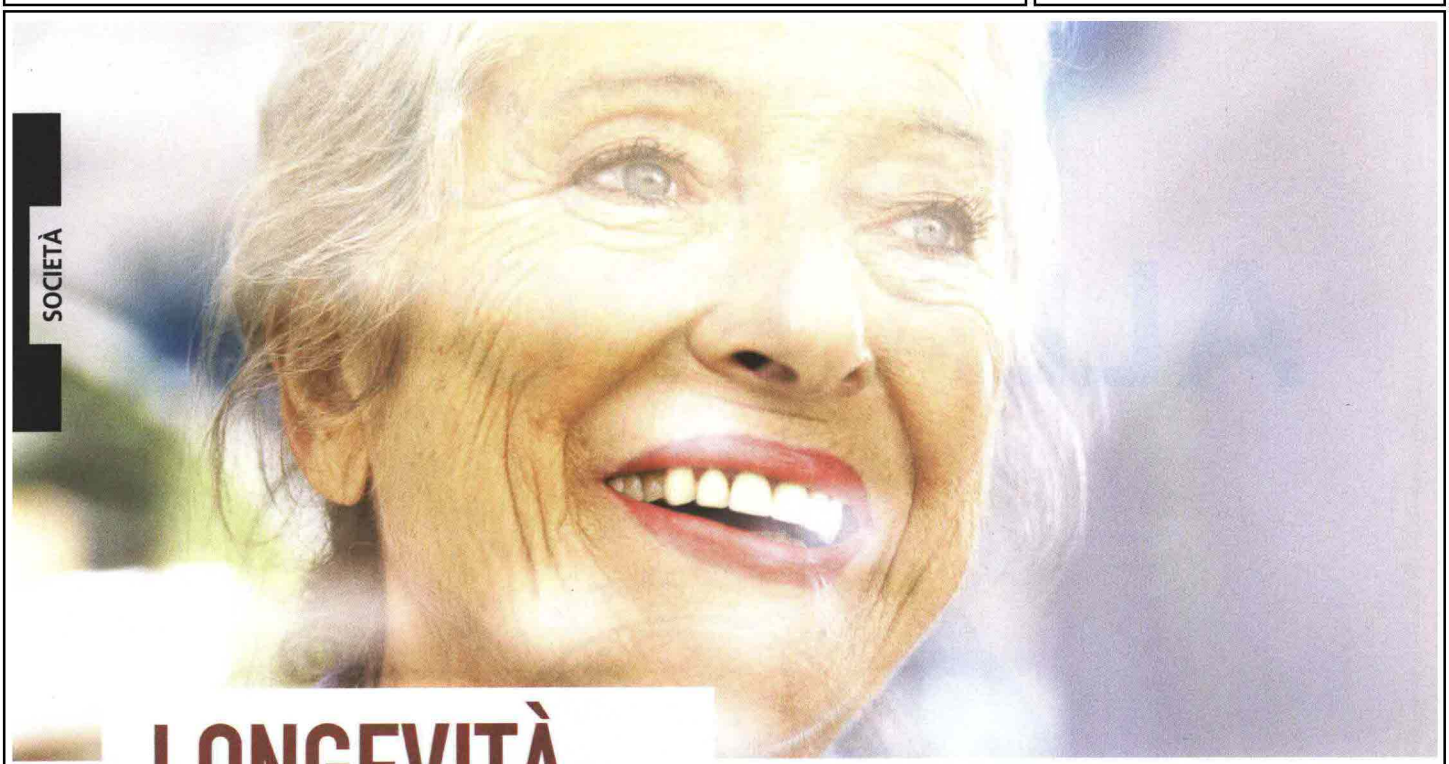
50 &più
Mensile
Data 11-2013
Pagina 22/25
Foglio 1 / 4

www.ecostampa.it



LONGEVITÀ: ecco i miti da sfatare

[ATTUALITÀ DI GIOVANNA DALL'ONGARO]

