

## I laboratori dell'eternità

*Ingegneria genetica, nanotecnologie e farmacologia: la scienza lancia una nuova sfida e punta a farci vivere più di cent'anni. L'Italia è già ben piazzata: al terzo posto per longevità dopo Spagna e Francia*

Stefano Filippi - Lun, 24/08/2015 - 07:00

commenta

G+1 0

Mi piace 1

di Stefano Filippi

Come si diventa centenari? Se si digita l'interrogativo sul motore di ricerca Google appaiono 509mila risultati. Tanti? Al contrario, perché sono soltanto quelli in italiano. Il boom si ha ripetendo l'operazione in inglese (how to live 100 years): le risposte sono un miliardo e 40 milioni. Una miriade di soluzioni per un'aspirazione vecchia quanto l'uomo, quella di vivere più a lungo possibile, godersi questo mondo e allontanare il passaggio nell'altro, se non addirittura impadronirsi della più esclusiva prerogativa degli dei: l'immortalità.

Allungare indefinitamente la vita, spezzare i vincoli della natura, sottrarsi alla morte, avvicinarsi all'infinito. Per secoli è stata materia da poeti, filosofi, romanzieri, alchimisti: una chimera. Più di recente ci si aiutava con il gerovital, la melatonina o il ginseng mentre gli studiosi accorrevano nei luoghi di nascita dei centenari a scandagliare le ragioni del prodigio. Ora invece la ricerca dell'elisir di lunga vita è l'ultima frontiera della scienza, di nuove discipline come la biogerontologia (cioè la biologia dei processi di invecchiamento) o movimenti culturali come il transumanesimo. L'ingegneria genetica, le nanotecnologie, la farmacologia e l'aura di onnipotenza che ormai avvolge la scienza promettono scenari da Highlander.

Tuttavia, senza arrivare a sfidare la natura umana, i 100 anni vengono raggiunti da un numero di persone che continua a crescere in tutti i Paesi sviluppati. In Italia, secondo l'Istat, la speranza di vita alla nascita è pari a 80,2 anni per gli uomini e 84,9 per le donne. Negli ultimi 10 anni la vita media è aumentata di 2,5 anni per gli uomini e 1,7 per le donne, e le statistiche dicono che l'allungamento dell'età è dovuto soprattutto alla (...)

(...) riduzione della mortalità negli adulti e negli anziani. Dei bambini che nascono ora, una metà arriverà a 100 anni e alcuni, secondo «Time», potrebbero toccare i 142. Siamo il terzo Paese più longevo d'Europa dopo Spagna e Francia.

### NORD-SUD

Anche nel conteggio degli anni di vita si riflettono le contraddizioni del nostro Paese. Il Mezzogiorno d'Italia ha un'esistenza media abbreviata (la Campania è la regione dove si campa meno a lungo) ed è più svantaggiato nella qualità della sopravvivenza. Al Sud si vive meno e peggio: sempre l'Istat calcola che la popolazione meridionale tira avanti circa 55 anni in buona salute mentre al Nord si sfiorano i 60. Gli uomini anziani residenti nell'Italia settentrionale possono aspettarsi di vivere più anni senza limitazioni nelle attività quotidiane.

Ma come arrivarci a questi benedetti cent'anni? Per gli americani è quasi un'ossessione, qualsiasi ricerca medica sulla longevità viene rilanciata con enfasi da siti e giornali mentre si moltiplicano le ricette per una vita interminabile. I «100 modi per arrivare a 100 anni» si ritrovano ovunque. Quasi sempre si tratta di suggerimenti banali, anche se ogni consiglio è tratto dalla letteratura scientifica e comprovato da analisi serissime e lunghi studi: siate scrupolosi, ridete, trovate uno scopo nella vita, camminate, siate felici, ogni tanto concedetevi un po' di shopping, mangiate sano, schiacciate un pisolino ogni pomeriggio, fate yoga e non litigate in famiglia. Ricercatori del Sunnybrook Health Science Centre di Toronto hanno verificato che attori e registi vincitori di Oscar vivono più degli altri, mentre alla Cornell University hanno stabilito che anche un Nobel aiuta.

La nonnina scozzese Jessie Gallan ha spento 109 candeline mangiando ogni mattina un piatto caldo di porridge ed evitando gli uomini. L'Harvard School of Public Health raccomanda il peperoncino, che riduce le infiammazioni e migliora il metabolismo. Di recente Valter Longo, un ricercatore italiano che si divide tra l'Istituto di oncologia molecolare di Milano e la University of Southern California di Los Angeles, ha messo a punto una dieta mima-digiuno periodica che influisce su alcuni fattori di rischio dell'invecchiamento. Nella congerie di consigli su come nutrirsi, qui si sceglie una soluzione drastica: non mangiare. Solo, però, sotto controllo medico.

