INTERVISTA

«per vivere a lungo partiamo dalla tavola»



Valter Longo

LA RIVISTA AMERICANA "TIME" LO HA INSERITO TRA I 50 PERSONAGGI PIÙ INFLUENTI DEL 2018, GRAZIE AI SUOI STUDI SULLA LOTTA ALL'INVECCHIAMENTO. NON POTEVAMO NON SENTIRE IL SUO PARERE!

Il guru dell'antiaging

Genovese di nascita e americano di adozione, il professor Valter Longo vanta una formazione ultraspecialistica: è laureato in biochimica e specializzato in neurobiologia dell'invecchiamento e malattia di Alzheimer. Autore di numerosi libri, oggi è professore di Biogerontologia e direttore dell'istituto sulla longevità (University of Southern California) - Davis school of Gerontology di Los Angeles e direttore del programma di Oncologia e longevità in Ifom (Istituto Firc di Oncologia molecolare).

069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

INTERVISTA

Quali sono gli elisir di giovinezza più efficaci?
Per quanto riguarda la genetica, non abbiamo grandi armi a nostra disposizione: al momento, non possiamo fare molto per modificare il nostro Dna in questo senso. Invece, sul fronte della nutrizione, possiamo agire in prima persona per cercare di assicurarci una vita più lunga. Innanzitutto, controllando la quantità di ciò che mangiamo.

Che cosa si può fare sul fronte alimentare?
Seguire per pochi giorni, una volta ogni quattro mesi, una dieta mima-digiuno: un regime ipocalorico, a basso contenuto di proteine animali e ricco di carboidrati complessi. Diverse ricerche, infatti, hanno dimostrato che è efficace sulla rigenerazione cellulare, la perdita di peso, la diminuzione dell'infiammazione e la riduzione del rischio di ammalarsi, il tutto senza comportare effetti collaterali. Al momento, sono stati studiati centinaia di pazienti in studi clinici e quasi 100mila persone hanno seguito questo programma. Ebbene, i risultati sono molto incoraggianti. Ora attendiamo nuove conferme focalizzate su varie malattie. Al di fuori di questi periodi di simil-digiuno, è ideale seguire un'alimentazione "pescetariana".

Che cosa intende per "regime pescetariano"?
Significa che bisogna privilegiare gli alimenti di origine vegetale, quindi, verdure, legumi, e un po' ma non troppa frutta, sia fresca sia secca. È previsto poi il pesce, due-tre volte alla settimana, mentre bisogna ridurre al minimo il consumo di carne e di altri prodotti di origine animale. Che questo tipo di alimentazione funzioni nei confronti dell'invecchiamento lo dimostra il fatto che, seppur con qualche lieve variazione, è seguita da tutte le popolazioni più longeve al mondo. I centenari ci insegnano che è fondamentale anche non mangiare più di tre volte nell'arco della giornata e osservare un periodo di digiuno di circa 12 ore fra la sera e la mattina. Per le persone in sovrappeso l'ideale sarebbe fare due pasti al giorno più uno spuntino.

Perché i prodotti di origine vegetale sono così preziosi?
Essenzialmente per due ragioni. Innanzitutto, sono altamente nutritivi: rendono disponibili, dunque, per il corpo e il sistema immunitario tutti gli ingredienti necessari a costruire nuove cellule e a riparare i danni presenti. Al tempo stesso, però, non forniscono gli elementi che spingono il sistema a invecchiare più velocemente e a riprodursi. E questo è un bene e costituisce la seconda ragione della loro efficacia: se il sistema non è continuamente in modalità pro-riproduzione, infatti, smette di investire tutte le energie a questo scopo e si dedica maggiormente alla manutenzione.

Che ruolo svolge l'attività fisica?
Si tratta sicuramente di un aspetto molto importante. Lo sport non solo migliora la funzionalità e lo stato di alcuni organi e apparati, ma aiuta anche a mantenere sotto controllo il peso, rafforzare il sistema immunitario, combattere gli stati infiammatori, contrastare l'azione dei radicali liberi (molecole che accelerano l'invecchiamento), solo per citare i benefici principali. I sistemi inattivi invecchiano molto prima di quelli attivi. Ecco perché si consiglia di praticare almeno due ore e mezza di attività fisica alla settimana. In aggiunta, bisogna muoversi di più ogni giorno: oggi non





Non ignorare eventuali sintomi strani, ma riferirli al medico, fare tutti i controlli consigliati e seguire le cure prescritte.

