

UMBERTO
VERONESI

MARIO
PAPPAGALLO

*I segreti della
lunga vita*

**CON UN CAPITOLO
SULL'ALIMENTAZIONE
CONTRO LE INFEZIONI**



DEMETRA

*I segreti
della lunga vita*

UMBERTO
VERONESI

.....
MARIO

PAPPAGALLO

*I segreti
della lunga vita*

COME MANTENERE CORPO E MENTE IN BUONA SALUTE
CON "IL MANUALE DELLA LONGEVITÀ"

DEMETRA

Testi

Umberto Veronesi
I segreti della lunga vita

Mario Pappagallo
La mia longevità, intervista a Umberto Veronesi
Le frontiere scientifiche della lunga vita

Francesca Saporiti / Redint studio Milano
Il manuale della longevità (eccetto i box a p. 148, 184, 204, 218, 233, 243, a cura di Mario Pappagallo)

Illustrazione di copertina: © AVA Bitter/Shutterstock 84467B

Avvertenze

Il contenuto di questo libro ha valore informativo. La scelta e la prescrizione di una terapia come di un piano dietetico spettano al medico curante, che solo può valutare eventuali rischi collaterali (quali intossicazioni, intolleranze e allergie). Notizie, preparazioni, ricette, suggerimenti contenuti in questo volume hanno carattere informativo e non terapeutico.

L'Editore declina ogni responsabilità per qualsiasi uso improprio del testo.

www.giunti.it

© 2015, 2021 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia
Via G.B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia

ISBN: 9788844078683

Ultima edizione digitale: marzo 2021

Sommario

La scienza della longevità

Mario Pappagallo

La mia longevità *Intervista a Umberto Veronesi* 11

Umberto Veronesi

I segreti della lunga vita

La società e le nuove età della vita 23

Longevità e senso della vita 31

Mario Pappagallo

Le frontiere scientifiche della lunga vita

Dalla filosofia alla pratica 43

Diventare centenari: ora si può? 51

La ricerca scientifica e la pratica 85

Conclusioni 125

Il manuale della longevità

0-12 L'infanzia	139
Stile di vita e socialità	140
Alimentazione	142
Attività fisica	149
Prevenzione	152
13-21 La giovinezza	157
Stile di vita e socialità	158
Alimentazione	162
Attività fisica	166
Prevenzione	168
22-45 L'età adulta	173
Stile di vita e socialità	174
Alimentazione	176
Attività fisica	182
Prevenzione	185
46-65 L'età matura	191
Stile di vita e socialità	192
Alimentazione	194
Attività fisica	198
Prevenzione	200

66-75 La meglio gioventù	207
Stile di vita e socialità	208
Alimentazione	211
Attività fisica	214
Prevenzione	217
76-85 La terza età	223
Stile di vita e socialità	224
Alimentazione	226
Attività fisica	230
Prevenzione	232
85+ Il traguardo del secolo	237
Stile di vita e socialità	238
Alimentazione	240
Attività fisica	245
Prevenzione	247
INDICE DEGLI ARGOMENTI	251

Avvertenza: Le parole sottolineate all'interno del testo vengono spiegate nel Glossario dei termini scientifici a p. 127.





*La scienza
della longevità*



La mia longevità

*Intervista di Mario Pappagallo a Umberto Veronesi**

Caro professore, sono note le sue scelte per quanto riguarda l'alimentazione e i corretti stili di vita, ma da bambino e poi da adolescente è sempre stato vegetariano?

Sì, ma non è stata certo una scelta legata alla salute. Da bambino ho vissuto una dimensione che oggi, nell'era virtuale, è sconosciuta ai più piccoli: vivevo in una cascina lombarda e i miei primi amici sono stati gli animali, che mi hanno fatto sperimentare il calore e l'affetto di cui sono capaci. E non parlo solo di cani e gatti, ma anche di vitellini, maiali e agnelli.

Ho imparato così che tutti i mammiferi hanno un'emotività e una fisicità che manifestano in comportamenti molto simili ai nostri, come la gelosia, ad esempio. Per questo, appena ho avuto un barlume di coscienza, mi sono categoricamente rifiutato di mangiare esseri viventi che amavo. Ancora oggi non mi capacito di come la gente si scandalizzi quando chiedo se mangerebbero il proprio cane o il proprio gatto, ma non si faccia problemi a ingoiare un tenero agnellino appena tolto dalle mammelle della madre.

Inoltre, già da bambino, rifiutavo la violenza, e dunque il massacro degli animali compiuto per trasformarli in cibo per uomini era per me inaccettabile. Lo è ancora adesso, naturalmente.

Penso infatti che una visita ai macelli dovrebbe essere d'obbligo nei percorsi scolastici: credo che nessun giovane possa restare indifferente alla crudeltà di un mattatoio.