Tuttavia nemmeno questo basta perché la natura dell'uomo è quella di non accontentarsi mai. I due fondatori degli Ilabs di Milano hanno pubblicato nel 2009 un volume intitolato «Il prolungamento indefinito della vita» sostenendo che entro il 2060 l'uomo arriverà alla semi-immortalità e che «il genere umano a un certo punto della sua storia raggiungerà l'immortalità» grazie alla genetica, alle nanoscienze, all'intelligenza artificiale e alla psiconeurofisiologia. Il miliardario russo Dmitry Itskov batte invece un'altra strada: sta raccogliendo fondi su internet per il progetto Evolution 2045. Trent'anni per costruire corpi androidi con i quali diventare immortali. Manca solo il patto con il diavolo.

Con il miliardo e passa di web-risposte alla domanda su come diventare centenari, internet è una sterminata prateria dove ognuno può proporre o trovare quello che cerca o gli fa comodo. Fare una sintesi sembra impossibile. Eppure il segreto della longevità non è così imperscrutabile: risiede nei progressi della scienza medica. Già nel 2004 l'Organizzazione mondiale della sanità, nel rapporto «Preventing chronic diseases: a vital investment», sosteneva che le malattie croniche (disturbi cardiovascolari, cancro, diabete) sono ormai la causa principale di morte nel mondo.

## I KILLER

Nella maggior parte dei casi, i fattori di rischio di queste patologie sono pochi, sono conosciuti e perciò si possono prevenire. I killer si chiamano fumo, alimentazione scorretta e poca attività fisica. Si stima che eliminare i fattori di rischio possa ridurre dell'80 per cento l'insorgere di infarti e diabete e del 40 per cento i tumori. Qualche sacrificio, che in termini medici si chiama prevenzione, allunga la vita. E magari rendere più verosimili quei 120 compleanni che vaticinava don Luigi Verzé, il fondatore dell'ospedale San Raffaele di Milano che è stato un buon testimonial delle ricerche sulla longevità: si è spento a quasi 92 anni.

«La vita si allunga senza che ce ne accorgiamo», spiega il professor Edoardo Boncinelli, genetista e a lungo collaboratore di don Verzé. Il fatto che oggi il San Raffaele (passato sotto il controllo del Gruppo ospedaliero San Donato) abbia abbandonato questo specifico settore di ricerca conferma in qualche modo le parole di Boncinelli. «Guadagniamo un trimestre di vita ogni anno che passa, le donne anche qualcosa in più, invece un po' meno nei Paesi in via di sviluppo. E sarà così per altri 30-40 anni».

Insomma, tra 40 anni la vita media ne avrà guadagnati 10. Boncinelli sostiene che ciò accade senza fare nulla di particolare. «Oggi l'uomo mangia regolarmente, si copre, si cura, lavora senza ammazzarsi e si lava le mani con il sapone prima di sedersi a tavola. Basta questo per aumentare la longevità. Anche chi si strapazza ha un'aspettativa di vita più lunga dei suoi genitori. È la più grande rivoluzione della storia. Il mondo si trova inaspettatamente davanti a questo cambiamento epocale di cui ci rendiamo poco conto perché è strisciante».

Diete e stile di vita incidono poco, secondo Boncinelli: «Direi per il 5-6 per cento. Dopo una certa età l'importante è non fumare, ridurre la quantità di carne e sostituirla con frutta e verdura, e fin qui è abbastanza semplice, e infine non bisogna appesantirsi: questo è più difficile. Anni addietro la vita media si allungava con la riduzione della mortalità infantile, oggi invece il merito è della medicina per la terza età. Io prendo le pasticche contro la pressione alta e dicono che queste allungano la vita media di dieci anni. Ricerche sugli animali, ma non sull'uomo, dicono che una dieta poverissima di calorie allunga la vita. Ma senza calorie non si sta in piedi! Gli studi sono così avanzati che prima o poi qualcosa di serio si scoprirà».

## COLPO DI GENE

Ma centenari si diventa o si nasce? Invecchiare bene e a lungo è anche questione di geni, ma le ragioni sono ancora sconosciute. Conferma Boncinelli: «Sono state fatte molte ricerche tra cui quelle di un italiano, Alessandro Puca, che negli Stati Uniti ha scoperto il cromosoma della longevità, eppure il mistero resta». E un mondo di centenari non costringe a ripensare tutta la struttura sociale? Chi pagherà le pensioni, oppure assieme alla vita bisogna allungare all'infinito anche l'età lavorativa? «Su questo c'è grande discussione. Lavori pesanti no, ma un settantenne oggi può fare tanto altro se ha motivazioni valide e certamente non si possono lasciare gli anziani in balia della depressione. Bisogna prepararsi a questa vita più lunga, finora soltanto finlandesi e canadesi si stanno organizzando. Stiamo vivendo un'epoca straordinaria; è che nella nostra natura di esseri umani, e di italiani in particolare, c'è la tendenza a lamentarsi. Ma chi sostiene che male così non siamo mai stati evidentemente non sa quello che dice».

Stefano Filippi