

La formula per vivere fino a 90 anni e più

A cura di Claudio Giordano Responsabile Nazionale C.S.IN. per la Medicina Cellulare.

L'elisir di lunga vita per gli anziani secondo gli scienziati Usa: attività fisica, cibo sano, niente sovrappeso e...

La vita può cominciare a 70 anni. O meglio: può allungarsi, anche fino ai 90.

Basta seguire alcune elementari regole di salute, che troppo spesso tendiamo a dimenticare. Quali?

Le ha ricapitolate uno studio della statunitense Brigham and Women's Hospital di Boston, secondo cui uno stile di vita sano, anche se adottato quando si sono già spente le 70 candeline, può costituire la chiave di volta per aggiungerne altre 20 sulla torta. Per tagliare il traguardo degli ambiti 90, in altre parole, darsi da fare con l'attività fisica, mangiar sano e buttare il pacchetto di sigarette nel cestino, ad esempio, diventano fattori determinanti, in barba anche a quel che è scritto nei geni.

Cose da fare e da non fare

Vivere a lungo dipende per una buona fetta percentuale dalla genetica. I ricercatori americani hanno calcolato che, sotto questo aspetto, il Dna conta per un buon 30%.

Ma la novità a cui sono giunti, con il loro lavoro, è che uno stile di vita salutare può incidere molto di più.

Lo studio, che ha guadagnato le pagine degli "Archives of Internal Medicine", arriva addirittura a stimare, numeri alla mano, quanto ogni singolo fattore a rischio ostacoli la strada che conduce alle 90 candeline, 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 anni.

Se si tagliano fuori dalla propria vita tutti i fattori di rischio, ad esempio, la possibilità di tagliare il traguardo sale del 54%.

Ma se si è pigri e al movimento si preferisce la vita sedentaria, la percentuale scende già al 44%.

Con la pressione alta, la possibilità di arrivare ai 90 cala al 36%, se si è obesi al 26%, se si fuma al 22%.

Quando sono tre i fattori di rischio che continuano a caratterizzare la propria vita – ovvero sedentarietà, diabete e obesità – la percentuale scende ulteriormente, raggiungendo un timido 14%. 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%.

L'aspetto più difficoltoso

Laurel Yates, lo studioso a capo della ricerca, etichetta i risultati come "sorprendenti", ma ammette anche che "è stato rassicurante scoprire che lo sforzo per restare in forma e condurre una vita sana paga anche in un secondo momento della propria vita". Tuttavia, "i cambiamenti in tal senso sono difficili da fare e portare avanti", riconosce lo studioso, "è infatti molto più semplice buttar giù una pillola piuttosto che stravolgere la propria vita e abbandonare vizi e cattive abitudini"....