«Gettate via la solita lista dei buoni consigli. Per vivere a lungo e in buona salute non serve mettersi a dieta, fare sport o prendere vitamine. L'unica regola che vale è un'altra, e probabilmente la state già seguendo. Parola di Howard Friedman»

Buone notizie per chi fatica a rispettare le diete, per chi non ha la vocazione al martirio sportivo, per chi è sotto stress e non trova il modo di rilassarsi. Insomma, per tutti coloro che, pur conoscendole alla perfezione, non riescono a mettere in pratica le solite e impopolari regole che promettono una vita lunga e sana: mangiare poco e bene, muoversi molto, liberarsi dall'ansia. Ebbene, Howard Friedman, professore di Psicologia all'Università della California, intervenuto lo scorso settembre a Venezia alla IX Conferenza internazionale *The future of science* (organizzata dalla Fondazione Umberto Veronesi, dalla fondazione Giorgio Cini e dalla Fondazione Silvio Tronchetti Provera), dedicata ai *Secrets of Longevity*, viene a dirci che possiamo fare a meno di mangiare broccoli, sottoporci a continui controlli medici, fare *jogging* o riempirci di vitamine. Perché l'*elisir* della longevità va cercato altrove: un nuovo e rivoluzionario decalogo per migliorare la durata e la qualità della vita sta per soppiantare le vecchie granitiche certezze.

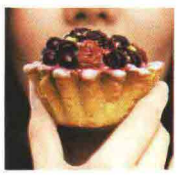
Il sospetto che i tradizionali consigli siano tutti da rivedere è venuto a Friedman dopo avere monitorato lo stile di vita di un gruppo di americani lungo l'arco della loro intera esistenza. Il *Longevity Project*, questo il nome dello studio condotto insieme al collega Leslie Martin, ha infatti ereditato le informazioni raccolte in precedenza da Lewis Terman, psicologo dell'Università di Stanford, sulle caratteristiche psicologiche e comportamentali di 1.500 individui seguiti a partire dal 1921, quando erano ancora bambini. All'inizio degli anni Novanta, Friedman, partendo dai dati di Terman, ha ripreso a raccontare la storia del gruppo, risalendo alle cause di morte di chi non era sopravvissuto e annotando le abitudini di chi, invece, era ancora in vita. Incontrando non poche sorprese.

Professor Friedman, cosa sappiamo sulla longevità?

Il *Longevity Project* ha dimostrato che molti consigli che ci sentiamo ripetere continuamente per vivere a lungo e mantenerci in salute, sono inefficaci o addirittura sbagliati. La conclusione, a cui siamo giunti dopo vent'anni di studio, è che su questo argomento ci sono molti miti da sfatare che non sono supportati scientificamente.

Cominciamo l'opera di demolizione. Quali sono i consigli che possiamo smettere di seguire?

Prima di tutto quello di mantenersi calmi, di rilassarsi ed evitare le preoccupazioni. Non è così che si arriva a cent'anni. Esiste un terribile equivoco riguardo alla funzione dello stress. Non è giocando a golf e riposandosi che si vive a lungo. Ce lo hanno dimostrato molte storie raccontate nel *Longevity Project*: i più longevi hanno avuto, piuttosto, molti motivi per stressarsi, un lavoro impegnativo e delle espe-



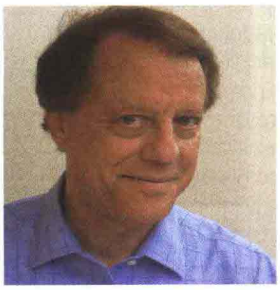
Una dieta **equilibrata** sembrerebbe non incidere troppo sull'aumento dell'aspettativa di vita.

L'Italia, **nel contesto europeo,** si colloca al secondo posto per indice di vecchiaia (Fonte *Istat-Noi Italia 2012*).

