

IL FESTIVAL DELLA MENTE

Le nostre interviste

Antonella Viola

«Stile di vita salutare per una longevità che sia sostenibile»

La scienziata spiega che cosa è per lei "L'età della meraviglia"
Abbiamo più tempo grazie a scienza e alimentazione ma occorre migliorare la qualità dell'esistenza nel rispetto dell'ambiente

di **Elena Sacchelli**
SARZANA

In occasione del Festival della Mente, a Sarzana arriverà anche l'immunologa più famosa d'Italia, colei che ancora oggi, ma soprattutto durante le fasi più buie della pandemia ha tenuto compagnia e aggiornato migliaia di cittadini sugli sviluppi del coronavirus e sulla ricerca portata avanti per sconfiggerlo. La dottoressa Antonella Viola - scienziata, divulgatrice scientifica, e professoressa ordinaria di Patologia generale presso il dipartimento di Scienze biomediche dell'Università di Padova - sarà infatti protagonista di "L'età della meraviglia", appuntamento che si terrà domenica alle 10 in piazza Matteotti. Dialogando con la filosofa, saggista e autrice radiofonica Gabriella Caramore e con la conduttrice radiofonica di Rai Radio 3 Rosa Polacco, Antonella Viola attraverso il suo sguardo scientifico, ci farà capire in che modo ogni età sia a suo modo meravigliosa.

Dottoressa Viola, per lei donna di scienza, esiste un'età del-

la meraviglia o crede che si possa riscoprire la meraviglia ad ogni età?

«Da un punto di vista scientifico io ritengo che l'età della meraviglia per antonomasia sia la prima infanzia, quando ogni cosa è nuova ed è quindi una scoperta e il cervello apprende e stupisce. Devo però dire che esiste meraviglia ad ogni età anche dal punto di vista scientifico anche perché il nostro cervello è plastico e si adatta e non esiste un momento in cui smette di apprendere e quindi anche di meravigliarsi».

Lo scorso maggio è uscito il suo ultimo libro, La via dell'equilibrio: scienza dell'invecchiamento e della longevità. Che l'età media degli individui, specialmente in Italia sia alzata sempre di più è un dato di fatto. Vivere di più non significa però necessariamente vivere meglio, giusto?

«Esattamente, l'aspettativa di vita si è alzata in via generale e in Italia la media è di 84 anni, 82 per gli uomini e 86 per le donne. Questo è dovuto a fasi importanti e dovute alla medicina. Fino al '900 l'aspettativa media di vita è sempre stata intorno ai

33 anni, poi con le grandi invenzioni come gli antibiotici, i vaccini, l'insulina, o più banalmente all'acqua potabile è stato possibile da un lato abbattere la mortalità infantile e dall'altro alzare l'aspettativa di vita. E se è aumentato il numero dei centenari questo è grazie all'alimentazione e ai progressi della medicina. È vero che si vive di più, ma

anche che spesso gli ultimi 20 o 30 anni di vita sono caratterizzati da malattie croniche».

Come fare quindi per vivere bene e più a lungo e per avvicinarsi a quella che lei definisce longevità sostenibile?

«L'invecchiamento patologico e quindi le cosiddette malattie della terza età sono legate allo stile di vita, essenziale, non soltanto per aggiungere anni la vita, ma anche vita agli anni, è quindi la prevenzione. Chiaramente il fatto che si viva di più comporta anche dei costi per la sanità e ha ripercussioni anche sulla salute del pianeta. Ecco che arriva quindi la buona notizia: esiste una strettissima connessione tra ciò che fa bene agli esseri umani e ciò che fa bene alla terra. Quindi ecco che per

mettere in pratica la longevità sostenibile, ovvero quello stile di vita salutare per noi e per il pianeta, bisogna fare un salto indietro nel tempo. Muoversi a piedi e prediligere le scale all'ascensore, fa bene alla salute e non inquina, così come mangiare meno grassi animali e seguire la stagionalità di frutta e verdura e non volere per forza trovare al supermercato un frutto per 12 mesi all'anno. Quel frutto per arrivare nel tuo supermercato sotto casa dall'altra parte del mondo non solo ha fatto un viaggio in aereo inquinando, ma probabilmente non conserva nemmeno più le sue proprietà benefiche».

Ma la meraviglia, o meglio il meravigliarsi, ci può far vivere più a lungo o può comunque aiutarci a migliorare la qualità della nostra vita?

«Se ci possa fare vivere più a lungo non so dirlo, ma che meravigliarci ci faccia vivere una vita qualitativamente migliore, assolutamente sì. Uno dei modi più efficaci per prevenire l'Alzheimer infatti è studiare, studiare tanto. È stato infatti provato che più anni abbiamo dedicato allo studio ha meno probabilità di contrarre Alzheimer e demenze. Quindi mantenere la capacità di meravigliarsi aiuta tantissimo».

Il covid, in qualche misura, ci ha fatto riscoprire la meraviglia intesa come fare caso e apprezzare delle piccole cose che nella vita frenetica di tutti i giorni tendono a sfuggire?

«Il covid ci ha fatto innanzitutto capire che siamo fragili, poi ci ha fatto scoprire che a 60 anni siamo anziani. Quei mesi difficili, quelli del lockdown e delle forti limitazioni, ci hanno però anche fatto capire che si può vivere in modo diverso. Che si può rallentare e puntare sulla costruzione e sulla cura di noi stessi. Che si può studiare, ridere, anche con meno viaggi e meno uscite al ristorante e dedicare tempo alla cura della nostra mente e del nostro corpo».

I primi appuntamenti

LO SCRITTORE



Paolo Giordano

Stasera alle 21 in piazza Matteotti

“La meraviglia tra natura e conoscenza” è il tema dell'intervento dell'autore de “La solitudine dei numeri primi”, dottorato in fisica

LA CANTANTE



Chiara Civello

Spettacolo al Teatro Impavidi

“Sono come sono”, un live che muovendosi tra jazz, pop e musica d'autore attraversa e ripercorre la carriera di una straordinaria artista



E' provato che uno dei metodi più efficaci per prevenire Alzheimer e demenze è studiare tanto



Il covid ci ha fatto capire che siamo fragili ma anche che si può vivere in modo diverso, rallentando



Antonella Viola, scienziata e docente a Padova; in basso, Matteo Nucci



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



074898