

La longevità dipende più dai geni o dallo stile di vita? La ricerca che mette un punto fermo

Un nuovo studio pubblicato su «Science» dimostra che l'ereditabilità relativa alla durata della vita umana, escludendo i decessi causati da fattori esterni come incidenti o infezioni, è di poco superiore al 50 per cento (Fonte: <https://www.corriere.it/> 30 gennaio 2026)



Da cosa dipende la longevità? [Uno studio pubblicato su Science](#) dimostra che l'ereditabilità relativa alla durata della vita umana, escludendo i decessi causati da fattori esterni come incidenti o infezioni, è di poco superiore al 50%. Dunque i geni e le scelte quotidiane pesano in ugual misura. Il lavoro, a firma di ricercatori del Weizmann Institute of Science (Israele), Karolinska Institutet (Svezia), Westlake University (Cina) e Leiden University (Paesi Bassi), mette un punto fermo su un dibattito che appassiona la comunità scientifica e anche il grande pubblico: sono i geni o lo stile di vita a decidere quanto vivrò?

Ricerche precedenti su gemelli omozigoti (che sono una fonte preziosa per gli studi di genetica) avevano evidenziato un'ereditabilità del 20-25% e lavori su grandi alberi genealogici suggerivano che fosse soltanto del 6%. Sembrava quindi che il **fattore ambientale** fosse preponderante nel decidere il nostro destino. Invece no, le due parti sono praticamente uguali, anzi l'«area genetica» è un pochino più grande.

La mortalità «estrinseca» - spiegano gli autori - si riferisce ai decessi causati da fattori esterni all'organismo, come incidenti, omicidi, malattie infettive e rischi ambientali. Al contrario, la mortalità intrinseca deriva da processi che hanno origine all'interno dell'organismo, tra cui

mutazioni genetiche, malattie legate all'età e il declino delle funzioni fisiologiche nel corso degli anni. Ebbene, quando si esclude la mortalità estrinseca, le stime dell'ereditarietà della durata della vita dovuta alla mortalità intrinseca salgono a circa il 55%, raddoppiando le stime precedenti (20-25%) e **in linea con l'ereditarietà della maggior parte dei tratti umani.**

«Circa la metà della variazione della durata di vita **rimane inspiegabile dalla genetica** - spiegano i ricercatori -. Deriva probabilmente da **influenze ambientali** (stile di vita, fattori socioeconomici, accesso all'assistenza sanitaria), casualità nei processi biologici e **modificazioni epigenetiche** (cambiamenti nell'espressione genica che non alterano la sequenza del Dna, *ndr*)».