* Intervista realizzata nel 2014.

Lo scrittore Safran Foer ha iniziato la sua conversione da americano carnivoro a nuovo portavoce del vegetarianesimo proprio sull'onda del dolore straziante osservato negli allevamenti intensivi e nei macelli. Ha scritto un libro, pubblicato in Italia con il titolo *Se niente importa*, che ho letto tutto d'un fiato e che consiglio a tutti.

Ha mai fumato?

Sì, come tutti quelli della mia età. Nell'Italia degli anni '40, povera e tormentata dalla guerra, la sigaretta era uno status symbol, un segno di modesto benessere. Per la sensualità del gesto di portare alla bocca qualcosa che si trasformava in nuvole di fumo, aveva anche la valenza di un richiamo sessuale, in un mondo in cui il sesso era ancora un tabù. Per i soldati al fronte poi era un premio che lo stato concedeva per consolarli dal freddo, dalla fame e dalla paura. Noi ragazzi eravamo del tutto ignari di essere nel bel mezzo dello scoppio dell'epidemia del secolo, e non contavamo le sigarette, che costavano poche lire. In realtà ho fumato anche da adulto, fino ai 35, 40 anni perché, insieme a mia moglie, ero un giocatore appassionato di bridge e l'atmosfera del gioco invogliava in effetti ad accendere la "bionda".

Appena, però, mi sono reso conto dei danni alla salute, ho smesso senza alcun problema, da un giorno all'altro, con un atto di volontà. Non potevo sopportare l'idea di essere dipendente da una sostanza che poteva farmi soffrire e morire. Ho sempre definito smettere di fumare un gesto di libertà.

Ha provato, anche solo una volta, qualche droga?

No mai, non ci ho mai neppure pensato. La droga non circolava negli ambienti della mia giovinezza, e da adulto mi sono sempre preoccupato di tenere i miei figli lontani da eroina e Lsd, le droghe degli anni '70.

Ritiene che lo stile di vita giovanile possa avere influenza sulla qualità della longevità?

Certo, moltissimo. Io penso che la mente abbia un'età indipendente da quella del corpo, ed è quella che più conta per la qualità della longevità.

Se noi iniziamo da adolescenti, come ho fatto io, a porci delle domande, a mettere in dubbio tutto, a non dare niente per scontato e a impegnarci per costruire un nostro sistema autonomo di pensiero; se continuiamo per tutta la vita adulta a cercare, studiare, interrogarci; se non ci sentiamo mai "arrivati", soddisfatti e paghi, allora tanto più continueremo a essere mentalmente attivi anche da anziani, quando il nostro bagaglio di esperienza e di sapere è più ricco e articolato, e dunque i dubbi più profondi. Io sono stato un adolescente per così dire "vivace": sono stato bocciato due volte al liceo classico perché trovavo la scuola di allora nozionistica e noiosa. Sono stato arruolato mio malgrado, ma appena ho potuto, sono passato alla Resistenza. Ho uno spirito "ribelle", non in senso violento, sono anzi sono un pacifista al 100%, ma piuttosto "anticonformista": sono portato a trasgredire, cioè a non adeguarmi alle regole che non capisco e non condivido.

Questo mio modo di essere e soprattutto di pensare mi ha fatto spostare le età della vita. Ho creato l'Istituto Europeo di Oncologia a 65 anni, quando i miei coetanei andavano in pensione, poi la mia Fondazione per il progresso delle Scienze a 78 anni, e oggi a 89 ho ancora nuovi progetti da realizzare.

Quale attitudine mentale ritiene importante per vivere a lungo? La curiosità, per esempio?

La curiosità è certamente importante. Ma è essenziale la propensione al dubbio, che è l'altra faccia della trasgressione a cui ho accennato prima.

Trasgredire significa "andare oltre", dunque prima di tutto mettere in discussione una regola, un dogma, una consuetudine.

La trasgressione è secondo me la base della creatività, cioè la capacità di produrre idee – che si possono esprimere in pensieri strutturati o in forme artistiche – che è la misura della giovinezza della mente. Se non fossi stato trasgressivo, probabilmente non avrei messo in dubbio il dogma della mastectomia – la rimozione della mammella e dei muscoli del torace in caso di tumore – e non avrei rivoluzionato l’approccio alla cura del cancro dimostrando che, in caso di tumori piccoli, si poteva ottenere lo stesso risultato oncologico asportando soltanto una parte della ghiandola mammaria.

Per tutta la vita ho messo in dubbio le certezze che dominavano la medicina e ho lasciato che la mia mente cercasse nuove soluzioni, libera da retaggi e condizionamenti. Ci vogliono anche costanza e perseveranza, doti fondamentali per mantenere salda la propria autonomia di pensiero nel tempo.

