

## Il segreto dei «super ager»: le regole di chi invecchia senza invecchiare (davvero)

Per anni la ricerca sulla longevità ha incrociato geni, ambiente e stili di vita, cercando di spiegare perché alcune persone invecchiano mantenendo corpo e mente in salute. Oggi un nuovo filone di studi e testimonianze punta l'attenzione sui cosiddetti «super ager»: individui over 80 che convivono con l'età anagrafica ma sfidano il declino fisico e cognitivo

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 26 dicembre 2025)



Fin dall'inizio della sua storia, l'essere umano ha inseguito un'idea tanto affascinante quanto irraggiungibile: **sottrarsi al tempo**. Dalle acque miracolose dell'eterna giovinezza raccontate nei miti antichi, agli alchimisti medievali in cerca dell'elisir di lunga vita, fino alla letteratura moderna, l'ossessione per non invecchiare attraversa i secoli come una costante. Ne «**Il ritratto di Dorian Gray**», Oscar Wilde affida alla finzione una verità scomoda: il desiderio di restare giovani ha sempre un prezzo, spesso pagato altrove – nel corpo, nella coscienza, nella realtà.

### La moderna ricerca

Oggi quell'antico sogno non si esprime più attraverso magie o ritratti maledetti, ma attraverso **laboratori, algoritmi, integratori, test genetici e promesse tecnologiche**. La giovinezza eterna non è più un mito, ma una parola d'ordine. E non riguarda soltanto imprenditori visionari o guru della Silicon Valley. Anche figure simbolo del potere globale hanno lasciato trapelare, negli ultimi anni, l'idea che [vivere anche fino ai 150 anni](#) non sia più fantascienza, ma un obiettivo plausibile: lo hanno fatto, in forme diverse anche i leader di Stati Uniti, Russia e

Cina, Donald Trump, Vladimir Putin e Xi Jinping, alimentando un immaginario in cui la longevità estrema diventa una nuova frontiera del prestigio e del controllo.

## Come invecchiamo

Eppure, mentre il dibattito pubblico si accende attorno all'idea di **vivere sempre**, la scienza più solida sposta l'attenzione su una domanda diversa, forse più scomoda ma più realistica: *come invecchiamo?* In cerca di risposte fondate sull'evidenza scientifica, negli ultimi anni, si analizzano i cosiddetti **super ager**, persone di età avanzata - tipicamente oltre gli 80 anni - che si distinguono non solo per la longevità, ma per il mantenimento di funzioni mentali e fisiche considerevoli rispetto alla media dei coetanei. [Il Washington Post](#) riporta alcuni degli esempi balzati agli onori delle cronache.

Negli ultimi anni, cardiologi, gerontologi e ricercatori di istituti come lo Scripps Research Translational Institute hanno studiato questi individui proprio per **capire quanto la genetica pesi rispetto all'ambiente e ai comportamenti adottati lungo tutta la vita**. I risultati preliminari suggeriscono che, sebbene alcune persone possano avere predisposizioni favorevoli, **lo stile di vita resta il fattore più determinante**.

## Le «sirene» dei social media

**Sui social media crescono e si diffondono miti sulla longevità.** Secondo **Eric Topol**, cardiologo e ricercatore dello Scripps Research Translational Institute, la disinformazione su longevità, intelligenza artificiale e genetica ostacola la comprensione scientifica reale e può generare false illusioni tra il pubblico. Topol sottolinea **l'importanza di informazioni affidabili, contestualizzate e basate su dati clinici solidi**, perché solo così si può educare la popolazione sulle strategie realistiche per invecchiare bene.

Questo si collega con la necessità di distinguere tra evidenze forti e promesse non fondate, un principio che guida anche le linee di ricerca sui super ager.

## Alimentazione: dieta mediterranea, varia e poco processata

Uno dei pilastri dello stile di vita dei super agers è l'alimentazione. Tra gli esempi riferiti dal Wahington Post c'è **Marion Nestle, 89 anni**, nota esperta di [nutrizione](#), ribadisce da anni il principio semplice ma fondamentale di mangiare **cibo vero, poco processato e prevalentemente vegetale**.

