

Longevità, svelati i segreti che hanno permesso a Maria Branyas Morera di arrivare a 117 anni

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/> 25 settembre 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'équipe 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 fuci 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 riconnega 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.

Per la longevità contano molto più gli stili di vita che la genetica: cosa si può fare