Quale ruolo ha la sfera emotiva?

Ha un ruolo fondamentale perché i sentimenti sono il pilastro della vita affettiva, elemento imprescindibile della buona longevità.

Amare e sentirsi amati è il miglior antidoto contro la tristezza della senilità, perché ci fa superare il ripiegamento su noi stessi e i nostri mali – che il corpo decada è inevitabile, e non è mai un processo piacevole – per qualcosa che va oltre la nostra persona. Nel mio caso, ad esempio, credo sia vero che i figli sono “il bastone della vecchiaia”. Ho 7 figli e 16 nipoti, che sono per me uno stimolo continuo: le loro difficoltà da superare, le loro gioie da condividere danno un senso di responsabilità, che è il pilastro della senilità.

Più in generale, tutti gli stimoli emotivi, come l’amore fra donna e uomo, hanno un influsso positivo sulla gioventù dell’organismo perché rinforzano il legame naturale con la vita; ma non bisogna dimenticare che anche un film, un libro, una melodia, la bellezza in generale, possono regalare emozioni benefiche.

E lo stress?

Lo stress può essere un elemento positivo. Alcuni studiosi sostengono che lo stress, inteso come l'essere molto coinvolti e pieni di obiettivi da raggiungere, sia un fattore pro longevità. Altri sottolineano, però, che lo stress cronico alimenta lo stress ossidativo e altri aspetti che tradizionalmente vengono considerati piuttosto fonti di invecchiamento.

Qui dobbiamo intenderci sul concetto di stress. Lo stress ossidativo è una cosa, lo stress inteso come tensione verso una meta è un'altra. Il discorso si farebbe lungo e complesso. Io resto convinto che ritirarsi dalla vita attiva e dedicarsi ad attività che non comportano motivazione, impegno e soprattutto responsabilità verso se stessi e gli altri, sia un fattore aggravante dell'invecchiamento. Io vivo ancora in "overbooking" permanente: la mia giornata è sempre piena di impegni che si incastrano o si sovrappongono l'uno con l'altro.

Sono sempre stato un eclettico e non sono cambiato, anche se ho ovviamente rallentato i miei ritmi.

Quanta attività fisica ha fatto da giovane? La fa anche adesso?

Da giovane ero molto sportivo. Sono stato campione di canottaggio e poi amavo lo sci, lo sci d'acqua, l'alpinismo e le scalate. Ora non faccio attività fisica perché metterei a rischio la mia salute: penso sia importante saper misurare le proprie forze e adattarsi. Faccio il movimento strettamente necessario alla mia età.

E il cervello lo allena?

Certamente. In questo caso non ci sono limiti imposti dall'età e trovo che questo sia molto consolante. Faccio esercizi di logica come il sudoku, e poi leggo, approfondisco e coltivo le mie passioni, come lo studio delle religioni e la loro storia o il cinema. Inoltre, scrivo moltissimo: poesie – che ho sempre composto

e poi buttato via – testi scientifici, saggi e libri divulgativi. Mi piace dibattere con i miei amici, i miei figli, i miei collaboratori: il confronto con gli altri mi ha sempre arricchito, e mi arricchisce tuttora. Molti dei miei scritti e le posizioni che ho assunto pubblicamente nella mia vita hanno avuto precisamente lo scopo di aprire il dibattito, perché sono convinto che da lì nascano le nuove idee. Sono un sostenitore del “principio dell’agorà” greco.

Che cosa e quanto mangia nell’arco della sua giornata?

Mangio una volta al giorno, complessivamente poco e rigorosamente vegetariano. Poiché l’ho sempre apertamente dichiarato, sono stato attaccato dai nutrizionisti che sostengono, probabilmente a ragione, che il pasto unico non è una buona abitudine alimentare. Io però non ho mai affermato che questa mia abitudine fosse una scelta dettata dalla salute. Sostengo che bisogna mangiare poco, ma sulla scansione dei pasti non sono un esperto: ho un atteggiamento del tutto personale verso il cibo. Per me mangiare è un premio, un atto di gioia, convivialità e socializzazione e dunque, se devo mangiare da solo, piuttosto non mangio. Avendo fatto il chirurgo per tutta la vita, mi riusciva difficile consumare il pasto insieme ai colleghi, perché i tempi della sala operatoria erano sempre incerti, così mi sono abituato a saltare il pranzo durante il giorno, per mangiare poi a casa alla sera, con la mia famiglia.

