

Longevità, il ricercatore Jay Olshansky: «Il limite realistico è 90 anni per le donne e 84 per gli uomini» di Silvia Turin

Al Milan Longevity Summit la discussione: abbiamo raggiunto il limite biologico della vita umana? Possiamo ancora spostare l'asticella in avanti? Secondo lo scienziato è meglio concentrarsi sul vivere in salute (Fonte: <https://www.corriere.it/> 20 maggio 2026)



Jay Olshansky (FB)

La ricerca sulla **longevità** è l'ultima frontiera della scienza, una delle più promettenti e anche più redditizie.

In questo settore, l'ambito che accende maggiori dispute è quello sulla **durata massima della vita umana**: chi ha ipotizzato 115 anni, chi 125 anni, alcuni calcoli (solo probabilistici) si sono spinti fino ai **150 anni**.

In realtà, i dati dal mondo reale dicono che **l'aspettativa di vita sta rallentando**: con quali implicazioni per la «corsa» alla longevità?

C'è un **limite biologico invalicabile** che stiamo raggiungendo?

Possiamo ancora **spostare l'asticella** in avanti? E come?

Uno dei più importanti studiosi nel campo della longevità, **Jay Olshansky**, è tra gli ospiti del [Milan Longevity Summit](#), l'evento che dal 20 al 23 maggio riunisce a Milano i più importanti esperti del mondo della ricerca e dell'economia internazionale. L'edizione di quest'anno è dedicata al

concetto **One Health**, un approccio integrato che mette in relazione salute umana, ambientale ed economica per ridisegnare il futuro della longevità.

La ricerca di **Jay Olshansky**, Professore presso la Scuola di Sanità Pubblica dell'Università dell'Illinois a Chicago e membro del consiglio di amministrazione dell'*American Federation of Aging Research* (AFAR), si concentra da tempo sulle **stime dei limiti della longevità** umana. Lo studioso ha contribuito anche alle ultime analisi dei dati di validazione provenienti dalle [Zone Blu](#) del Pianeta.

In un suo importante studio del 2024 pubblicato su *Nature Aging* ([ne abbiamo parlato QUI](#)) intitolato «Improbabilità di un allungamento radicale della vita negli esseri umani» sostiene che quando una popolazione raggiunge una percentuale sufficientemente elevata di **individui oltre i 65 anni**, il processo biologico dell'invecchiamento diventa il principale fattore di rischio di morte.

Abbiamo incontrato Olshansky a margine del Milan Longevity Summit e gli abbiamo chiesto quali sono le implicazioni del suo studio in termini di aspettativa di vita della popolazione umana.

«Poiché l'invecchiamento è attualmente immutabile, significa che l'aumento dell'aspettativa di vita rallenterà per forza, a meno che non venga in qualche modo modificato. L'avevamo previsto nel 1990 (nel nostro articolo su *Science*), lo abbiamo dimostrato in modo definitivo con questo studio su [Nature Aging](#). La percentuale critica di sopravvivenza è stata raggiunta nella maggior parte delle popolazioni nazionali longeve».

Qual è il limite biologico che gli esseri umani possono raggiungere, secondo la vostra ricerca?

«In assenza di efficaci tentativi di rallentare l'invecchiamento, il limite è di circa 90 anni per le donne e 84 per gli uomini, ovvero circa 87 anni considerando entrambi i sessi».

Secondo dati recenti Istat in **Italia** la speranza di vita alla nascita ora è di **81,7** anni per gli uomini e di **85,7** anni per le donne.

Esistono scoperte mediche che potrebbero spingere oltre il limite degli 87 anni? In quali ambiti?

«Sì, sono in corso sforzi per rallentare l'invecchiamento biologico, ma non è una prospettiva con effetti o risultati nell'immediato».

Uno studio pubblicato quest'anno su [Nature Communications](#) dal gruppo guidato da Florian Bonnet ([ne abbiamo parlato QUI](#)) analizza i dati di longevità scorporandoli per macro-regioni europee e sostiene che, guardando ai numeri in questo modo, **sia ancora possibile migliorare la speranza di vita alla nascita** perché ci sono regioni che continuano a mostrare un progresso costante.

Qual è la sua opinione al riguardo?

«Certo, è possibile, anzi, sarei sorpreso se non si verificassero ulteriori miglioramenti. Tuttavia, a

meno che non si intervenga sul processo di invecchiamento, il progresso nell'aumento dell'aspettativa di vita dovrà rallentare».

Lo studio *Bonnet et al.* citato analizza le cause di mortalità che influenzerebbero la longevità in determinate aree e, più che fattori biologici, riscontra **diseguaglianze socio economiche** che influenzano stili di vita o determinano le cosiddette «morti per disperazione».

Concorda con l'analisi?

«Sì, questa era esattamente la nostra tesi in un articolo del 2005 pubblicato sul *New England Journal of Medicine* in cui prevedevamo che le abitudini malsane delle generazioni più giovani avrebbero portato a un'inversione di tendenza rispetto ai precedenti andamenti dell'aspettativa di vita. Conosciamo questo fenomeno da oltre 20 anni».

Olshansky, che ha 72 anni, spiega che l'umanità ha già vinto la sua battaglia per una vita lunga e ora deve concentrarsi sulla qualità degli anni piuttosto che sulla quantità. Cosa possiamo fare individualmente per vivere bene e, se possibile, a lungo?

«Fare attività fisica, seguire una dieta equilibrata, evitare i fattori di rischio che accorciano gli anni (ad esempio, fumo, obesità, ecc.) e avere genitori longevi».

E cosa è superfluo?

«Evitate qualsiasi prodotto che affermi di poter rallentare, arrestare o invertire il processo di invecchiamento. Questo potrebbe essere possibile in futuro, ma non ci sono prove che lo dimostrino al momento».

Personalmente che cosa fa per mantenersi in salute?

«Evito o riduco al minimo la maggior parte dei fattori di rischio che accorciano la vita, assumo pochissimi farmaci, mi sottopongo a screening periodici, camminare e andare in bicicletta sono le mie principali forme di esercizio fisico (ero un maratoneta), consumo pochissimo zucchero (o niente) e seguo una dieta rigorosa. Potrei perdere qualche chilo, ma è improbabile che questo rappresenti un fattore di rischio significativo per me».

I suoi studi sulla longevità e il limite della vita umana hanno in qualche modo cambiato il suo rapporto con la morte? Ci pensa mai?

«Ci penso, ma la considero l'ultima grande avventura. Sono troppo impegnato a vivere e a godermi la vita per preoccuparmi della morte».