

Zone blu

● Si chiamano «Blue Zones» (Zone blu) le aree geografiche dove si trovano persone molto longeve. Il concetto è stato sviluppato dai demografi Gianni Pes e Michel Poulain

● Sono 5 le «Blue Zones»: Sardegna, Okinawa (Giappone), l'isola di Ikaria (Grecia), la penisola di Nicoya (Costa Rica)

FINANCIAL TIMES
Let us enjoy the greatest human escape of all

● L'analisi del *Financial Times* (sopra) sui benefici e le criticità della longevità è firmata dal commentatore economico Martin Wolf

La previsione I Paesi Onu migliori e peggiori per aspettativa di vita dei nati nel 2014

I PRIMI	
1 Monaco	89,57 (anni)
2 Giappone	84,48
3 Singapore	84,38
4 San Marino	83,18
5 Andorra	82,65
6 Svizzera	82,39
7 Australia	82,07
8 Italia	82,03
9 Svezia	81,89
10 Liechtenstein	81,68



I GRANDI	
29 Stati Uniti	79,56
72 Cina	75,15
95 Brasile	73,28
119 Russia	70,16
131 India	67,80

GLI ULTIMI	
181 Gabon	52,06
182 Namibia	51,85
183 Zambia	51,83
184 Somalia	51,58
185 Rep. Centrafricana	51,35
186 Swaziland	50,54
187 Afghanistan	50,49
188 Guinea-Bissau	49,87
189 Sudafrica	49,56
190 Ciad	49,44

La rivoluzione della longevità

Si vive di più anche nei Paesi meno ricchi. I successi contro le malattie cardiovascolari

La giapponese Misao Okawa ha 116 anni e il 5 marzo 2015 ne compirà 117. Insieme all'americana Gertrude Weaver, che però è nata il 4 luglio 1898, condivide il record dei due esseri umani che hanno attraversato tre secoli, nati nel XIX e ancora vivi nel XXI. Il giapponese Sakari Momoi, nato il 5 febbraio 1903, è invece il maschio più longevo in vita: 111 anni. Anche l'Italia ha un record, «di massa»: a Villagrande Strisaili (Nuoro) vivono uomini tendenti a superare i 100.

Gli ultimi mesi del 2014 hanno visto il tema della lunga vita come dominante in letteratura scientifica. E due o tre studi hanno aperto nuovi scenari che non lasciano indifferenti gli strateghi economici. Da *Lancet*, *British Medical Journal* (*Bmj*), *PLoSOne* si colgono le acquisizioni scientifiche. Da Martin Wolf, commentatore del *Financial Times*, un'analisi socio-economica. Scoperta: «Non serve una maggiore prosperità per migliorare lo stato di salute», scrive Wolf. Che augura all'umanità: «L'innalzamento della vita media sia in buona salute». L'alternativa è il

crac globale: tanti malati cronici, tanti disabili, tanti sopravvissuti alle possibilità del loro corpo. Un esempio: oggi il costo totale annuo della malattia di Alzheimer nel mondo è stimato in 315 miliardi di dollari (259 miliardi di euro). Quanto

sarà nel 2030? Aggiungiamo Parkinson, diabete, artriti, obesità... c'è da far saltare ogni logica economica. Occorre pianificare al più presto. La salute diventerà problema da Banca mondiale e non più da Organizzazione mondiale della sa-

lute (Oms). Ed è il mondo anglosassone a cogliere con più attenzione il fenomeno perché tocca con mano che la ricchezza non porta buona salute e longevità. Giapponesi e italiani sono da tempo abituati a vivere a lungo e la scienza ha solo di recente scoperto che per lo più dipende dall'ambiente, dall'alimentazione, dagli stili di vita. Non si tratta solo di firma genetica.

Nella nuova ottica, andrebbero rivisti anche i meccanismi attuali del mondo del lavoro. Andando avanti così si rischia di avere soggetti ancora in perfetta efficienza ma in pensione per 30-40 anni e giovani che entrano nel mondo del lavoro troppo tardi. E il lavoro, soprattutto cerebrale, allontana lo spettro delle malattie neurodegenerative. Temi aperti, da affrontare al più presto.

L'aspettativa di vita è cresciuta nel mondo mediamente di sei anni (6,6 per le donne e 5,8 per gli uomini) dal 1990, passando da 65,3 anni a 71,5 nel 2013. I motivi fondamentali: la riduzione dei tassi di mortalità da malattie cardiovascolari e infettive. Sono i dati dello studio globale su 188 Paesi pubblicato da *Lancet*. Se il trend continua, entro il 2030 l'aspettativa di vita globale salirà a 85,3 anni per le donne e 78,1 per gli uomini. Limiti che



Thailandia Dieci anni dopo
I fiori dei bambini ricordano lo Tsunami
Fiori e preghiere per i dieci anni dallo Tsunami che ha stravolto il Sud-est asiatico: è così che diversi bambini thailandesi (nella foto Epa sopra) hanno voluto ricordare la tragedia che ha colpito il Paese e che ha ucciso circa 228 mila persone.

Giappone e Italia hanno già toccato.

Aria pulita, attività fisica quotidiana, dieta vegetariana, una vita sociale, fede in qualcosa, volontariato: sono i «segreti» dei centenari delle 5 «oasi di longevità del globo»: Bordighi, in Sardegna, le isole di Okinawa (Giappone) e Ikaria (Grecia), la penisola di Nicoya (Nicaragua) e Loma Linda (California). L'oncologo Umberto Veronesi, 90 anni nel 2015, aggiunge un suo segreto: «Una caratteristica dei longevi è il desiderio di guardare oltre, scoprire che cosa accadrà domani, o nelle prossime ore. La curiosità, l'interesse, spingono a vivere».

Non dipende solo dai geni. L'analisi del genoma di 17 anziani di più di 110 anni di età — al mondo ce ne sono 74 — indica che non esiste alcuna variante genica in grado di assicurare una longevità fuori dal comune. È la conclusione a cui è giunta la *Stanford University* e l'Università della California (Ucla) di Los Angeles in uno studio pubblicato da *PLoSOne*. Le abitudini di vita hanno il loro ruolo: «accendono» o «spengono» i geni. La dieta mediterranea è uno «scudo» contro malattie croniche e cancro. Conferma un altro studio

L'allarme economico
Con questo trend, se non si invecchia bene, il rischio è moltiplicare le persone da assistere

su oltre 4.600 donne sane, pubblicato da *Bmj* e firmato dal *Brigham and Women's Hospital* di Boston: chi mangia «all'italiana» presenta una maggiore lunghezza dei telomeri, le sequenze di Dna alle estremità dei cromosomi «spie» dell'invecchiamento: telomeri più corti indicano un'aspettativa di vita inferiore, più lunghi accompagnano ai 100 anni. Obesità, tabacco, troppa carne, bevande zuccherate, stress ossidativo, infiammazione accorciano i telomeri. Frutta, verdura, noci, olio d'oliva li preservano. L'Expo 2015 sull'alimentazione ne approfitti e diventi scuola di longevità.

Mario Pappagallo
@Mariopaps
© RIPRODUZIONE RISERVATA