

Longevità, i segreti che hanno permesso a Maria Branyas Morera di arrivare a 117 anni: la sorpresa dei telomeri, i tre yogurt e l'intestino

La signora spagnola, morta nel 2024, è l'ottava persona più longeva al mondo. Quali erano le sue abitudini di vita e che cosa hanno scoperto gli scienziati sulla sua biologia

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 23 dicembre 2025)



Maria nel giorno del suo 117mo compleanno (Credit: Xavier Dengra - Public Domain)

Ogni record è un'eccezione a modo suo, unica, ma comunque meritevole di studio, specie in medicina. **Maria Branyas Morera**, spagnola, nel 2023 divenne la donna vivente più longeva al mondo. Nata nel 1907, morì nell'agosto del 2024 all'età di 117 anni.

Da tempo Maria aveva acconsentito che l'equipe di **Manel Esteller**, responsabile del gruppo di Epigenetica del Cancro presso l'Istituto di Ricerca sulla Leucemia Josep Carreras (Barcellona) prelevasse da lei alcuni campioni per studiare la sua eccezionale **longevità**: «Studiami, impara da me», avrebbe detto al dottore poco dopo averlo conosciuto.

In diverse occasioni negli ultimi anni, i medici hanno prelevato dalla donna campioni di saliva, sangue, urina e feci per analizzare le basi biologiche della longevità di Maria e la possibile connessione con le sue abitudini di vita.

Ora il gruppo di Esteller ha pubblicato i primi risultati che svelano i «segreti» di Maria sulla rivista scientifica [*Cell Reports Medicine*](#).

Sistema immunitario

Primo superpotere, un **sistema immunitario** molto efficiente ed efficace in grado di «ricordare» (e quindi reagire) le infezioni che Maria aveva avuto nel corso della sua vita: tra cui l'influenza pandemica del 1918 e il Covid superato a 113 anni.

Le sue cellule erano «ancora molto efficienti nell'attaccare i microrganismi, ma allo stesso tempo non attaccavano i suoi tessuti, cioè non inducevano l'[infiammazione tipica](#) delle malattie autoimmuni», ha commentato Esteller.

Ecco perché, a parte la sordità a un orecchio che aveva fin da giovane, Maria aveva qualche problema di mobilità, ma nessun segno di disturbi cardiaci, tumori o malattie neurodegenerative.

Novità sui telomeri?

Una delle sorprese che lo studio della biologia di Maria ha portato è legata ai telomeri.

I **telomeri** sono considerati uno dei maggiori segni di invecchiamento: sono membrane che proteggono le estremità dei cromosomi e, durante la replicazione cellulare, si accorciano progressivamente; quando diventano troppo corti, la cellula entra in una fase di senescenza o muore.

I telomeri di Maria erano **fino al 40% più corti** rispetto al campione di persone considerate, segno compatibile con la sua età, ma non con la sua ottima salute. Come mai?

Gli scienziati hanno supposto da questi dati che i telomeri possano rappresentare l'[età cronologica](#), [non l'età biologica](#): come un cronometro. Avere telomeri molto corti potrebbe aver fornito a Maria un vantaggio: la breve durata di vita delle cellule del suo corpo potrebbe aver impedito al **cancro** di proliferare, scrivono gli autori della ricerca.

Maria «aveva» 23 anni in meno

Per determinare l'età biologica del corpo, gli scienziati studiano da tempo altri tipi di orologi, in particolare chiamati [orologi «epigenetici»](#), perché l'epigenetica descrive come i geni possono essere attivati o disattivati in un organismo in base all'ambiente in cui viviamo e ai comportamenti che assumiamo.

La media ottenuta da tutti gli orologi epigenetici di Maria indicava che la sua **età biologica era di 23 anni inferiore** a quella indicata sul suo documento d'identità.

L'intestino di un adolescente

Altro «segreto» nascosto di Maria era il suo **microbiota intestinale**, che ormai è considerato un organo cardine che influisce sulla **salute sia fisica sia mentale** di un individuo.

Quello di Maria, confrontato con quello di centinaia di persone fino ai 91 anni, era simile al microbioma di una persona giovane, quasi adolescente: [colesterolo cattivo](#) ai minimi e buoni livelli di [trigliceridi](#). Il suo microbiota conteneva grandi quantità di un batterio buono, il **bifidobacterium**: la signora consumava **tre yogurt al giorno**!

A questo si aggiungeva un'eccezionale **funzionalità mitocondriale**, quella che regola la produzione di energia e contrasta [radicali liberi](#) e ossidazione.

Le sue abitudini

Come ha fatto ad arrivare a 117 così? Questo è il dilemma: sicuramente Maria non aveva abitudini di vita «scorrette»: sappiamo che ha seguito una [dieta mediterranea](#), non ha fumato né bevuto, ha camminato un'ora al giorno fino al 2001, era molto socievole, amava leggere libri, giocare con i cani e trascorrere il tempo con amici e familiari, comprese le sue due figlie (entrambe ora ultra novantenni). Suonava il pianoforte anche dopo i 100 anni e ovviamente beneficiava di super geni.

I limiti dello studio

I limiti dello studio sono legati al fatto che i campioni prelevati non provenissero da organi o cervello, questo per rispetto della signora, sia in vita che dopo la morte, ha dichiarato Eloy Santos, ricercatore presso l'Istituto di Ricerca sulla Leucemia Josep Carreras e primo autore dello studio. Un'altra considerazione da fare ci ricollega all'inizio: un caso straordinario rimane tale, come confermano gli studi, **ogni ultra centenario ha raggiunto un'età così avanzata attraverso un proprio percorso**. Inoltre, non ci sono abbastanza dati statistici validi, perché i super centenari sono comunque pochi, e le variabili in gioco spesso comprendono anche fattori esterni importanti come **l'inquinamento ambientale, il reddito, il livello di istruzione**, slegati da abitudini di vita o geni super favorevoli.

Approfondisci

[Per la longevità contano molto più gli stili di vita che la genetica: cosa si può fare](#)

[Longevità e invecchiamento: predire il futuro tra nuove scoperte e false speranze \(di eterna giovinezza\)](#)

[L'essere umano potrebbe vivere fino a 150 anni? Con quali tecniche? Continui trapianti d'organi?](#)