

iPotere sanità

*Non ama definirsi cervello in fuga:
è un luminare della medicina
americana che studia gli anziani e in
particolare il modo per farci vivere
sempre più a lungo*

“**S**i, è vero, ho una grande responsabilità, spero che non mi venga addosso un autobus”: ci scherza su Valter Longo, 47 anni portati strepitosamente, quando gli si fa notare che la sua eventuale longevità sarà la più concreta dimostrazione scientifica delle sue teorie. Un metro e ottantacinque, fisico longilineo, pochissimi, forse nessun capello bianco, Longo è il direttore del Longevity Institute della Usc, la University of Southern California di Los Angeles, negli Stati Uniti: studia gli anziani e, soprattutto, il modo di farci vivere sempre più a lungo.

“Non posso definirmi un cervello in fuga – dice Longo – ma un polpastrello in fuga”: in effetti questo luminare della medicina americana ha attraversato l’Atlantico a soli 16 anni per imparare a suonare il jazz in una celebre scuola di Chicago. E l’America gli è entrata dentro così in fretta che, finite le vacanze estive, ha deciso di non rientrare in Italia, a Genova, e di proseguire gli studi sulle rive del lago Michigan. Biochimica al college, dottorato e post dottorato in neuroscienze, in mezzo a una breve carriera militare nell’esercito americano, per guadagnare qualche soldo e mantenersi negli studi.

“Tornare in Liguria per me è sempre meraviglioso – dice Longo – Genova è la mia città preferita e mi fa molto piacere soggiornarvi. Sono felice anche di frequentare moltissimo Milano, ora che collaboro con l’Ifom, l’Istituto di oncologia molecolare della Fondazione Italiana per la Ricerca sul Cancro. Attualmente trascorro in Italia circa quattro mesi l’anno e spero che presto diventino almeno sei”.

Longo è a Genova con una classe di studenti della Usc per studiare i principali aspetti della longevità italiana: ciò che la rende possibile, cioè la nostra alimentazione, e il sistema sociale e sanitario che deve gestirla. “Il modo in cui ci nutriamo è fondamentale per la nostra salute e, di conseguenza, per la nostra aspettativa di vita – spiega Longo – i miei studenti entrano in contatto con un modo di vivere diver-

L'italiano che studia come allungare la vita

MATTEO CANTILE

so rispetto a quello a cui sono abituati e ne tornano molto arricchiti”. Ma la nostra dieta mediterranea, così ben considerata da essere stata recentemente eletta dall’Unesco patrimonio immateriale dell’umanità, va seguita con qualche accorgimento: “Tralasciando per un attimo ogni riferimento al piacere o al gusto, dobbiamo renderci conto che un bel piattone di trofie al pesto è, di fatto, un piatto di zucchero. Pasta e pane, quindi, non vanno aboliti dalle nostre tavole ma consumati con raziocinio”. Che cosa questo significhi tradotto in cifre è reso chiaro dal regime alimentare seguito da Longo stesso: “Il segreto sta nel trovare il meccanismo che ci consenta di tenere le calorie sotto controllo e, al

tempo stesso, vivere tranquillamente e alimentarci con soddisfazione. Io – spiega il professore – inizio la giornata con una leggera colazione e fino a cena non mangio quasi nulla. A pranzo un caffè o un bicchiere di latte di mandorla, nel pomeriggio un piccolo snack a base di frutta secca, un pugno di mandorle, noci o simili, e il resto delle calorie le introduco a cena”. Un regime non facile, per ammissione di Valter Longo, solo nel primo mese, quando il nostro organismo, abituato a ingerire una maggiore quantità di cibo, reclama più calorie. Poi tutto si stabilizza e non sono necessarie particolari rinunce. Anzi, questa dieta non necessita di accorgimenti fastidiosi, come la pesatura di ogni singolo ali-



Valter Longo è il direttore del Longevity Institute della Usc, la University of Southern California di Los Angeles, negli Stati Uniti.

mento: "Digiunare per diverse ore al giorno – spiega Longo – è di per sé un buon viatico per una riduzione complessiva delle calorie. A cena si avrà sicuramente un forte appetito che potrà essere soddisfatto con cibi naturali e nutrienti: io non rinuncio affatto alla quantità, anzi, da un punto di vista strettamente calorico mi colloco leggermente al di sopra dei livelli raccomandati per uomini del mio peso". I cibi che il professor Longo mette nel piatto alla sera sono la pasta (in quantità moderata), una fetta di pane, verdura in abbondanza, legumi, pesce, il tutto condito generosamente con olio extravergine di oliva.

Nel suo personale decalogo Longo consiglia di tenere complessivamente

basso l'apporto proteico (0,8 grammi per kg di peso corporeo al giorno), evitare le proteine di origine animale (come i formaggi o le carni rosse) e preferire quelle vegetali, abbondare con l'olio d'oliva, non rinunciare a pane e pasta ma controllarne le quantità, ridurre al minimo gli zuccheri raffinati, consumare il pesce un paio di volte a settimana, un pugno di noci, mandorle o noccioline ogni giorno e integrare la dieta con un multivitaminico, così da essere certi di assumere tutti i nutrienti. Altro principio cardine del "metodo Longo" è il digiuno terapeutico: "Astenersi dall'assumere cibi è un metodo antico e straordinariamente efficace per depurare e rigenerare il nostro organismo. Esistono due tipi di digiuno: uno particolarmente restrittivo, con un apporto calorico complessivo non superiore alle cento calorie al giorno, che deve essere effettuato sotto stretta sorveglianza medica; un'altra forma di digiuno è quella che, pur rispettando l'idea generale di una forte riduzione calorica, consente l'introduzione di circa 750 calorie". In questo secondo caso tutti i rischi connessi alla completa eliminazione del cibo vengono esclusi ma restano i benefici di una pratica che contribuisce al nostro benessere. "Sono abituato a verificare le mie teorie con studi di laboratorio – dice Longo – e recentemente ho dimostrato, in una ricerca che ha coinvolto seimila persone pubblicata su Cell Metabolism, che chi assume proteine in grande quantità (circa il 20% dell'apporto calorico giornaliero, ndr) ha un rischio di mortalità 75 volte più alto rispetto a chi ne consuma meno". Un buon motivo per ragionare sul nostro stile di vita che, dicono gli esperti, incide per due terzi sulla nostra aspettativa di vita: "Stiamo studiando i longevi di tutto il mondo, Italia, Giappone e altri paesi – conclude Longo – tutti sono accomunati da una dieta povera di proteine, ricca di digiuni e moderata in calorie". Del resto lo abbiamo sempre saputo: le cose belle o sono illegali, o sono immorali, o fanno ingrassare. E, talvolta, uccidono. ●