

130 DI QUESTI GIORNI

Spegnere più di 100 candeline oggi non è più un traguardo impossibile: ma la vera sfida è arrivarci in buona salute. La scienza ci aiuta svelando i punti deboli del nostro Dna, e noi possiamo fare il resto con la dieta, gli integratori giusti e uno stile di vita adeguato. Ecco come

DI CHIARA DALL'ANESE

All'ingresso del villaggio di Ogimi, nell'isola giapponese di Okinawa (uno dei luoghi del pianeta con il più alto tasso di centenari nella popolazione), c'è un messaggio di benvenuto scolpito nella pietra che dice: «A 70 anni sei un bambino, a 80 un giovane. E se a 90 qualcuno dal Paradiso ti invita a raggiungerlo, rispondi: va via, torna quando avrò 100 anni».

Oggi possiamo vivere molto più a lungo di un secolo fa. La nostra aspettativa di vita è tripla rispetto a quella dei nostri bisnonni e, secondo gli scienziati, ciascuno di noi può ambire a spegnere tra le 100 e le 130 candeline. Il problema è come arrivare a questo traguardo in buona salute: attivi, vitali e autosufficienti.

In altre parole, come dicono i medici, da *successful agers*, persone che invecchiano con successo. A fronte di enormi progressi nella medicina, infatti, cancro, malattie cardiovascolari e altre malattie hanno ancora un'incidenza molto elevata. Che aumenta proprio con l'avanzare degli anni. Come evitarle e restare giovani più a lungo? Giocando d'anticipo.

