

**INVECCHIARE BENE
INVECCHIARE TUTTI**

La medicina consente ormai di superare i cento anni. I consigli per arrivarci bene



La «mission impossible» di Glenn

L'astronauta a Roma: «Lo spazio aiuta a vivere la senilità»

SUSANNA CRESSATI

ROMA Sportivissimo, elegantissimo, atletico e tirato a lucido come può esserlo un ex-marines appena tornato vittorioso da una missione impossibile. Dritto come un fuso, aria furbetta, occhi azzurri attenti e divertiti. Insomma, uno schianto. Settantotto anni portati con invidiabile energia e a cavallo di una utopia che colora improvvisamente il quadro di tinte un po' più problematiche: «La vecchiaia? Vorrei fermarla».

Ecco a voi John Glenn, pioniere dello spazio nel 1962, quindi navigatore della politica statunitense e infine ancora navigatore stel-

lare, a 37 anni dalla prima missione con la Mercury di nuovo in orbita a fare da babbo a ben più giovani astronauti. Per lui la vecchiaia sembrerebbe non esistere. Se non fosse per quella battuta, «vorrei fermarla», che a pensarci bene potrebbe rivelare ben altri scenari. E per riuscire in questo intento, dice Glenn, che sono tornato nello spazio: «Le ricerche che ho condotto in orbita sull'osteoporosi, l'immunologia, le proteine delle persone anziane saranno utili per combattere meglio i processi di invecchiamento».

Il senatore statunitense è arrivato a Roma ieri mattina da Cleve-

land, Ohio, insieme agli altri quattro membri dell'equipaggio dello Shuttle STS 95 con i quali ha compiuto il suo secondo, straordinario volo: Brown, Lindsey, Robinson e Pedro Duque, il primo spagnolo andato in orbita. Il suo viaggio italiano, durato un unico intensissimo giorno, ha avuto un calendario nutrito: in mattinata visita e conferenza stampa nella sede dell'Agenzia spaziale europea Esa di Frascati, nel pomeriggio incontro a Montecitorio con il presidente della commissione attività produttive Nerio Nesi e poi a Palazzo Chigi con il presidente del consiglio Massimo D'Alema.

Dall'alto della sua invidiabile vitalità e forma fisica Glenn ha lanciato una «sveglia» alle persone anziane: «Non fatevi frenare dall'età - ha esortato - I vecchi, come i giovani, devono fare quello che si sentono dentro. Io non mi sento vecchio». E meno male che ha ammesso una certa preoccupazione per il tour de force al quale si sta sottoponendo in giro per il mondo per raccontare «come si è felici e si torna giovani nello spazio»: «Vorrei rivedere il Colosseo - ha detto - ma purtroppo la nostra sosta è molto breve e tra le mie priorità, devo dirlo, c'è anche quella di riposarmi».



Come diventare centenari in 99 lezioni

Dal cibo all'ambiente, tutte le regole per allungare la vita. E renderla migliore

Le proiezioni statistiche dicono che diventare centenari non è più un sogno irrealizzabile. Il corpo umano, si è visto, può arrivare fino a 120 anni. Ma, anche senza aspirare a tanto, l'obiettivo di vivere a lungo è già una realtà. In Italia, ad esempio, la società sta diventando sempre più anziana, con il 15% della popolazione al di sopra dei 65 anni. Solo all'inizio di questo secolo le persone che arrivavano a cent'anni di età erano una cinquantina, oggi sono più di 4000 e tendono a crescere a velocità esponenziale.

Il problema che si apre ora è: come arrivare a queste venerande età? Recenti indagini sui centenari del nostro paese hanno dimostrato che l'80% di essi sono in buone o discrete condizioni di salute. Vecchiaia, dunque, non sempre è decadenza. Ma come conciliare quantità e qualità della vita? «El Pais semanal» ha dedicato un servizio a questo tema, individuando 99 consigli utili per raggiungere i 99 anni in condizioni ancora invidiabili. Michiando sacro e profano, medicina e psicologia, buon senso e rimedi della nonna, il settimanale spagnolo ci offre un campionario di tutto quello che vorremmo sapere, o meglio che già sappiamo ma a cui spesso non pensiamo, per vivere meglio. Riassumiamo i consigli qui di seguito in

La scheda

Donne e uomini

In Italia le aspettative di vita sono aumentate nell'ultimo cinquantennio di 12 anni per gli uomini e ben 22 per le donne. Era infatti di 64 anni alla fine della seconda guerra mondiale. Il vantaggio di 10 anni delle donne rispetto agli uomini è neutralizzato subito dopo la menopausa, a causa del fatto che le italiane sono restie ad assumere cure ormonali.

capitolettici tematici.