Allo stesso modo, la vita di [Maria Branyas Morera, morta a 117 anni](#) in buone condizioni di salute, offre una testimonianza significativa: negli ultimi anni della sua vita aveva una dieta tipica mediterranea, con **yogurt naturale, pesce, olio d'oliva e frutta**. Secondo gli esperti, non fu solo il tipo di alimentazione a fare la differenza, ma la **costanza e la semplicità quotidiana** di queste scelte.

Il loro stile di vita conferma la validità di concetti nutrizionali consolidati a livello

**scientifico: diete equilibrate, ricche di vegetali, fibre e grassi «buoni», con riduzione degli alimenti ultra-processati, sono associate a migliori performance metaboliche e minor rischio di malattie croniche.**

### **Muoversi sempre**

Se l'alimentazione è il carburante, il movimento è il motore della buona salute. Per super ager come **Emma Maria Mazzenga, 92 anni**, la corsa regolare - due o tre volte a settimana - rappresenta una routine che non solo mantiene il corpo attivo ma rafforza anche la resilienza psicologica.

E poi c'è **Jeannie Rice, 77 anni**, atleta amatoriale che corre fino a 70-75 miglia la settimana (100-120 chilometri), con una capacità aerobica paragonabile a quella di una persona di 25 anni. Il suo esempio dimostra che **non è mai troppo tardi per iniziare**. La ricerca ha inoltre evidenziato che l'esercizio - in particolare **resistenza muscolare e attività aerobica regolare** - può essere uno dei pochi interventi con evidenza concreta nel rallentare l'invecchiamento biologico.

### **L'importanza delle relazioni sociali**

Tutti i super ager citati sottolineano **l'importanza delle relazioni sociali**. Rimanere connessi con amici, familiari e comunità non è solo un piacere personale: diversi studi mostrano che **l'isolamento sociale è uno dei principali fattori di rischio per declino cognitivo e malattie neurodegenerative**.

Maria Branyas Morera, per esempio, manteneva **frequenti contatti sociali e interazioni quotidiane** con chi la circondava. Jeannie Rice non solo correva, ma usciva regolarmente con gli amici e partecipava ad attività collettive. La socialità diventa così un «vaccino naturale» contro la solitudine e l'apatia, condizioni che spesso accelerano i fenomeni di decadimento nell'età avanzata.

### **Superare gli ostacoli**

Un altro elemento ricorrente nei super agers è la capacità di **riprendersi dopo le difficoltà**. Contrariamente alla visione comune che vede l'invecchiamento come un lento declino, **molte persone anziane raccontano di aver trovato un nuovo slancio dopo eventi negativi**, come malattie o limitazioni fisiche.

Questa resilienza è stata documentata anche da studi che mostrano come, con le giuste condizioni - sonno adeguato, supporto sociale, attività fisica - molte persone oltre i 60 anni riescano a tornare a livelli di benessere sorprendenti, migliorando anche dopo periodi di salute compromessa.

### **Lo «sguardo» mentale conta quanto il corpo**

Infine, l'atteggiamento mentale emerge come un ingrediente imprescindibile. **Si Liberman, 101 anni**, altro esempio riportato dal Wahington Post, racconta che il suo ottimismo non è stato solo un

vezzo emotivo, ma una strategia di vita. Affrontando un'infanzia difficile, gravi incidenti e problemi di salute, ha sempre mantenuto una visione positiva sul futuro: «**Se ho un raffreddore, penso che andrà meglio. Se sto attraversando un periodo difficile, penso che passerà**». Questa predisposizione non deve essere confusa con un semplice pensiero positivo superficiale. È piuttosto una capacità riconosciuta dalla **psicologia positiva** di modulare lo stress, sostenere l'adattamento e rafforzare la salute mentale, tutti fattori che - mescolati a cibo sano, movimento e relazioni - contribuiscono a una vita piena anche in età avanzata.

### Approfondisci

[Chi sono i «superager»? Ecco perché il cervello di alcuni ottantenni funziona come quello dei cinquantenni](#)

[Solitudine: perché può farci ammalare, come agisce sulla salute, rimedi \(anche la dieta aiuta a combatterla\)](#)