

Mangiare poco allunga la vita: ecco il perché

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Guido Kroemer è un professore tedesco che da 14 anni ha concentrato le sue ricerche sui fattori che aiutano la longevità. Dirige una squadra di ricercatori formidabili che si occupano di "Apoptosis, Cancer and Immunity", del French Medical Research Council, alla Facoltà di Medicina di Paris Descartes, dove è professore. I risultati delle sue ricerche gli hanno fatto conquistare (anche) il Premio Internazionale "Lombardia E' Ricerca" e un milione di euro, di cui il 70% da investire in ulteriori studi. Qui sta il bello: in collaborazione con centri di eccellenza lombardi.

Perché proprio lui, scelto da una giuria di quindici "top scientist" internazionali tra 179 candidati? Il riconoscimento premia la migliore scoperta scientifica nell'ambito delle scienze della vita, sul fronte dell'invecchiamento in salute ("healthy aging"). Un premio che è anche un segnale per tutti noi, visto che l'Italia è un paese di crescente longevità media: 80,8 anni per gli uomini e ben 85,2 per le donne. Dove però inquieta la crescente differenza, tra questa aspettativa di vita e l'aspettativa di salute, di 10-15 anni inferiore. Basta guardare le nostre famiglie e come invecchiano i nostri anziani, o i genitori di amici e vicini: quanti anni trascorrono malati, di peso a sé e agli altri, prima di morire? L'obiettivo per tutti noi è allungare il più possibile l'aspettativa di salute, idealmente fino a farla coincidere con l'aspettativa di vita.

Un sogno? No, un progetto che ci riguarda tutti, e a cui tutti possiamo contribuire in prima persona, fin da ora. Certo, salute e longevità sono risultanti di molti fattori. Ma noi possiamo agire su uno dei più rilevanti. Kroemer e il suo gruppo hanno scoperto perché la sobrietà, nella scelta del cibo, è amica della longevità in salute e del benessere fisico e psichico. E perché ci aiuta ad allungare la vita con qualità. Le parole chiave del perché mangiare poco sia così salutare stanno in quei tre termini inglesi: "apoptosi", anzitutto. E' il processo in cui le cellule digeriscono se stesse ("autofagia", dal greco "mangiare se stessi") se individuano al proprio interno dei "rifiuti", ossia sostanze tossiche da eliminare. Il digiuno periodico, e in generale la restrizione calorica, aiutano proprio questo primo processo di pulizia, che aiuta a tenere basso il processo di infiammazione.

Infiammare, dal latino "inflammare", è il termine appropriato per descrivere l'incendio biologico che fa parte essenziale dei meccanismi della vita. L'infiammazione è fisiologica, amica della salute, quando è finalizzata a un preciso progetto di rinnovamento e ricostruzione tissutale. Nella donna, tre esempi perfetti sono l'ovulazione, la mestruazione e il parto, tutti sottesi da un'infiammazione finalizzata. Proprio per questo, l'infiammazione amica è anche di durata limitata a svolgere quel progetto di rinnovamento tissutale e di intensità sufficiente a realizzarlo. L'infiammazione è crescentemente patologica quando non è più finalizzata a un progetto ricostruttivo e quindi quando è anarchica, di intensità variabile e cronica. Più siamo infiammati, più siamo malati, e peggio invecchiamo.

L'infiammazione è il denominatore comune dei cancri: ecco il perché della seconda parola chiave delle ricerche di Kroemer. Oltre alle patologie tumorali, l'infiammazione sottende anche le malattie cardiovascolari e neurodegenerative: questo è il trio maligno che assedia la longevità in salute e la stessa vita. Ed ecco la terza parola chiave: immunità. In altri termini, la longevità

dipende (anche) da come lavorano le nostre forze armate, in tutti i loro corpi speciali. Quando siamo in restrizione calorica, magri e asciutti, anche il nostro esercito lavora molto meglio. Ricerche sugli animali lo avevano dimostrato da tempo. I topi tenuti in ragionata restrizione calorica sono non solo più vivaci, sani e reattivi, ma vivono anche il 30% in più dei topi che possono alimentarsi "ad libitum", senza limiti. Il merito di Kroemer e dei suoi è avere capito il perché: la sobrietà alimentare ottimizza l'efficienza delle cellule spazzino. A livello divulgativo, poi, farei vedere i filmati sui topi obesi, dementi, scoordinati se non parkinsoniani: sono impressionanti e indimenticabili. Diffonderli ci aiuterebbe a far vedere il conto in salute che il mangiare troppo presenta, ancor più se non è corretto da un'attività fisica quotidiana. Non siamo topi, ma le cellule spazzine funzionano nello stesso modo, in tutti gli animali. Noi compresi. Da oggi, mangiamo tutti un po' meno. E meglio.