

Le abitudini che allungano la vita

Niente pillole miracolose: per aiutare il nostro fisico dobbiamo portare tanto pesce in tavola, imparare le tecniche di respirazione e prenderci cura delle nostre gengive. Parola di due grandi medici

di **Chicca Belloni** — [@chiccabelloni](#)
disegno di **Chiara Morra**

Quali mezzi abbiamo per mantenerci sani (e felici) a lungo? Se lo chiedono Franco Berrino, epidemiologo ed ex direttore del dipartimento di Medicina preventiva e predittiva dell'Istituto dei tumori di Milano, e Luigi Fontana, ordinario di Medicina e scienze nutrizionali all'Università di Brescia nel libro *La grande via* (Mondadori, 20 euro). La risposta è nel sottotitolo di questo lungo saggio che recita: alimentazione, movimento, meditazione per una lunga vita felice, sana e creativa. Niente pastiglie miracolose, quindi. «L'uomo non scoprirà mai la pillola che allunga l'esistenza o previene le malattie: ci hanno provato in tanti, ma nessuno ci è riuscito» spiega Franco Berrino. «Ci sono sempre più dati scientifici che indicano, però, come la dieta corretta e l'attività fisica, associati a tecniche, come respirazione e meditazione, possano rallentare l'invecchiamento, prevenire le malattie croniche o facilitarne la guarigione». Dal libro abbiamo rubato dieci abitudini che agiscono quasi come una medicina.



Misurati la pancia

Non è una fissa da top model. Frank Hu, nutrizionista di Harvard, ha notato che le cinquantenni con un girovita inferiore a 71 centimetri invecchiando non sviluppano malattie croniche né deficit cognitivi. Pensi di essere oltre misura? Tranquilla. Prendi un metro da sarta e calcola la circonferenza della tua vita. Segnatela e una volta al mese misurala di nuovo, cercando di fare più movimento e di stare attenta alla dieta (meno grassi e zuccheri, più cereali integrali, legumi e verdura). Basta perdere pochi centimetri per aumentare la concentrazione di adiponectina, un ormone antidiabete, e ridurre le molecole infiammatorie, che favoriscono malattie cardiocircolatorie e tumori.

Punta sui grani antichi

Oggi si coltivano varietà di frumento che rendono di più, ma contengono una quota maggiore di glutine. Risultato: pane e pasta scatenano spesso intolleranze. L'alternativa è usare farine a base di grani antichi, come Senatore Cappelli, Timilia, Perciasacchi che sono più ricchi di polifenoli, aiutano ad abbassare il colesterolo e stimolano l'intestino. Li trovi facilmente, costano un po' di più perché le colture rendono meno. Alterna i grani antichi ad altri cereali, come miglio, grano saraceno, avena, segale, che abbassano il carico glicemico della dieta.

BADA ALLA QUALITÀ DEL SONNO

Dormire bene è fondamentale per mantenersi in salute. Più che il numero di ore, conta raggiungere il sonno profondo (quello che ti fa svegliare fresco e rigenerato): ha un effetto antinfiammatorio e rinforza il sistema immunitario.





Limita il sale

Ormai sappiamo che il sale apre le porte all'ipertensione, che a sua volta espone al rischio di ictus e infarto. Secondo gli esperti dovresti stare sotto i 2,4 grammi al giorno. Attenta anche al tipo iodato: aiuta a prevenire il gozzo e le carenze di iodio, ma si è visto che l'abuso può causare un incremento delle tiroiditi autoimmuni.

Scegli i piatti a base di pesce e verdura

A consigliartelo, sono i (grandi) numeri. Negli Stati Uniti gli scienziati hanno studiato per sei anni 70 mila persone. Risultato: i latte-ovo-vegetariani hanno un indice di mortalità del 9 per cento più basso degli onnivori ma il vantaggio più spiccato lo hanno i pescovegetariani (meno 19 per cento) che non mangiano carne, ma pesce. Non solo: il rischio di ammalarsi di tumore al colon si riduce del 6 per cento nei vegani, nel 18 per cento nei latte-ovo-vegetariani e del 43 nei pesce-vegetariani. Morale: mangia pesce.

