

Le cinque Zone blu del mondo dove si vive meglio e più a lungo

Da Nuoro a Okinawa niente fumo, molta frutta e verdura, lunghe camminate, vita sociale

MAURIZIO TERNAVASIO

A Nuoro, in Sardegna, c'è la più alta percentuale di centenari del nostro Paese. La chiamano «Blue Zone» non per darsi delle arie, ma perché il termine, usato per identificare le aree del mondo dove si vive di più, è stato coniato da Dan Buettner nel libro «La zona blu: lezioni per vivere più a lungo di chi ha vissuto tantissimo».

L'argomento ha aperto i lavori del congresso nazionale di Geriatria e Gerontologia in corso a Milano. Così si è scoperto che nel mondo ci sono altre quattro zone felici: Costa Rica, Okinawa in Giappone, Icaria in Grecia e Loma Linda in California, accomunate, come Nuoro, da cinque caratteristiche fondamentali: si fuma poco, la famiglia ha una assoluta priorità, si è attivi forzatamente poiché sono luoghi che costringono a camminate dispendiose, si fa una vita sociale importante e si mangiano prevalentemente frutta, verdura e cereali. «Ma il resto del mondo non è così e non lo sarà mai», spiega il professor Roberto Bernabei, direttore dei di-

partimento di geriatria al Gemelli di Roma e presidente di Italia Longeva, il network voluto dal **Ministero della Salute**, dall'Inrca e dalla Regione Marche.

«I giovani di oggi - spiega - hanno una probabile aspettativa di vita di 100 anni. Solo se i futuri nonni saranno il più possibile autosufficienti, i sistemi sanitari nazionali riusciranno ad assicurare un'assistenza utile e ragionevole». Per garantirci una longevità di qualità, bisogna attrezzarsi a dovere. «Ad esempio ricordandosi che siamo ciò che mangiamo ed evitando fumo, alcol e sostanze stupefacenti; al loro posto non c'è niente di meglio di una camminata a passo veloce. Ma anche costruendoci una sicurezza economica per il futuro». Poi entra in gioco la tecnologia. «In casa dovranno esserci controlli automatici per luci, gas e acqua. Ma anche maglie che effettuano check-up costanti, elettrodomestici intelligenti, tablet e telefoni palmari». Così sarà possibile essere sempre in contatto con un centro di riferimento competente o con i figli e di usufruire di molti servizi a domicilio.

