

SCIENZE

tecnologia psicologia natura medicina



**ZONE
BLU
NEL MONDO**

LA PRIMA VENNE IDENTIFICATA A NUORO NEL 2000 DAL DEMOGRAFO MICHEL POULAIN (IN BASSO, A DESTRA). IL TEAM DI CALOGERO CARUSO (IN BASSO, A SINISTRA) PARTECIPA ALLA RICERCA SULLE MADONIE

in California, Nicoya in Costa Rica, Icaria in Grecia. Ora ipotizza che proprio in Sicilia, nelle Madonie, si possa trovare la sesta. Nelle aree blu, è questa l'ipotesi, si trovano persone che vivono decisamente più a lungo della media per qualche fortunatissimo allineamento genetico e ambientale, tutto da indagare. Intanto, per cominciare, i dati anagrafici raccolti in quattro comuni delle Madonie (Petralia Sottana, Geraci Siculo, Isnello, Bompietro) hanno confermato che in quest'area, che comprende 31 municipalità, la popolazione di ultranovantenni o centenari è sovrarappresentata. «È quasi il doppio, 4,7 ogni 10.000 abitanti, rispetto alla media italiana» dice Calogero Caruso, ordinario di Patologia generale all'Università di Palermo e coordinatore del progetto, finanziato dal ministero, che collabora alla ricerca di Poulain.

Il pool di ricercatori indagherà i caratteri peculiari dei longevi: genetica, alimentazione, abitudini di vita e, in generale, le condizioni di salute, per poi identificare strategie da applicare anche altrove per contrastare le malattie connesse all'invecchiamento. «Le Madonie sono, come le altre zone blu del Pianeta, un'area storicamente isolata, con una popolazione che è riuscita a mantenere uno stile di vita tradizionale: intensa attività fisica anche oltre gli 80 anni, un livello ridotto di stress, un grande supporto della famiglia e della comunità per gli anziani, consumo di cibo tradizionale (dieta mediterranea) prodotto localmente (e dove c'è un maggiore consumo di carne rossa o uova e latticini si compensa con la *positive nutrition*, cioè il consumo di frutta e verdura a chilometro zero). Poi, come sappiamo, il ruolo della genetica conta molto: almeno per un terzo nel raggiungimento della longevità». □

SULLE MADONIE ULTRACENTENARI CRESCONO

di Ivan Mocchiaro

Ce ne sono 4,7 ogni diecimila abitanti, quasi il **doppio** della media italiana. Merito dei geni, dello stress ridotto, del cibo tradizionale. E di tanta fatica

Uno dei segreti della longevità, dicono i medici, è una costante attività fisica. In provincia di Palermo, a Petralia Sottana, Maria Cerami, 103 anni, per passare dalla camera da letto al soggiorno, cosa che fa più volte al giorno, deve salire e scendere due rampe di scale. Ogni domenica va a messa, e di tanto in tanto, anche a trovare qualche amica. E non è l'unica centenaria di un paese la cui stessa geografia costringe al movimento: le abitazioni sono a monte, la terra da coltivare e i pascoli a valle. Forse è anche per questo motivo che nelle Madonie ci sono stati (e ci sono tuttora) parecchi super anziani in buona salute, tra i quali una

signora di 107 anni a Castelbuono, mentre un'altra, a Isnello, è scomparsa da pochi mesi all'età di 110 anni.

I segreti della longevità degli abitanti di quest'area sono oggetto di uno studio che il dipartimento di Biopatologia e biotecnologie mediche (Dibimed) dell'Università di Palermo ha promosso in collaborazione con Michel Poulain, demografo specializzato in questi studi all'Università cattolica di Lovanio (Belgio) e di Tallinn. Nel 2000 fu lui, notando la concentrazione di molti centenari nella provincia di Nuoro (30,9 ogni 100 mila abitanti), a coniare il concetto di "zona blu" (blu perché tracciava dei cerchi con la matita colorata per identificare le aree). Da allora ne ha scovate altre quattro: l'isola di Okinawa in Giappone, Loma Linda