069666

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Fondazione Umberto Veronesi



[Sopra, Howard Friedman, professore di Psicologia all'Università della California.]

rienze di vita ricche di emozioni. Tutto sembra dirci che vale esattamente il contrario: vive più a lungo chi è più perseverante, chi si impegna molto nella propria professione, chi prende la vita seriamente ed è scrupoloso e affidabile sin dalla giovane età. Essere spensierati non paga.

Primo mito sfatato: lo stress non uccide, ma allunga la vita. E poi, di quali altre convinzioni dobbiamo liberarci?

Di quella che il matrimonio allunghi la vita. È un'affermazione che non trova riscontri tali da poter venire presa per buona. Soprattutto perché sembra valere per gli uomini, più che per le donne. Così, mentre i divorziati maschi muoiono generalmente prima rispetto a quelli sposati, per le donne vale il contrario: restare *single* o separarsi conviene perché si vive di più. Non possiamo perciò generalizzare consigliando a tutti di sposarsi.

L'elisir di lunga vita non sta, quindi, nella vita di coppia. Non proverà anche a smentire i benefici della vita in campagna?

La longevità non dipende dal luogo in cui si vive: città, campagna, mare o montagna non incidono sulla durata della vita. Ciò che conta è cosa si fa nei luoghi in cui si vive: dal nostro studio è emerso che vive più a lungo chi ha una complessa rete di relazioni sociali, chi si occupa degli altri, chi si propone continuamente nuovi obiettivi. Posso citare una testimonianza vivente: l'anziano signore di 102 anni, entrato da bambino nel progetto di studio, che ho incontrato nel suo ufficio dove lavora ancora *part-time* e svolge un'attività di volontariato, raccogliendo fondi per una associazione medica.

Che può dirci dei soldi? Sappiamo che non danno la felicità, ma possono allungare la vita?

Con i soldi non possiamo comprare la salute, questo è chiaro. Però possiamo affermare che le persone con un reddito medio-alto vivono più a lungo delle persone con introiti bassi. Il motivo è abbastanza prevedibile: maggiori risorse finanziarie permettono una migliore educazione ed una vita professionale più coinvolgente, fatta di soddisfazioni ma anche di responsabilità. E abbiamo visto che impegnarsi nel lavoro allunga la vita. Lavorare sodo è un buon consiglio, tutto il resto lascia il tempo che trova.

«Vive più a lungo chi persevera, chi si impegna nel lavoro, chi ha buone relazioni sociali, chi è affidabile sin da giovane»

E che ne facciamo della lista di ciò che si deve mangiare e cosa no? Possiamo ignorare anche quella?

Ovviamente mangiare in modo appropriato fa bene alla salute. Ma non può valere come precetto universale. Ha effetto per qualcuno e per qualcun altro no. Quindi, io suggerisco di liberarsi di qualunque lista di buoni consigli del tipo "mangiare sano, fare sport, dormire bene, rilassarsi, sposarsi". Le liste non servono. I nostri studi hanno dimostrato che è una società con persone più coscienziose, bene inte- »

RELAX SÌ, MA A PICCOLE DOSI

Sotto stress si vive più a lungo. Lo hanno testimoniato con la loro stessa esistenza gli uomini e le donne del *Longevity Project*. Tra i 1.500 individui osservati dall'infanzia fino alla vecchiaia, prima dallo psicologo Lewis Terman e, in seguito, da Howard Friedman e Leslie Martin, i più longevi hanno una caratteristica in comune: non si sono mai concessi lunghi periodi di relax. Nella loro vita hanno attraversato solo *long and winding roads*, strade lunghe e tortuose.
Ecco qualche esempio.

SHELLEY SMITH MYDANS (1915-2002).
UNA VERA AVVENTURIERA

Shelley Smith Mydans ha fatto di tutto. Ha coltivato un matrimonio felice, cresciuto dei figli e viaggiato nel mondo come inviata speciale. Ha lavorato per la rivista *Life* come *reporter* dall'Europa nel 1939, poi dalla Cina e infine dal Pacifico occidentale. È stata catturata a Manila, durante la Seconda Guerra Mondiale, passando due anni in un campo di prigionia a disinfestare il grano dagli insetti. Romanziera e commentatrice radiofonica, Shelley Mydans condusse una vita frenetica e avventurosa, ma visse a lungo e in buona salute.

