



Meno di un secolo fa in Italia si contavano 50 centenari, oggi ce ne sono 17 mila. La sfida oggi non è segnare il traguardo, ma avere una buona forma fisica e mentale

# Il grande segreto della longevità

CATERINA SOFFICI INTERVISTA FRANCO BERRINO

Longevità è la nuova parola magica. I miliardari della Silicon Valley spendono fortune per capire come allungare la vita. È il nuovo mantra, la frontiera non solo della scienza, ma anche della coscienza. Fino a una generazione fa i bambini vedevano i nonni morire in casa, oggi abbiamo rimosso la morte dalle nostre vite, l'abbiamo ospedalizzata, resa asettica. Eppure la vecchiaia è il destino della civiltà occidentale, che invecchia sempre più. E sarà il grande tema del futuro della sanità pubblica. Essere perennemente giovani e belli non è certo un'ossessione contemporanea. Ricordate Dorian Gray? Era così ossessionato dalla giovinezza che si dichiara disposto a vendere l'anima pur di non invecchiare. Così nel romanzo di Oscar Wilde al posto del suo bel volto invecchiava il ritratto nascosto in soffitta per non vedere le rughe e il passare del tempo.

Fuori dalla fiction, i patti con il diavolo – antichi e moderni – sono perlopiù inutili. C'è un sistema molto più semplice, dice il decano degli studi sulla longevità, il dottor Franco Berrino, epidemiologo, per anni direttore del dipartimento di medicina preventiva dell'Istituto dei Tumori di Milano, oggi divulgatore seguitissimo. Tra i suoi libri ricordiamo: *Il cibo dell'uomo* (2016), *Medicina da mangiare* (2018), *Alimentare il Benessere* (2022) per Franco Angeli; *La grande via* (con L. Fontana, 2017), *Ventuno giorni per rinascere* (con D. Lumera e D. Mariani, 2018), *Manuale della longevità felice* (con E. Bortolazzi, 2023), *Fermare il Tempo* (2023) per Solferino.

Berrino è così seguito da avere una schiera di imitatori più o meno farlocchi, che si rivendono online i suoi consigli (questi non tanto nocivi, solo truffaldini). Ma soprattutto tanti video falsi in rete, clonano volto e voce per consigliare integratori, pillole e altre diavolerie (questi sì nocivi, oltre che truffaldini). Lo andiamo a trovare nella sua casa di Milano. Ottant'anni e non sentirli: è appena arrivato da Roma in treno, dopo una settimana in giro per l'Italia, tra convegni, lezioni, seminari e interviste. Pappillon, occhiale tondi, fisico asciutto, movimenti scattanti, testa più che brillante. Se esiste un segreto per la longevità, Berrino più che il custode ne è il testimone vivente.

**Perché questa ossessione?**

«Io penso che noi abbiamo paura della morte, ma ci dimentichiamo di vivere, distratti da mille impegni, dalla tv, dalla pubblicità, dai social, dalle immagini. La società ci spinge verso l'esteriorità, ci dice che per essere felici dobbiamo consumare, comprare sempre nuove cose. Pensiamo di trovare la felicità fuori, invece la vera gioia viene da dentro».

**È indubbio però che l'idea di vivere più a lungo piaccia a tutti.**

«Io ho appena compiuto 80 anni, spero che quello che mi resta sia un periodo da vivere, non da sopravvivere. Quando sono andato in pensione 10 anni fa ho fondato l'associazione *La Grande Via per la longevità in salute*. Negli ultimi 40 anni la speranza di vita è aumentata di 10 anni grazie alla medicina e questo ci mantiene in vita, non necessariamente in salute».

CONTINUA A PAGINA II

## Le Tre Vie della lunga vita

CATERINA SOFFICI INTERVISTA FRANCO BERRINO

SEGUE DA PAGINA I

**Cosa significa?**

«Più del 90 per cento della popolazione over 65 prede tutti i giorni farmaci per sopravvivere. Esclusi i farmaci per il sistema nervoso, cioè antidepressivi, tranquillanti, sonniferi, assunti dal 50 per cento della po-

polazione adulta. Ci sono anziani che prendono 10 farmaci al giorno e poi devono prendere farmaci per proteggersi dagli effetti dei farmaci. La classe di farmaci più venduti in Italia sono i "prazololi", cioè i protettori gastrici».

**Lei scrive che c'è un forte legame tra alimentazione e longevità in salute. Davvero sia-**

**mo quello che mangiamo?**

«Il segreto della longevità sta in quelle che io chiamo Le Tre Vie. La prima: dobbiamo mangiare il cibo e non le sue trasformazioni industriali. Michael Pollan, autore de *Il dilemma dell'onnivoro* e di *In difesa del cibo* dice che dobbiamo mangiare cibi prodotti dalle piante e non dagli impianti.

