

## Che cosa ci dicono sulla longevità le cattive abitudini di alcuni centenari



**Volete vivere 100 anni? Non imitate le abitudini dei centenari perché tra loro spesso troverete fumatori, bevitori, persone sedentarie, a volte obese.**

Uno studio del 2011 basato su questionari pubblicato sul [Journal of the American Geriatric Society](#) su oltre 400 americani di età pari o superiore a 95 anni ha rilevato un'abbondanza di cattive abitudini.

Quasi il 60% delle persone studiate erano fumatrici, la metà di loro era stata obesa per la maggior parte della vita e solo il 3% era vegetariana, oltre al fatto che molti non facevano alcun tipo di esercizio fisico.

Cosa le rendeva longeve allora? Sicuramente non le sigarette, piuttosto la **genetica**: i longevi hanno [tassi più bassi di malattie legate all'età](#) (tra cui le innumerevoli forme di declino cognitivo) quasi indipendentemente dai loro comportamenti.

Diversi studi scientifici hanno dimostrato che, nel calcolo sugli anni di vita, **i geni contano per il 25% e le abitudini sane di vita per il 75%.**

Il fatto è che arrivare a 80 o addirittura 90 anni è in gran parte sotto il controllo legato alle buone abitudini, dipende quindi molto da noi; **superare in salute il decennio 80, invece, dipende molto più dalla genetica**, come se le percentuali iniziassero a capovolgersi dopo una certa età.

La scienza che studia questi super-geni è complessa e non basta a codificare il **bagaglio genetico perfetto** per diventare ultra centenari. Non c'è un singolo gene che protegga contro l'invecchiamento e le malattie, ce ne sono centinaia in combinazioni variabili e spesso sono molto rari.

Anche gli [studi sui super-cervelli](#) di alcuni anziani ci dicono lo stesso: mentre in persone «normali» le capacità cognitive iniziano a calare intorno ai 30-40 anni e, arrivate a 80 anni, ricordano la metà delle cose di quando avevano 50 anni, i cosiddetti **SuperAgers mantengono a 80 anni la stessa acutezza mentale di un cinquantenne.**

Nel tempo gli scienziati hanno studiato i cervelli di queste persone e hanno scoperto che i super-anziani avevano **più volume nelle aree del cervello importanti per la memoria**, in particolare l'ippocampo e la corteccia entorinale, e una **connettività meglio preservata** tra le regioni nella parte anteriore del cervello che sono coinvolte nella cognizione. Caratteristiche riscontrate in meno del 10% delle persone anziane arruolate negli studi.

Anche in questo caso gli esperti **non hanno determinato come si guadagna un «super-cervello»:** non c'erano differenze tra i gruppi esaminati in termini di dieta, quantità di sonno, background professionale o consumo di alcol e tabacco, ma i «super-anziani» avevano una salute fisica leggermente migliore e tendevano ad avere [forti relazioni sociali](#).

Queste considerazioni, però, non devono scoraggiare dall'intraprendere sane abitudini: proprio perché non si è certi di aver vinto alla «lotteria genetica» fino all'anzianità, è meglio fin da subito occuparsi del **75% di longevità che dipende da noi:** altri studi dimostrano che, anche se si inizia a [migliorare la propria dieta solo dopo la mezza età](#) (uno degli stili di vita che contano di più per vivere a lungo), si può comunque **aggiungere un decennio** o più alla propria aspettativa di vita.

Secondo il monitoraggio fatto da [uno studio](#) pubblicato l'anno scorso su [The American Journal of Clinical Nutrition](#) su una coorte di oltre 700.000 veterani statunitensi, ci sono **8 abitudini** che, se adottate entro la mezza età, possono far guadagnare in aspettativa di vita **almeno 20 anni.**

Le abitudini erano:

- essere fisicamente attivi,
- essere liberi dalla dipendenza da oppioidi,
- non fumare,
- gestire lo stress,
- seguire una buona dieta,
- non bere regolarmente,
- avere una buona igiene del sonno
- avere relazioni sociali positive.

Alcuni stili di vita hanno avuto maggiore impatto: la scarsa attività fisica, l'uso di oppioidi e il fumo sono stati associati a un rischio di morte superiore di circa il 30-45%, stress, «abbuffate alcoliche», cattiva alimentazione e scarsa igiene del sonno erano associate a un aumento di circa il

20% del rischio di morte e la mancanza di relazioni sociali positive è stata associata a un aumento del rischio di morte del 5%.

**Rispetto alla dieta, i nemici numero uno sono gli eccessi di proteine, grassi saturi e zuccheri semplici.**

Le regole base, in breve, sono:

- 95% del cibo che deve provenire da piante,
- usare farine integrali,
- non mangiare carne più di due volte a settimana (nel resto dei giorni consumare i legumi),
- consumare pesce anche tutti i giorni,
- fino a 4 uova a settimana,
- meno latticini e formaggi grassi,
- una manciata di noci al giorno,
- bere più acqua,
- assumere caffeina solo dal caffè,
- tagliare gli zuccheri aggiunti e i cibi pronti
- mangiare in genere meno per meno ore del giorno ([QUI, l'articolo completo](#)).

**E per una mente sempre brillante ci sono consigli che valgono anche per stare lontani dalle malattie e dal decadimento cognitivo.**

In sintesi:

- praticare sport,
- non fumare, non esagerare con l'alcol e seguire una dieta sana,
- consumare carboidrati: sono benzina per i neuroni, ma devono essere «carboidrati complessi» da fonti come i cereali integrali,
- coltivare le relazioni e promuovere l'allegria, il pensiero positivo e la generosità,
- cercare il contatto con la natura in zone poco inquinate,
- dormire bene e le ore adeguate,
- curare la salute dell'udito ([l'articolo generale sul cervello sano lo trovate, QUI](#)).