EDWARD DMYTRYK (1908-1999).
TANTO STRESS E UNA LUNGA VITA

Figlio di una famiglia di immigrati, Edward si è fatto da solo. Riuscendo a costruirsi una brillante carriera: da ragazzo tuttofare della *Paramount Pictures* a regista di successo. Nonostante sia stato una vittima del maccartismo, segnato nella lista nera degli artisti di Hollywood e finito in carcere per "oltraggio al Congresso", ha vissuto fino a 90 anni girando molti e apprezzati film.

NORRIS BRADBURY (1909-1997).
PROGETTARE LA BOMBA E VIVERE A LUNGO

Fisico atomico, Bradbury ebbe un ruolo chiave nel Progetto "Manhattan" durante la Secondo Guerra Mondiale. Sostituì Robert Oppenheimer come direttore dei laboratori di Los Alamos, nel Nuovo Messico, dove venne messa a punto la bomba atomica sganciata poi su Hiroshima e Nagasaki. Un lavoro estremamente stressante, che non gli impedì di vivere a lungo.

ANCEL KEYS (1904-2004).
CENTENARIO SENZA MARATONE

Il dottor Keys, tra i primi sostenitori dei benefici della Dieta Mediterranea, aveva molti consigli da dare su cosa mangiare e cosa no. Credeva che l'attività fisica fosse importante per mantenersi in salute, ma non era certo un fanatico di diete estreme o del *bodybuilding* e non consigliava a nessuno di correre una maratona. Visse fino a 100 anni.

www.ecostampa.it
069666
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
Fondazione Umberto Veronesi

50 &più
Mensile
Data 11-2013
Pagina 22/25
Foglio 3 / 4

www.ecostampa.it

IL 9 NOVEMBRE IN PIAZZA

I CIOCCOLATINI DELLA RICERCA

UN "PRESENTE" PER PENSARE AL FUTURO

Sabato 9 novembre l'Airc aspetta tutti nelle principali piazze italiane con una nuova - e gustosa - iniziativa in grado di portare fondi agli studi sul cancro: *I Cioccolatini della Ricerca*. Tutto questo con il contributo dei suoi instancabili volontari.
Protagonista indiscusso è il cioccolato, che darà forza non solo a chi lo sceglierà, ma in particolare all'operato dei ricercatori. Con 10 euro, infatti, sarà possibile acquistare una confezione di cioccolatini creata appositamente per l'Airc.
Mai come quest'anno aiutare la ricerca, significa aiutare il buonumore - grazie al cioccolato - trovando anche il piacere di essere informati: ogni manifestazione di piazza è infatti il momento per raggiungere i sostenitori dell'Airc, informarli sui comportamenti che prevengono la malattia e sui progressi della ricerca oncologica. In occasione dei "Giorni della Ricerca" Airc ha realizzato la piccola guida *Proteine in tutte le salse*, ricca di informazioni sulla prevenzione, la diagnosi e la cura del cancro e che sarà distribuita in piazza con la scatola di cioccolatini.
Per saperne di più: 800350350 - *www.airc.it*

grate nelle loro comunità e orientate verso tanti e sempre nuovi obiettivi che incide sulla qualità e sulla durata della vita. Aiutare il prossimo e avere relazioni sociali è molto più importante che seguire scrupolosamente un programma di esercizi ginnici o una dieta.

A proposito di sport: anche in questo caso la fama è immeritata?