La seconda: il movimento. Non solo sport, ma anche accettare i cambiamenti. La terza: la via spirituale. Studiando un gruppo di monaci buddisti si è scoperto che chi fa meditazione ha mediamente cinque anni in meno dell'età cronologica. Meditare, e anche pregare, agisce sul nostro Dna, attiva certi geni e ne spe-

gne altri, soprattutto quelli dell'infiammazione, che è alla base di tutte le gravi patologie di oggi, dal diabete al cancro, dall'Alzheimer alle malattie cardiovascolari»  
**Lei suggerisce di diventare vecchi in salute, cioè cercando di rimanere giovani. L'ossessione per la longevità sembra andare di pari passo con l'ossessione per il cibo. Più si mangia male, più se ne parla. Qual è il problema con il cibo, oggi?**

«Mangiamo cose che l'uomo non ha mai mangiato. Non è il cibo dell'uomo. Va evitato il cibo ultra lavorato, tutte le bevande industriali, salumi, cibi pronti da mettere nel forno a microonde, pizza surgelata, pasticceria industriale che usa ingredienti micidiali tipo margarine e grassi idrogenati. L'uomo non ha mai mangiato queste cose, non esistono in natura. E poi l'eccessivo consumo di zuccheri. Bisogna comprare cibo da cucinare».  
**I cibi pronti e tutto quello che lei ha menzionato sono state una liberazione soprattutto per le donne. Cucinare per la famiglia - non il cucinare degli chef - è una cosa che porta via tempo.**

«Anche questo è un mito da sfatare. Comprare cibo buono e cucinarlo non è tanto una questione di tempo, ma di organizzazione. Si può cuocere del riso integrale e conservarlo per tre giorni. E lo stesso con i legumi. Che costano poco. Lavare l'insalata invece che comprarla in busta già pronta (dove perde tutti i microbioti) ti porta via cinque minuti».

**Lei si è fatto parecchi nemici nell'industria alimentare. Ha fatto una battaglia anche dentro l'Istituto dei tumori, perché rimuovessero le macchinette di distribuzione delle bevande zuccherate e merendine.**

«Sì. Mi avevano promesso che l'avrebbero fatto, ma poi l'amministrazione non ha rispettato l'accordo. Ma ci sono contratti e parecchi soldi in ballo, perché le macchinette rendono. Per esempio, quando mi invitano a parlare nelle scuole superiori dico che vado se tol-

gono le macchinette della Coca Cola eccetera. Fanno male anche quelle Zero».

**All'Istituto dei Tumori però aveva anche una cucina, dove insegnava ai malati oncologici a mangiare bene.**

«Sì, perché ero molto noto anche internazionalmente e portavo molti finanziamenti. Così mi hanno dato la cucina come un giochino».

**La prevenzione inizia a tavola è una frase abusata. Ma ognuno ha la sua ricetta. È pieno di consigli e falsi miti.**

**Chi dice Low Carb, chi dice più proteine, chi dice dieta intermittente, poi si scopre che saltare la cena o la colazione accorcia la vita. Cosa dobbiamo fare secondo il dottor Berrino?**

«Non lo dice il dottor Berrino, ma l'Organizzazione mondiale della Sanità. Il cibo quotidiano deve essere a base di cereali integrali, legumi tutti i giorni (oggi si mangiamo le lenticchie solo a Capodanno, fino a settant'anni fa si mangiavano legumi tutti i giorni e nessuno aveva la pancia gonfia), semi oleosi, le verdure crude e cotte. Alimentazione vegetale, verdura e frutta sopra a tutto».

**Su che studi basate questi consigli?**

«Al progetto Epic lavorano 150 persone, è iniziato 30 anni fa e monitora 500mila volontari in 10 paesi europei. Attraverso questionari, esami del sangue, comparazioni, seguiamo la mortalità e gli stili di vita. Sono studi mirati alla lotta contro i tumori, il diabete e le malattie cardiovascolari. E quindi alla fine alla longevità».

**Esiste un business della longevità?**

«Ogni poco si parla di ritrovati miracolosi. La Metformina. O gli Age. La vitamina E. Il Selenio e il Magnesio. Il Resveratrolo. Poi gli studi mettono in dubbio e non confermano le promesse. La pillola della longevità non esiste». —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Il personaggio



Franco Berrino, epidemiologo, per molti anni direttore del dipartimento di medicina preventiva dell'Istituto dei Tumori di Milano, è oggi un divulgatore scientifico seguitissimo dal pubblico: il 26 maggio sarà ospite della XV edizione di "Dialoghi" a Pistoia



### In copertina

“Il curioso caso di Benjamin Button” (2008) è un film diretto da David Fincher basato sull'omonimo racconto del 1922 di Francis Scott Fitzgerald. Vincitore di tre Oscar, racconta la storia di un bambino che vive nel corpo di un vecchio... che poi ringiovanisce