

---

## Lo stile di vita anzitutto

**Autore:** Luciano Donati

**Fonte:** Città Nuova

Da anni la genetica e le cellule staminali sono oggetto di numerose ricerche volte a curare meglio numerose malattie degenerative, come diabete, ipertensione, obesità, tumori, che rappresentano una vera piaga nei Paesi industrializzati. Qualche risultato questi studi l'hanno già raggiunto ma, per il momento, non riguardano malattie a grande rilevanza sociale come quelle sopra nominate. Noi speriamo che risultati consistenti giungano quanto prima, ma sappiamo che la ricerca di base in medicina richiede molti anni. Sembra importante perciò sottolineare lo studio compiuto recentemente sullo stile di vita dai medici del Brigham and Women's Hospital di Boston, che mostra come, vivere in un certo modo, anche se a partire dai 70 anni, può costituire la chiave di volta per aggiungere altre 20 candeline sulla torta. Per tagliare il traguardo degli ambiti 90, in altre parole, bisogna darsi da fare con l'attività fisica, mangiar sano e buttare il pacchetto di sigarette nel cestino. Queste tre regole di vita, ad esempio, diventano fattori determinanti, nonostante l'eventuale predisposizione genetica. Secondo i ricercatori statunitensi, infatti, se i geni contano per un buon 30 per cento, sul fronte longevità, uno stile di vita sano la fa da padrone, e vale più di tutto il resto. Lo studio pubblicato su Archives of Internal Medicine, arriva addirittura a stimare, numeri alla mano, quanto ogni singolo fattore di rischio ostacoli la strada che conduce ai 90 anni, fino a stilare una vera e propria tabella delle cose da fare e non fare, che dovrebbe seguire alla lettera chi vuole avvicinarsi ai 100. Se si eliminano dalla propria vita tutti i fattori di rischio, infatti, la possibilità di tagliare il traguardo sale del 54 per cento. Ma se si è pigri e al movimento si preferisce la vita sedentaria, la percentuale scende già al 44 per cento. Con la pressione alta, la possibilità di arrivare ai 90 cala al 36 per cento, se si è obesi al 26 per cento, se si fuma al 22 per cento. Quando sono tre i fattori di rischio - ovvero sedentarietà, diabete e obesità - la percentuale scende ulteriormente, raggiungendo un timido 14 per cento. Crolla, infine, se sono cinque i fattori di rischio con cui si convive. In tal caso, infatti, la possibilità di raggiungere i 90 anni scende al 4 per cento. La ricerca, partita nel 1980, è stata condotta su 2.367 medici di sesso maschile, età media 72 anni. Di questi, 970 (ovvero il 41 per cento) hanno raggiunto o superato i 90 anni. Laurel Yates, responsabile della ricerca, giudica i risultati come sorprendenti, ed è rassicurante scoprire che lo sforzo per condurre una vita sana paga anche in un secondo momento della propria esistenza. Tuttavia, i cambiamenti in tal senso sono difficili da fare e portare avanti - riconosce lo studioso -. Infatti è molto più semplice buttar giù una pillola piuttosto che abbandonare vizi. Specialmente se non ci sono impegni concreti da parte dei singoli e delle autorità sanitarie, per sviluppare una vera cultura educativosanitaria. E ANCHE MANGIAR SANO Nove per cento di mortalità complessiva in meno, circa otto anni di vita in più, riduzione del 9 per cento della mortalità per patologie cardiovascolari, del 6 per cento di quella per cancro. Sono solo alcuni dati di uno studio italiano sui benefici della dieta mediterranea pubblicato sul British medical journal, che ne confermano l'efficacia sulla salute. Una bella notizia che deve fare i conti però con il caro cibo che, stando a quanto sostiene una ricerca della Commissione europea, ha visto i prezzi degli alimenti salire mediamente del 6,7 per cento da luglio 2007 a luglio 2008. Nel mirino il consumo di pasta, pane, olio d'oliva, pesce, verdure, alimenti base appunto della dieta mediterranea che dunque vede ridimensionato il suo potenziale effetto salutare. Che fare? Ripiegare sul cosiddetto cibo spazzatura meno costoso, ricco di grassi e povero di valori nutrizionali? Assolutamente no. Si potrebbero ridimensionare le quantità degli alimenti e integrare con riso, mais, farina di castagne, orzo, legumi che comunque fanno parte della nostra tradizione mediterranea.