Alimentazione. Frutta e verdura fanno bene. Uno studio della John Hopkins University dimostra che mangiarne in grande quantità previene le malattie cardiovascolari, grazie all'azione dei carotenoidi e degli antiossidanti. E poi contengono vitamine e minerali essenziali per l'organismo. Ma bisogna lavarle bene per evitare l'effetto dei pesticidi che sembrano essere causa di cancro e di infertilità. Altro consiglio: attenzione agli additivi. Alcuni cibi confezionati contengono sostanze che possono scatenare reazioni allergiche, altri sono pieni di sale, altri ancora sono cotti con grassi vegetali poco raccomandabili per la salute. Limitate caffè e tè: causano insonnia. Sì, invece, allo yogurt: uno studio del consiglio superiore spagnolo dell'indagine scientifica dimostra che due vasetti al giorno aumentano le difese dell'organismo, prevengono il ritorno del cancro della mammella e del colon e aiutano nel trattamento dell'anoressia. I legumi vanno mangiati due volte a settimana: sono molto nutrienti e pieni di fibre che prevengono le malattie gastrointe-

CONSIGLI SPAGNOLI

El Pais Semanal dedica un servizio all'arte di invecchiare

Il viaggio, il ballo, il sesso, il gioco, il riposo, il nuoto, il cibo
Momenti di vita di vecchi e giovani



una relazione tra l'esposizione a campi elettromagnetici e l'emergere di alcune patologie. In particolare, si sospetta che le onde elettromagnetiche possano essere una delle cause di leucemia infantile, cancro del seno, tumori cerebrali e del sistema linfatico, malattie del sistema nervoso centrale, emicranie e affezioni dermatologiche. Nel 1997 l'Organizzazione mondiale della sanità ha iniziato uno studio per tentare di capire se questi sospetti siano fondati, ma i primi risultati non arriveranno prima del 2002. Nel frattempo, meglio astenersi. Per lo stesso motivo precauzionale è meglio evitare di tenere un televisore o un computer in camera da letto. Se sulle onde elettromagnetiche c'è ancora qualche dubbio, che il radon provochi il cancro del polmone, invece, è certo: e si sprigiona da alcuni materiali per l'edilizia, come il granito. L'acqua: attenzione alle tubature di piombo. Per quanto riguarda, invece, la cucina, è meglio usare l'elettricità che la macchina a gas. Una combustione sbagliata genera, infatti, ossido di carbonio la cui inalazione può portare asma e problemi cardiaci. Sul fronte igiene: non alla moquette la cui pulizia è difficile ed è un comodo rifugio per gli acari, causa di molte allergie.

CIBO SANO

Poca carne molto pesce specialmente azzurro
E due yogurt al giorno

stinali. Di carne, invece, ne bastano 100 grammi alla settimana e senza grasso. Agrumi, kiwi e verdure di color verde scuro, come broccoli e asparagi, sono ricchi di calcio, un minerale che diminuisce il rischio di ammalarsi di cancro, oltre a far sì che ossa e denti rimangano in buono stato. E arriviamo al capitolo pesce. Va mangiato più di quanto siamo abituati a fare. Due o tre volte la settimana, come minimo. E nutriente, ha poche calorie e, se per di più è pesce azzurro, contiene alcuni aci-

di grassi importantissimi chiamati Omega 3. I risultati di studi condotti per decine di anni tra gli esquimesi, che si nutrono principalmente di questo tipo di Omega 3 hanno la capacità di prevenire e curare le malattie coronariche e cardiovascolari. In generale, è bene ridurre al minimo tabacco e alcool, anche se si è dimostrato che un bicchiere di vino ogni tanto fa bene al cuore. Di sale bisogna prenderne poco: fa male alla pressione e impedisce l'eliminazio-

ne di liquidi favorendo gli edemi. Tutti questi alimenti, infine, vanno cucinate senza utilizzare troppi grassi. Il fritto, soprattutto se fatto in olio tanto caldo da far fumo, è meglio evitarlo. Per chiudere, evitare i complessi multivitaminici: è difficile controllarne il dosaggio. **Ambiente.** Evitate di vivere vicino ai pali dell'alta tensione, alle centrali elettriche o alle linee ferroviarie. Benché la questione sia ancora controversa, secondo alcuni scienziati esiste

G A R E • B I L A N C I • A S T E • A P P A L T I

LA LEGGE È UGUALE PER TUTTI.

(SU L'UNITÀ PERÒ COSTA MENO)

Se la pubblicità è un obbligo per legge, il risparmio è un diritto. Con l'Unità potete acquistare spazi per gare, bilanci, aste ed appalti (legge n.° 67/87 e D.L. n.° 402 del 20/10/98) ad un prezzo decisamente promozionale, certi di essere letti dalle persone che contano. Il prestigio di una grande visibilità alla portata di tutti gli Enti e Ministeri.

Per informazioni e preventivi telefonare allo 06 • 69996414

Secondo Istituto di Servizi Giornali
l'Unità
Quotidiano di politica, economia e cultura