069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Ifom

INTERVISTA



Una voce controcorrente

Gli studi sull'invecchiamento, in passato, si sono concentrati quasi sempre sul perché invecchiamo (radicali liberi, stress ossidativo). Secondo Valter Longo invece «bisogna studiare anche la fase della vita che precede l'invecchiamento, cioè la giovinezza, caratterizzata da un funzionamento efficiente del corpo».





siamo più abituati a usare il nostro corpo nella quotidianità perché c'è una macchina per ogni cosa, dall'ascensore all'aspirapolvere elettrica. In questo senso, l'ideale sarebbe tornare un po' indietro nel tempo, quando si camminava e ci si muoveva molto di più.

Secondo molti esperti anche l'essere socialmente attivi rallenta l'invecchiamento. È davvero così?

Penso di sì, per due ragioni. In primo luogo perché chi è solo potrebbe finire per trascurarsi e isolarsi. Poi, perché avere amici, uscire, confrontarsi con gli altri sono tutte azioni che rendono il sistema neurobiologico più reattivo, migliorando il profilo immunitario, ormonale e metabolico. Tuttavia, non credo che si tratti di una condizione irrinunciabile. Anche chi non ha queste opzioni e conduce una vita ritirata può vivere a lungo e bene. E, infatti, alcuni centenari sono super solitari: in questo caso, il segreto sta nell'essere in grado di concentrarsi e di ricavare stimoli dalle piccole cose.

Lo stress fa invecchiare molto?

Meno di quanto pensiamo. Altrimenti le popolazioni più stressate al mondo, come quelle che vivono nelle grandi metropoli e hanno ritmi di vita molto frenetici, dovrebbero essere decimate! Si potrebbe addirittura pensare che certi tipi di stress rafforzino l'organismo. Non si può negare, però, che altri tipi tolgano alcuni anni. Del resto, possono aumentare la secrezione di adrenalina e cortisolo, ormoni che alla lunga logorano l'organismo, e gli stati infiammatori, alla base di moltissime malattie. Inoltre, indeboliscono il sistema immunitario e alterano l'equilibrio neuroendocrino.

Come bisogna regolarsi?

Cercando, nel limite del possibile, di non condurre una vita di soli doveri e responsabilità, ma di concedersi anche delle pause in cui dedicarsi a se stessi e a ciò che piace. E curando il riposo notturno: avere un sonno qualitativamente e quantitativamente buono è fondamentale. Del resto, ci sarà una ragione se si tratta di un aspetto che è imposto biologicamente: è uno dei bisogni che sono stati selezionati nel corso dell'evoluzione, perciò significa che serve davvero. Se non si dorme bene e a sufficienza non si può contare su un fondamentale momento di "reset". Idealmente sono necessarie in media sette-otto ore per notte per sentirsi riposati, ma occorre considerare che le esigenze di sonno sono molto personali, per cui è bene fare in modo di rispettare i propri bisogni e ascoltare il proprio corpo.

L'ottimismo aiuta a vivere di più?

Assolutamente sì. I record mondiali di longevità si registrano anche laddove c'è un ottimo sistema sanitario, che si prende cura a 360 gradi dei suoi cittadini, come a San Marino e Montecarlo. Ma se questo è carente non significa che si è spacciati. Qui interviene proprio l'ottimismo: se le persone pessimiste tendono a non andare dal medico, a non sottoporsi ai controlli consigliati e a non fare tutte quelle cose utili per un buon invecchiamento, quelle che hanno un atteggiamento positivo nei confronti della vita tendono a essere più attente alla propria salute, impegnandosi attivamente per stare bene e tutelarsi.

Due nuove parole da imparare

In uno studio pubblicato di recente sul giornale americano sull'invecchiamento "Aging cell", il nostro esperto ha riproposto la sua teoria sulla longevità introducendo due neologismi. Il primo è "youthspan", il periodo della vita in cui un organismo rimane non solo sano ma anche giovane. Il secondo termine è "juventology", il nuovo campo di ricerca che mira a spiegare i meccanismi responsabili dello youthspan.

Servizio di Silvia Finazzi.

069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Ifom