In secondo luogo, mangiare è per me un gesto etico. Per questo mi rifiuto di cibarmi di esseri viventi che amo, come ho già detto, e che inoltre rappresentano un alimento non sostenibile per il pianeta. Il consumo di carne aumenta l’ingiustizia alimentare, che fa sì che oltre un miliardo di persone muoia di fame e altrettante muoiano per eccesso di alimentazione. Non posso sopportare questo paradossale squilibrio, e questo è un motivo ulteriore per cui la carne mi ripugna. Mi piacciono invece i cibi semplici della dieta mediterranea: gli spaghetti al pomodoro e la pizza, ad esempio.

Pratica il digiuno?

Sì, una volta alla settimana. Lo faccio perché un giorno alla settimana di digiuno contribuisce a purificare l'organismo e aiuta a controllare il proprio istinto. È una pausa per il fisico e un buon esercizio per la mente.

Imporsi un certo tipo di cibo, qualsiasi sia la motivazione, o meglio ancora, imporsi la rinuncia totale, è una forma di controllo del pensiero sul corpo, e dunque una base importante per concentrarsi mentalmente e meditare.

La meditazione richiede la capacità di liberarsi da molti condizionamenti della vita quotidiana e il bisogno di mangiare – in genere più di quanto è strettamente necessario al nostro corpo – un certo numero di volte al giorno è uno di questi.

Il digiuno rende la mente più forte e più libera, dunque, più che una regola alimentare è per me un modo per forgiare il carattere, anche se la salute sicuramente ne trae giovamento.

Se il corpo si purifica con alimentazione sana e digiuno, la mente diventa più efficiente, e questo è importante: ho già spiegato, infatti, come ritengo che la nostra età corrisponda a quella della nostra mente.

Nel suo lavoro si instaurano rapporti empatici con i pazienti, quanti stimoli positivi riceve da questi scambi emotivi? Guarire un malato di tumore le regala energia vitale?

In parte ho già risposto, perché lo scambio emotivo con un paziente è della stessa natura degli altri stimoli emotivi che ti tengono saldamente attaccato alla vita. Una persona malata che si affida a te ti fa sentire importante, a volte insostituibile, e questa percezione ti allontana infinitamente dal rifiuto della vita.

Certamente la stessa persona trasferisce su di te anche la sua sofferenza e tu devi fartene carico; ma si tratta di un carico e non di un peso. Quindi sicuramente un malato di tumore può paradossalmente regalare energia vitale, anche quando lo si cura, non solo quando lo si guarisce.

Da 1 a 10 quanto incide il lavoro sulla longevità?

Direi 8, se è un lavoro che motiva, come il mio. È un lavoro particolare, infatti, perché c'è la componente di ricerca e studio, che tiene in allenamento la sfera razionale della mente, e c'è la componente sentimentale, di cui abbiamo appena parlato, che incide positivamente sulla sfera emotiva.

Quanto può essere negativo svolgere un lavoro che non ci piace?

In questo caso il "voto" scende, perché la mente non è stimolata. Tuttavia, nell'atto stesso di svolgere un lavoro rimane una componente essenziale per la giovinezza mentale: la responsabilità. Ho già accennato prima a questo concetto, parlando degli affetti, ma a proposito del lavoro il tema va approfondito maggiormente.

Ciò che può rendere penoso vivere a lungo è il fatto che perdendo il lavoro si perde il proprio ruolo sociale. Improvvisamente a nessuno interessa più ciò che pensiamo, diciamo, facciamo perché appunto socialmente non abbiamo una responsabilità o un dovere, se non verso noi stessi e i nostri affetti.

A me non è successo perché rappresento un caso a sé, ma ho visto tanti miei amici vivere il giorno in cui sono andati in pensione come il giorno della sentenza in un tribunale: fino a ieri eri una persona, oggi sei un assassino.

Per questo penso che ognuno dovrebbe svolgere il proprio lavoro, qualunque esso sia, il più a lungo possibile. Anche se ciò comporta una rivoluzione del sistema del welfare.

A parte il patrimonio genetico, quanto i genitori possono influenzare il futuro di buona salute dei figli?

Possano influenzarlo moltissimo con i comportamenti. Per la madre in particolare gli stili di vita, come alimentazione corretta e niente fumo, hanno un effetto diretto sulla salute del feto. Ma

anche il padre e la coppia genitoriale hanno un'influenza sullo stato di salute dei figli, prima di tutto attraverso l'esempio.

Può essere credibile un genitore che invita il figlio a non fumare, con la sigaretta in bocca? Io penso di no.

E in seguito con l'educazione ai comportamenti corretti, che inizia in famiglia, sin dai primi anni di vita, ma continua anche quando la scuola, gli amici e gli altri ambienti sociali diventano determinanti.

Rifarebbe tutto quello che ha fatto finora? A posteriori cambierebbe qualcosa?

Rifarei tutto e non cambierei nulla.