La nostra società spende una fortuna in cure, diete, farmaci, palestre e rimedi a breve termine che non incidono quasi per nulla sulla durata della vita e sulla salute a lungo termine. Sappiamo che muoversi fa bene, ma non c'è bisogno di correre la maratona. Anche attività poco stancanti, come il giardinaggio, se svolte regolarmente e con scrupolo possono portare benefici. È meglio avere *hobby* piacevoli da coltivare in tarda età, piuttosto che fare gli atleti da giovani e ritrovarsi sedentari da anziani.

Sembra troppo facile. Sicuro che funziona?

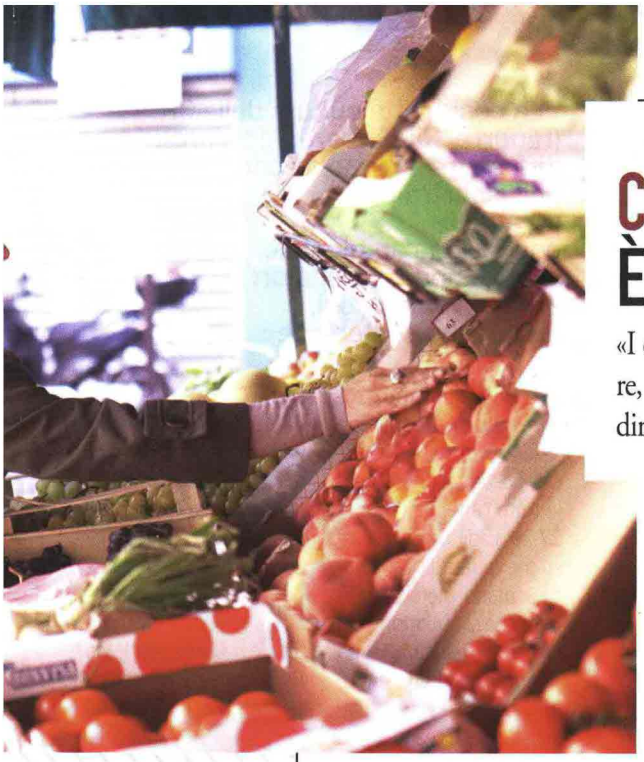
Sappiamo oramai da molto tempo che il classico modello medico della malattia, ossia "si è sani finché non ci si ammala", ha fallito. È arrivato il momento di superare le distinzioni tra salute mentale e psicologica. È strano pensare che la maggior parte delle persone che si arrovella per scegliere le regole migliori per stare in salute si trovi già, senza saperlo, sulla strada giusta. Per ironia della sorte, coloro che hanno un lavoro impegnativo, poco tempo per riposarsi, giornate piene di impegni e una fitta rete di relazioni tra amici e parenti sono i primi a domandarsi cosa potrebbero fare per stare meglio. Non sanno, invece, che tutto ciò che gli serve lo stanno già facendo. 50

GRANITICHE CERTEZZE K.O.

1. Sposati! E vivrai più a lungo
2. Rilassati, lavora con calma e avrai una vita lunga e sana
3. Pensa positivo, riduci lo stress e camperai 100 anni
4. Abbi fede: le persone religiose vivono di più
5. Non basta il giardinaggio, la cucina o le passeggiate. Per stare bene bisogna fare sport
6. Liberati delle preoccupazioni perché fanno male alla salute
7. Lascia il lavoro prima che puoi e inizia a giocare a golf
8. Bisogna consigliare ai ragazzi di essere più spensierati
9. Puoi vivere fino a cent'anni solo se rinunci a tutto ciò per cui hai voglia di vivere fino a cent'anni (Woody Allen)

069666
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
Fondazione Umberto Veronesi

www.ecostampa.it



CIOCCOLATA: È BUONA E FA BENE

«I carboidrati, a sorpresa, allungano la lista nera dei cibi da evitare, ma la cioccolata può venirci in aiuto. Parla Andrea Decensi, direttore di Oncologia Medica all'Ospedale Galliera di Genova»

«Il segreto della longevità? Vivere onestamente, mangiare piano e mentire sull'età»
Lucille Ball, attrice (1911-1989)

Non è solo un fatto di linea: una dieta corretta può allungare la vita. Nulla di nuovo. Il legame tra alimentazione e salute è risaputo e la lista di "cosa fa bene" e "cosa no" è oramai ben nota. Eppure, scopriamo che anche sulle nostre tavole ci sono alcuni miti da sfatare. Ci aiuta a capire quali il dottor Andrea Decensi, direttore del reparto di Oncologia medica dell'Ospedale Galliera di Genova, membro dell'Airc (Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro).

