

111 anni, lezioni dall'uomo più longevo del mondo

Pubblicato: Sabato 6 Aprile 2024



Vivere a lungo.

Al 1° gennaio 2021 si contano in Italia 17.177 persone residenti di 100 anni e oltre. Nell'83% dei casi si tratta di donne. Analizzando il rapporto Istat tra la popolazione di 105 anni e più e la popolazione residente di 80 anni e più: il Molise rimane la regione con la più alta concentrazione di persone che arrivano all'età di 105 anni, quasi 46 ogni 100 mila residenti con più di 79 anni. Anche la provincia di Varese è ricca di centenari, che varesenews racconta regolarmente, ultima delle quali è nonna Vittoria Meduri

(<https://www.varesenews.it/2024/03/malnate-in-festa-per-i-cento-anni-di-nonna-vittoria/1874658/>).

Vivere a lungo, bene.

Vivere bene è un conto, vivere bene a lungo, è un altro parametro forse anche più importante. Dan Buettner, ricercatore e scrittore, ha studiato per 10 anni le zone blu, cioè i luoghi in cui le persone che hanno più di 100 anni hanno condizioni di salute migliori, come non aver sofferto di diabete, obesità, malattie cardiache o cancro. Nel suo libro "The Blue Zones Solution" indica i fattori che contribuiscono alla longevità in salute, quali **"avere un forte proposito, una cerchia di amici sani e vivere in quartieri percorribili a piedi"**, e ovviamente avere una buona dieta, perché "il cibo è il trampolino di lancio per vivere meglio". Le persone anziane delle zone blu hanno un ottimo **equilibrio tra fonti e consumi di calorie**. Ricavano il 95% delle loro calorie dai vegetali e solo il 5% da prodotti animali. Circa il 65% della loro dieta è composta da cereali integrali, fagioli e tuberi ad alto contenuto di amido (patate e topinambur). Inoltre, hanno uno stile di vita attivo, sono sempre in movimento, non seduti alla scrivania, in macchina o davanti alla televisione.

Alcune isole sono tra le zone blue più note: **la greca Ikaria, la giapponese di Okinawa, e la regione dell'Ogliastra in Sardegna**. Spesso questo viene messo in relazione alla qualità della dieta mediterranea. Gli antiossidanti e gli acidi grassi omega-3 hanno, infatti, effetti protettivi sulle cellule cerebrali, con benefici per la salute mentale, come bassi livelli di ansia, depressione e miglioramento dell'umore.

La ricetta di John.

Ma ci sono fattori che vanno oltre la dieta e rappresentano una filosofia di vita, come racconta **John Alfred Tinniswood, 111 anni, che è entrato recentemente nel Guinness World Record** quale uomo vivente più longevo del mondo. Il bisnonno di Liverpool, della cui squadra è appassionato tifoso, è stato sposato 44 anni ed è vedovo da 38. Intervistato dal Guardian (fonte: <https://www.theguardian.com/society/2024/apr/05/briton-says-becoming-worlds-oldest-man-at-111-is-pure-luck>), ha dichiarato che l'unica cosa speciale della sua dieta è **mangiare fish & chips ogni venerdì**. Le sue affermazioni riflettono una saggezza secolare e una visione positiva della vita. Ecco cos'altro ha detto.

“Fa’ sempre del tuo meglio, che tu stia imparando qualcosa o che tu stia insegnando a qualcuno.”

Indica l'importanza dell'apprendimento continuo e della condivisione delle conoscenze. Incoraggia le persone a perseguire l'eccellenza in tutti gli aspetti della vita, promuovendo la crescita personale e contribuendo al miglioramento della società.

“Dai tutto ciò che hai. Altrimenti, non vale la pena impegnarsi.” Riflette l'importanza di mettere massimo impegno in tutto ciò che facciamo. Suggerisce che tentativi fatti a metà potrebbero non portare risultati soddisfacenti, ed è meglio investire pienamente nelle nostre iniziative per renderle degne del nostro tempo speso.

“Il segreto per una lunga vita è solo avere fortuna”. Attribuire la sua longevità alla fortuna, è un segno di un ego umile, che probabilmente è stato anche “aiutato” da fattori genetici, scelte di stile di vita e fattori ambientali che sappiamo giocano un ruolo significativo nella determinazione della durata della vita.

“Se bevi troppo, mangi troppo o cammini troppo, se fai troppo di qualsiasi cosa, alla fine soffrirai”. John sottolinea il peso cruciale della moderazione in vari aspetti della vita. Suggerisce che eccessi o esagerazioni possono portare a conseguenze negative nel lungo termine e che mantenere uno stile di vita equilibrato è l'ingrediente essenziale per il benessere generale.

“Il mondo, a suo modo, è sempre in cambiamento. È una sorta di esperienza continua... Sta migliorando un po', ma non così tanto. Sta andando nella giusta direzione”. Con questa prospettiva realistica sul progresso del mondo, viene rivelata la convinzione di base che il cambiamento è costante, e anche che il mondo stia migliorando gradualmente, sebbene a un ritmo lento. John incoraggia una visione ottimistica riconoscendo che c'è ancora spazio per ulteriori sviluppi.

“Le ricerche e le storie personali, nel complesso ci insegnano che se vogliamo una vita lunga e sana sono necessarie tre cose: informazioni credibili, consigli pratici e un ambiente che renda le scelte sane facili o, meglio ancora, inevitabili”, Dan Buettner.

di [Giuseppe Geneletti](#)