Friggi le cipolle

Probabilmente saprai che aglio e cipolla sono alimenti "medicina": merito dei fitocomposti solforati e dei flavonoidi, che aiutano a prevenire l'invecchiamento cellulare e proteggono dai tumori dell'apparato digerente, e della quercetina, un potentissimo antinfiammatorio presente nella cipolla. Per aumentare la concentrazione di questa sostanza, però, dovresti friggere velocemente il vegetale: così si degradano le membrane cellulari e la quercetina diventa più assimilabile. Attenta però: non più di cinque minuti a fuoco vivace, poi prosegui la cottura abbassando la fiamma.

Fai yoga (o prega)

Molti studi hanno provato che bastano sei mesi di pratica per ridurre il dolore cronico della schiena e migliorare la flessibilità articolare. A regalare benessere è anche il controllo della respirazione che si raggiunge con lo yoga; è stato dimostrato che passando da 12 a 5-6 respiri al minuto si attiva il sistema parasimpatico, quindi scendono la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna. Non solo: il respiro lento migliora la capacità del cuore di reagire ai cali o agli aumenti della pressione; è un indice importante, perché si è visto che meno il muscolo cardiaco ha questa reattività più aumenta il rischio di morte da infarto. Non ti piace lo yoga? Puoi recitare un mantra o

una preghiera: hanno gli stessi effetti sul ritmo del respiro.

Prendi un po' di sole (senza filtri)

Esporsi ai raggi solari serve a stimolare la produzione di vitamina D, fondamentale per assorbire il calcio, e rinforzare le ossa, prevenire l'osteoporosi, ma anche il diabete e alcune forme di tumore. Ma il sole, si sa, può provocare danni alla pelle. Quindi, come regolarsi? Michael Holick, uno dei massimi esperti di vitamina D, consiglia di esporre 2-3 volte la settimana almeno le braccia e le gambe fino a quando la pelle si arrossa appena. Sotto il sole di mezzogiorno, bastano dai 5 ai 15 minuti; trascorso il tempo, se non si va all'ombra è meglio mettere una crema solare.

Assumi la postura giusta

Le posizioni sbagliate favoriscono rigidità articolari, cattiva respirazione e dolori muscolari. Verifica se la tua postura è corretta. Mettiti in piedi con la schiena contro la parete; appoggia anche i glutei e le scapole; la testa deve toccare il muro; se ciò non accade cerca di spostare la nuca verso portando il mento verso il basso; le spalle sono basse e rilassate. Respira usando il diaframma: ti sentirai meglio e avrai muscoli più sciolti.

Smetti di giudicare

Tecnicamente si chiama Mindfulness. È una pratica che insegna a focalizzarsi sul presente e ad affrontare le nuove esperienze senza giudizi, cercando di essere più consapevoli di ciò che accade. Diversi studi hanno dimostrato che la mindfulness contrasta l'ansia e lo stress, migliora l'attenzione e la memoria. Due esercizi: mettiti in un luogo tranquillo e concentrati sul tuo respiro per tre minuti; oppure, in mezzo alla natura, osserva un elemento che ti colpisce (un insetto, un fiore...) per due-tre minuti, cercando di entrare in armonia con esso, senza giudicare.

Evita le infiammazioni della bocca

Una buona igiene orale, filo interdentale compreso, evita che si formi la placca sulle gengive. Ciò impedisce la nascita di infiammazioni della bocca che, attraverso i vasi sanguigni, si estendono al corpo, aumentando il livello di proteina C reattiva e favorendo la formazione di placche aterosclerotiche. Uno studio recente ha scoperto che la periodontite, l'infiammazione delle gengive, aumenta del 50 per cento il rischio d'infarto.