



## Ultracentenari, la longevità al giorno d'oggi

**Anche in Italia ci sono persone che vivono oltre i 100 anni e le ragioni di questo favorevole stato di salute vanno oltre la genetica. I moderni ultracentenari hanno condiviso con noi i loro segreti per una vita lunga e sana racchiudendoli in 9 pratiche raccomandazioni**



In un precedente articolo avevamo raccontato i segreti della longevità dei Cavalieri Templari ([qui l'articolo](#)) ma anche oggi esistono persone che superano senza problemi i 100 anni e ciò capita anche in Italia. Il merito di questa secolarità poco comune va oltre la genetica.

I moderni ultracentenari hanno condiviso con noi i loro segreti per una vita lunga e sana racchiudendoli in **9 pratiche raccomandazioni**.

### **Longevità: ambiente o genetica?**

Secondo uno studio dal titolo “**The Danish Twin Study**” soltanto il 20% dell’aspettativa di vita di un essere umano è decisa dai geni, mentre l’**80% è influenzata dalle abitudini e dall’ambiente che lo circonda**. È quindi il modo in cui la vita viene vissuta a determinare la sua durata e qualità.

### **Le Zone Blu in Italia e nel mondo**

In Italia ci sono alcuni paesi riconosciuti come “**Zone Blu**”, indicatori geografici che attestano la presenza di ultracentenari in una particolare area.

Nel nostro territorio sono famosi il paese calabrese di **Nicotera** (Calabria) e Baunei, Villagrande Strisaili e Seulo in Sardegna. In tutto, nel mondo, esistono altre **4 zone denominate così** e si trovano in Giappone, USA, Costa Rica e Grecia. Spesso, nelle Zone Blu, chi arriva ai 100 anni di età raggiunge i 90 senza sviluppare alcuna malattia cronica.

## Caratteristiche dello stile di vita sardo

La Sardegna è conosciuta per le sue comunità di pastori, specialmente nell'entroterra dell'isola che conserva la sua bellezza mediterranea da molte centinaia di anni. Per muoversi sui suoi sentieri, i pastori si sono abituati a percorrere lunghe distanze fatte di salite e discese che hanno migliorato la salute del cuore, delle ossa e dei muscoli.

Inoltre, la **classica dieta sarda** è costituita in buona parte da alimenti di origine vegetale: pane integrale, fagioli, ortaggi e frutta di produzione propria.

La carne è riservata per la domenica e per le occasioni speciali e vi è un buon consumo di pesce, proveniente dalle coste dell'isola stessa. È doveroso nominare poi il **Cannonau**, vino tipico sardo ricco di antiossidanti, in particolare flavonoidi. Rispetto agli altri vini, ne contiene circa il doppio.

Si evince quindi che gli **ultracentenari sardi** nel corso della propria vita non hanno rinunciato al **sano movimento**, alla socialità della comunità pastorale, al buon vino rosso ricco di antiossidanti e a una dieta mediterranea.

## Raccomandazioni pratiche per una vita sana e lunga

Abbiamo sintetizzato 9 consigli pratici per mantenere uno stato di salute sano e magari conseguire la longevità.

### Compiere movimenti naturali

Muoversi nel proprio ambiente naturale senza sollevare pesi in palestra o correre maratone, può comunque migliorare il proprio stato di fitness. Ad esempio fare lunghe passeggiate, salire le scale, percorrere strade più ripide, camminare sulla spiaggia, svolgere i lavori domestici o il giardinaggio.

### Avere uno scopo nella vita

In Giappone lo chiamano **Ikigai**, in italiano si potrebbe tradurre in **“il motivo per cui ci si sveglia al mattino”**. Tenere bene a mente il significato della propria esistenza sembra allungare l'aspettativa di vita di circa 7 anni.

### Riposare

Concedersi qualche momento durante la giornata in cui schiarirsi le idee, rallentare o semplicemente riposarsi. Alcuni esempi presi dalle zone blu sono: la preghiera, la memoria dei propri cari e perfino l'happy hour. Ciò aiuta a diminuire lo stress, che è la principale causa di infiammazione nell'organismo e fa da base allo sviluppo di tutte le patologie.

### Seguire la “Regola dell’80%”

Questa regola ha origine in Giappone ed è tratta da un mantra millenario recitato sempre prima

dei pasti. Ricorda di alzarsi da tavola quando lo stomaco è quasi pieno ma non del tutto, all' **80% appunto**. Avere un peso salutare costituisce la base di un buono stato di salute e riduce il rischio di varie patologie croniche non trasmissibili come [diabete](#), obesità, ipertensione arteriosa ecc., che riducono l'aspettativa di vita.

### **Consumare poca carne**

Si stima che gli ultracentenari consumino carne 5 volte al mese, circa 1-2 volte alla settimana. Seguire una dieta a base di vegetali, come quella Mediterranea, riduce l'assunzione di grassi saturi ed è un fattore protettivo per la salute cardiovascolare.

### **Bere vino rosso**

Bere 1 o 2 bicchieri di vino rosso al giorno assicura una buona assunzione di antiossidanti provenienti dalla dieta. È tassativo però consumarlo in compagnia di buon cibo e delle persone care, poiché il suo effetto benefico è doppio (su mente e corpo) se addizionato della convivialità.



Bere 1 o 2 bicchieri di vino rosso al giorno assicura una buona assunzione di antiossidanti.

### **Nutrire il senso di appartenenza**

Essere socialmente attivi sia nel proprio nucleo familiare che all'interno della propria comunità permette di fugare la solitudine e soddisfare uno dei bisogni più alti dell'essere umano: il senso di

---

appartenenza.

### **Avere cura della famiglia**

Lo stato di benessere o malessere della famiglia influenza indirettamente ogni membro che ne fa parte. Creare un ambiente sereno, accudente e ricettivo è uno degli ingredienti per una lunga vita.

### **Frequentare persone con sane abitudini**

Far parte di una cerchia di amicizie e conoscenze sane influisce prepotentemente sullo stile di vita di una persona. Secondo alcuni studi persino il fumo di tabacco, l'obesità, la felicità e la solitudine sono contagiosi.

---

### **Bibliografia**

Buettner D, Skemp S. Blue Zones: Lessons From the World's Longest Lived. Am J Lifestyle Med. 2016 Jul 7;10(5):318-321. doi: 10.1177/1559827616637066. PMID: 30202288; PMCID: PMC6125071.

### **Data di creazione**

04/07/2022

### **Autore**

marialetizia-latella