

Vivere più di 100 anni? Ecco lo studio definitivo.

di Dan Buettner – Le diete non funzionano. Nessuna dieta nella storia del mondo ha mai funzionato per più del 2% della popolazione. Di solito i programmi di attività fisica iniziano a Settembre e durano fino ad Dicembre. Poi si ricomincia. Quindi come vivere più a lungo?

Uno studio sui gemelli, il “Danish Twin Study”, ha stabilito che solo il 10% della durata della vita è determinato dai nostri geni. L’altro 90% è determinato dal nostro stile di vita. Ma se chiediamo alla persona media quale sia uno stile di vita giusto, probabilmente non saprà rispondere.

C’è molta confusione attorno a cosa davvero ci aiuta a vivere meglio e più a lungo. Così ho iniziato a collaborare con il *National Geographic* e con l’*Istituto Nazionale per lo studio dell’invecchiamento*, per identificare le quattro aree più longeve al mondo. Dopo ci siamo recati in quelle zone per analizzare esattamente cosa fanno le persone che vivono di più.

E ora vi dirò esattamente cosa ho scoperto.

La prima zona è in Sardegna. Nella provincia di Nuoro il numero di centenari è di circa 10 volte maggiore. Non solo arrivano a 100 anni, ma ci arrivano conservando uno straordinario vigore. Luoghi in cui persone di 102 anni vanno ancora al lavoro in bicicletta, tagliano legna, e possono competere con gente più giovane di 60 anni.

La loro dieta è in prevalenza basata sui prodotti delle piante. Hanno inventato un pane non lievitato di frumento integrale, un tipo di formaggio con un alto contenuto di Omega 3 un tipo di vino che ha un livello tre volte maggiore di polifenoli. Si chiama Cannonau.

Ma il vero segreto è nel modo in cui organizzano la loro società. E uno degli aspetti più salienti della società sarda è come trattano gli anziani. In America l'uguaglianza sociale raggiunge il suo massimo intorno ai 24 anni. In Sardegna, più vecchio diventi più uguaglianza ottieni, e più sei apprezzato per la saggezza.

La seconda zona che abbiamo scoperto si trova a sud di Tokyo, nell'arcipelago di Okinawa. E' il luogo con la maggiore aspettativa di vita esente da malattie invalidanti a livello mondiale.

Ma cosa fanno? Di nuovo, una dieta a base di prodotti ortofrutticoli, ricca di ortaggi multicolori. Ma la cosa più importante è come mangiano. Adottano tante piccole strategie che impediscono gli eccessi, cosa che costituisce un grande problema nelle società moderne. Due sono le più importanti: usano piatti più piccoli, così assumono meno calorie ad ogni pasto e hanno l'abitudine di smettere di mangiare quando il loro stomaco è pieno all'80%. Ci vuole circa mezz'ora perché il senso di sazietà arrivi dallo stomaco al cervello. Poi ci si sente pieni lo stesso.

Ma, come per la Sardegna, Okinawa possiede alcune strutture sociali che riteniamo abbiano un impatto sulla longevità. Noi sappiamo che l'isolamento uccide. Quindici anni fa l'Americano medio aveva tre buoni amici. Ora siamo arrivati ad uno e mezzo. Se hai avuto la fortuna di nascere a Okinawa sei cresciuto in un sistema in cui ti ritrovi automaticamente una mezza dozzina di amici che ti faranno compagnia per tutta la vita.

Poi abbiamo cercato in America. E abbiamo trovato la popolazione più longeva tra gli Avventisti del Settimo Giorno, in California. Essi seguono per lo più piccole abitudini alimentari che non portano mai all'eccesso e hanno una straordinaria rete sociale. Questo gli dona una longevità strabiliante.

Ma quali sono le cose che queste 3 culture fanno abitualmente?

La prima è che nessuna di queste persone fa esercizio fisico, almeno come noi lo intendiamo. In effetti, tutte loro impostano la loro vita in modo tale da dover sempre svolgere attività fisica. Queste persone vanno su e giù per le scale. Ogni volta che si deve andare al negozio o a casa di amici, fanno una passeggiata. Se vogliono preparare un dolce, devono farlo a mano. Questa è tutta attività fisica, che brucia calorie allo stesso modo di un tapis roulant. Quando invece intendono proprio svolgere attività fisica, allora fanno le cose che gli procurano piacere. E lo fanno in compagnia.

La seconda è che ognuna di queste culture si prende delle pause. Ma se vai di fretta o sei stressato, questo genera qualcosa chiamato risposta infiammatoria, che viene associata a malattie che vanno dall'Alzheimer, a quelle cardiovascolari. Se rallenti la tua giornata per 15 minuti riesci a trasformare lo stato infiammatorio in stato anti infiammatorio.

La terza è che hanno uno scopo nella vita. Sapete, i due anni più pericolosi della nostra vita sono quello della nascita, per via della mortalità infantile, e l'anno in cui si va in pensione. Queste persone conoscono il loro scopo, e lo mettono in pratica nella loro vita.

Non esiste una dieta per la longevità. Tendono ad avere una dieta basata sui prodotti dell'orto. Non vuol dire che non mangino carne, ma fanno largo uso di legumi e frutta secca. Ma soprattutto non eccedono mai.

Ma la cosa fondamentale sono le loro relazioni.

Mettono al primo posto la loro famiglia, si prendono cura dei bambini e dei genitori anziani. E la cosa più importante è che fanno parte della tribù giusta. Hanno avuto la fortuna di nascere tra la gente giusta, oppure se ne sono circondati consapevolmente durante la vita.

Sappiamo dagli studi di Framingham che se anche solo i tuoi tre migliori amici sono obesi, avrai il 50% di diventarlo. Se invece, l'idea di ricreazione dei tuoi amici è fare attività fisica, andare in bicicletta o fare del giardinaggio, se i tuoi amici bevono solo un po' d'alcool e si sanno alimentare bene, e hanno uno scopo, tutto questo avrà un enorme impatto nella tua vita.

Quando si parla di longevità non ci sono soluzioni rapide concentrate in una pillola. Ma se ci pensate, la nostra vita è come un viaggio, un'avventura... e forse, trovare persone che ci vogliono bene è la cosa più sensata da fare per cercare di vivere di più e vivere meglio.

Tradotto da Daniele Buratti

Revisione di Gianluca Finocchiaro