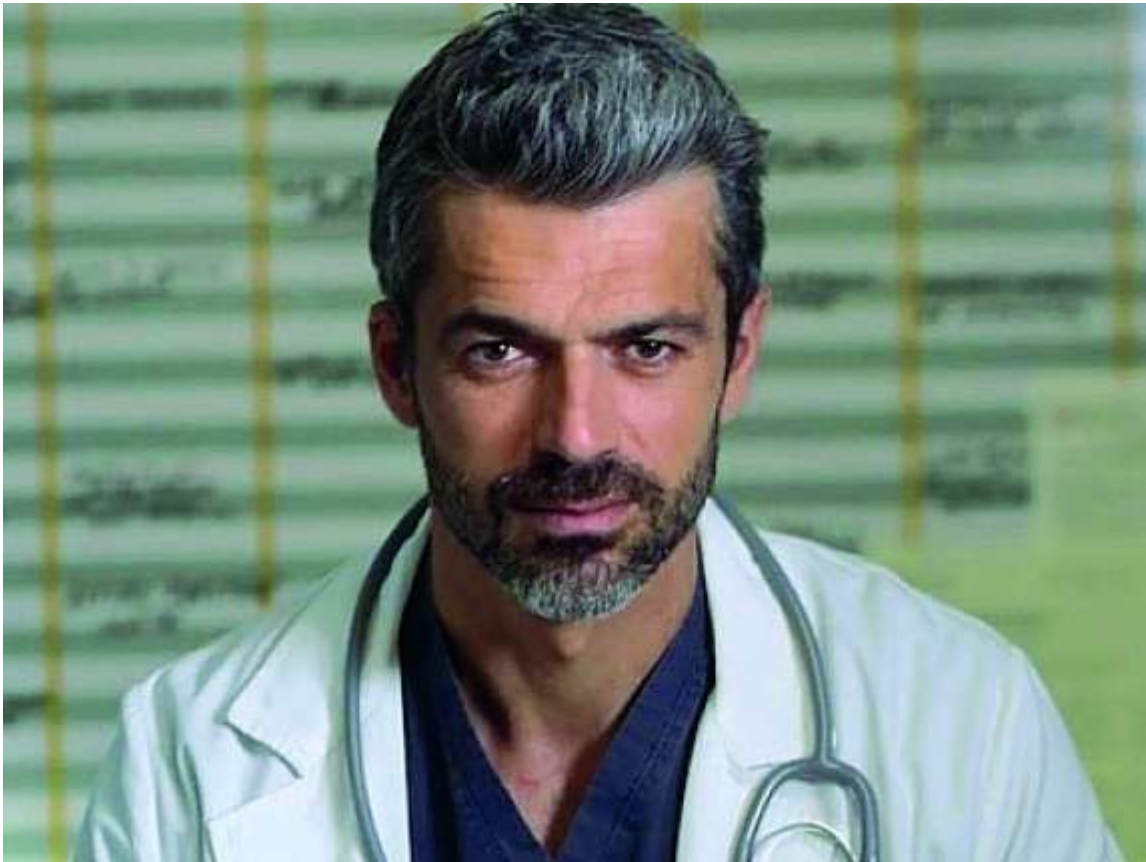


Longevità: i «segreti» per spegnere l'infiammazione cronica del cuore di Anna

Fregonara

La svolta verso una vita più lunga vissuta in salute è nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, prima causa di morte al mondo (Fonte: <https://www.corriere.it/> 8 luglio 2026)



Luca Argentero nella serie Doc-Nelle tue mani

E se il **cuore si infiammasse**, come accade con il mal di gola ma per cause diverse? In gola è un germe a far scattare l'infiammazione, la difesa con cui il sistema immunitario reagisce e che, finito il «lavoro», si spegne. È, invece, l'**accumulo di colesterolo** a suonare l'allarme nelle arterie. Qui, però, l'infiammazione non si spegne più.