Dottor Decensi, ci guidi nella scelta di un menù salutare.

Io sono un oncologo e posso proporre una riflessione sul ruolo della dieta nella prevenzione di alcuni tumori. L'oncologia, rispetto ad altri ambiti della medicina interna, ha raggiunto tardi la consapevolezza dell'influenza del cibo sull'organismo. Pur non avendo ancora evidenze scientifiche specifiche sugli effetti di determinati alimenti, possiamo affermare alcuni principi generali ricavati da dati epidemiologici. E cioè che esistono forme di tumore che risentono più di altre delle abitudini alimentari.

Quali sono le forme di tumore maggiormente influenzate dal cibo?

Sono quelle strettamente connesse alla iperproduzione di insulina, ossia i tumori della mammella, dell'utero, del colon e del pancreas. Il tumore ai polmoni, per esempio, non è influenzato in misura importante dal cibo. L'aumento di insulina è a sua volta legato all'assunzione di alcuni cibi. Il cibo ha in questi casi un ruolo riconosciuto non solo nella prevenzione delle patologie, ma anche nella prognosi. Vale a dire che le persone che mangiano male hanno più possibilità di ammalarsi e, se malate, maggiore difficoltà a guarire.

Che cosa vuol dire mangiare male? Quali sono i cibi da evitare e quali invece quelli da preferire?

Per molto tempo a venire demonizzati sono stati i grassi di origine animale: carne, burro, insaccati, latticini. Ora, invece, sappiamo che questi alimenti non hanno tutte le colpe e che i carboidrati sono altrettanto dannosi. Pasta, pane, dolci, soprattutto se realizzati con farine raffinate, sono responsabili dell'aumento di insulina, che, come abbiamo detto, ha un ruolo chiave nella formazione di alcuni tumori. Le farine integrali hanno un minore indice glicemico e sono quindi preferibili. L'oncologo, quindi, deve consigliare di ridurre il contributo dei carboidrati.

Rinunciare a pizza, pane e pasta è per molti un grande sacrificio. In che modo possiamo soddisfare la gola senza farci del male?

Con la cioccolata, per esempio. Quella fondente, con almeno l'80% di cacao, ha potenti proprietà antiossidanti dovute alla presenza di alcune sostanze come i polifenoli, tra cui i flavonoidi, le catechine, le cianine. Che funzionano come spazzini, facendo pulizia delle molecole con un alto carico di ossigeno responsabili del deterioramento delle cellule. Il cacao ha un riconosciuto effetto benefico sul sistema cardiovascolare perché è capace di abbassare l'Ldl, il colesterolo cattivo e alzare l'Hdl, quello buono. Per quanto riguarda i tumori, un recente studio pubblicato sulla rivista scientifica *Nutrition and Cancer* ha verificato nei ratti il potere della cioccolata di ridurre le lesioni precancerose del colon. Inoltre, non dimentichiamo che il cioccolato ha effetti positivi sull'umore e sulle funzioni mentali. Persino l'autorevole *British Medical Journal*, in un articolo del 2004, inseriva il cioccolato nella lista degli alimenti consigliati per mantenersi in salute, insieme a vino, mandorle e pesce.

Cioccolata a volontà, allora? È così che togliamo il medico di torno?

Assolutamente no. Non possiamo eccedere, altrimenti rischiamo di innescare gli effetti negativi dell'aumento delle calorie e addio ai benefici! 50

069666

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Fondazione Umberto Veronesi