

Dall'alimentazione, all'ottimismo pragmatico: le cinque regole d'oro per diventare «super ager»

Vivere fino a 120 anni è considerato un traguardo ormai raggiungibile. Mentre il dibattito pubblico si concentra su quanto vivere, tuttavia, la ricerca più solida pone una domanda diversa: come invecchiamo? Ecco che cosa si è scoperto sulle persone anziane che mantengono funzioni fisiche e cognitive nettamente superiori alla media

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 29 dicembre 2025)



Integratori, [genetica](#), intelligenza artificiale e biotecnologie alimentano l'idea che la longevità estrema possa diventare un obiettivo concreto. Anche leader politici e figure di potere mondiali hanno evocato, negli ultimi anni, la possibilità di [vivere fino a 120 o 150 anni](#), trasformando la lunga vita in un nuovo simbolo di successo.

Ma mentre il dibattito pubblico si concentra su quanto vivere, la ricerca più solida pone una domanda diversa: come invecchiamo? È su questa domanda che si concentra [l'analisi del Washington Post](#), che ha raccontato le storie dei cosiddetti «super ager».

Chi sono i moderni «highlander»? Persone molto anziane, spesso oltre gli 80 anni, che mantengono funzioni fisiche e cognitive nettamente superiori alla media. Non modelli irraggiungibili, ma casi di studio utili per identificare regole realistiche e supportate dall'evidenza scientifica.

Alimentazione

La prima regola è l'alimentazione. I super ager non seguono diete miracolose, ma uno schema semplice e coerente nel tempo: **cibi poco processati, prevalenza di alimenti vegetali, grassi di buona qualità.** Marion Nestle, 89 anni, esperta di nutrizione citata dal Washington Post, riassume il principio in modo essenziale: mangiare «cibo vero». La vita di [Maria Branyas Morera](#), vissuta fino a 117 anni, conferma questo approccio: dieta mediterranea, yogurt naturale, pesce, frutta, verdura e olio d'oliva. Gli studi scientifici associano questo modello a minore rischio cardiovascolare e metabolico, due snodi cruciali dell'invecchiamento.

Muoversi sempre

La seconda regola è muoversi, sempre. L'attività fisica emerge come uno dei fattori più solidamente legati a un [invecchiamento](#) sano. Emma Maria Mazzenga, 92 anni, continua ad allenarsi nella corsa; Jeannie Rice, 77 anni, corre decine di chilometri a settimana con una capacità aerobica sorprendente. Non si tratta di prestazioni estreme, ma di continuità. La ricerca mostra che **esercizio aerobico e allenamento di forza** riducono la perdita di massa muscolare, migliorano l'equilibrio e sostengono la salute cerebrale, anche se iniziati in età avanzata.

Le relazioni sociali

La terza regola riguarda le relazioni sociali. Tutti i super ager citati mantengono una vita sociale attiva. Non è un dettaglio: l'**isolamento è oggi riconosciuto come un fattore di rischio per declino cognitivo, depressione e mortalità.** Al contrario, restare connessi con amici, familiari e comunità stimola funzioni cognitive complesse e sostiene il benessere emotivo, contribuendo indirettamente anche alla salute fisica.

La resilienza

La quarta regola è la resilienza. Invecchiare bene non significa evitare malattie o difficoltà, ma saper reagire. Le storie raccontate dal Washington Post mostrano persone che, dopo problemi di salute o eventi traumatici, hanno recuperato benessere grazie a [sonno](#) adeguato, supporto sociale e mantenimento delle abitudini salutari. **Studi longitudinali indicano che, anche dopo i 60 anni, è possibile migliorare significativamente la qualità della vita.**

L'atteggiamento mentale

Infine, conta l'atteggiamento mentale. Si Liberman, 101 anni, attribuisce parte della sua longevità a un **ottimismo pragmatico: non negare i problemi, ma considerarli transitori.** La psicologia positiva riconosce questo approccio come un fattore capace di modulare lo stress e rafforzare la salute mentale.