Colesterolo e infiammazione

Questa scoperta ha aperto una strada nuova nella prevenzione e nella cura delle malattie cardiovascolari, prima causa di morte nel mondo. «L'**aterosclerosi è una malattia infiammatoria cronica** della parete delle arterie. Il passo decisivo che ha trasformato questa teoria in azione clinica è stato lo studio *Cantos*, che ha dimostrato per la prima volta che ridurre l'infiammazione con un farmaco specifico abbassa il rischio di eventi cardiovascolari, indipendentemente dal livello di colesterolo. Da qui la raccomandazione dell'*American College of Cardiology*, dello scorso autunno, di misurare la proteina C-reattiva ad alta sensibilità (hsCRP) in chi viene valutato per il rischio cardiovascolare», spiega **Fabrizio Oliva**, direttore del dipartimento di Cardiologia Clinica dell'ospedale Niguarda di Milano.

Svolta nella prevenzione

Per decenni i cardiologi hanno imparato a riconoscere quattro grandi fattori di rischio: **pressione alta, fumo, colesterolo Ldl e diabete**.

«La svolta dell'infiammazione ridisegna la prevenzione, perché diventa un nuovo fattore, misurabile anche nelle persone sane, che aiuta a individuare per tempo chi è a rischio pur senza i fattori classici», chiarisce l'esperto.

Le varianti genetiche

«Tra le terapie del futuro si guarda anche ai **centenari**, tra i quali è più frequente una variante del gene BPIFB4, chiamata LAV (*Longevity-Associated Variant*, «Variante associata alla longevità»). Chi la possiede produce livelli più alti della proteina corrispondente e nei topi somministrare il gene o la proteina ha ridotto l'aterosclerosi e migliorato la funzione del cuore. Siamo ancora alla ricerca di base, ma la prospettiva è affascinante».

Gli 8 fattori

In ogni caso, in chiave longevità la maggior parte delle malattie cardiovascolari si può prevenire **agendo a ogni età sui fattori modificabili** che l'*American Heart Association* ha riunito nei **Life's Essential 8**: 4 comportamenti - **alimentazione, attività fisica, sonno e non fumare** - e 4 parametri clinici, **pressione, glicemia, colesterolo e peso**.

Sport, vegetali e sonno

«L'**attività fisica** è uno dei pilastri più efficaci. Seguire le indicazioni di 150 minuti a settimana di attività da moderata a vigorosa riduce il rischio di malattia coronarica del 22% nelle donne e del 17% negli uomini», dice Oliva. «Il movimento migliora la funzione dei mitocondri, abbassa l'infiammazione e la pressione, migliora il profilo lipidico e la sensibilità all'insulina, rallenta i processi di invecchiamento che portano a malattie come lo scompenso. Uno studio sull'*European Journal of Preventive Cardiology* ha osservato che dopo gli 80 anni a ogni 100 "brevi camminate" (di almeno 2 passi) in più al giorno si associava un rischio cardiovascolare inferiore del 39%».

«Conta anche la qualità del sonno. Le evidenze più recenti disegnano una curva a U, con il rischio più basso intorno alle **7-8 ore a notte**.

A tavola la novità riguarda i **flavanoli**, composti vegetali che sembrano proteggere il cuore quando se ne assumono circa 500 mg al giorno con una dieta varia, equilibrata e di stagione, ricca di alimenti che ne contengono molti come tè, mele e frutti di bosco».

Il microbiota (e i giovani)

La prevenzione passa anche dall'equilibrio del nostro microbiota intestinale. «Le malattie cardiovascolari si accompagnano spesso a un intestino con meno batteri benefici e più microbi

legati all'infiammazione», precisa Oliva. «**I batteri trasformano ciò che mangiamo in sostanze che entrano in circolo** e arrivano ai vasi, alcune protettive, altre dannose. La migliore alleata è la **dieta varia, tipo quella mediterranea**, ricca di fibre, che si basa su frutta, verdura, legumi, cereali integrali, frutta secca e olio extravergine di oliva».

Le raccomandazioni interessano anche i giovani. «Uno studio su oltre 18 mila persone, dai 9 ai 55 anni, ha individuato **due momenti in cui la salute del cuore accelera il declino, intorno ai 17 e ai 37 anni**. Questo non significa che a 17 anni si manifestino problemi, ma in questa fase iniziano ad accumularsi i **fattori di rischio** che gettano le basi per le malattie future. Il motivo combina cambiamenti biologici con l'adozione di stili di vita spesso poco salutari», conclude lo specialista.