



Padova, 2 marzo 2018 - Mentre l'aspettativa di vita si allunga sempre di più, la scienza continua a studiare come poter affrontare in salute il periodo della vecchiaia: essenziali per vivere più a lungo sono lo stile di vita e le strategie nutrizionali e nutraceutiche.

Ce lo insegnano gli ultracentenari di Okinawa, ma anche le popolazioni della Sardegna, di Loma Linda in California, della penisola di Nicoya in Costa Rica e dell'isola di Icaria in Grecia, la cui longevità è stata più volte oggetto di studi scientifici.

Il tema della longevità è stato affrontato dai massimi esperti internazionali nella conferenza "Longevity: the way of being", organizzata dall'Università di Padova lo scorso 21 febbraio in collaborazione con la Harvard T. H. Chan School of Public Health.

I bisogni esistenziali nell'anziano, dieta e stili di vita per prevenire l'insorgere di malattia, ma anche argomenti come il digiuno, che si collocano tra la religione e la scienza, sono stati approfonditi nel corso della giornata, aperta dal Magnifico Rettore dell'Università degli Studi Padova, Rosario Rizzuto.

Di grande impatto e interesse sul tema della longevità è stata la lectio magistralis di Vittorino Andreoli, psichiatra e scrittore, che ha descritto la condizione esistenziale dell'anziano attingendo dalla disciplina del Bendessere™, da lui concepita.

"La clinica è tutta concentrata a togliere il male, mentre il bendessere vuole essere una disciplina scientifica che promuove il bene di esistere e che deve fondarsi sulla condizione del singolo - ha spiegato Andreoli - Contrastare la solitudine, stimolare i desideri e cioè la capacità di pensarsi domani e immaginare un futuro sono i bisogni dell'anziano. La medicina preventiva è sempre concentrata sugli organi e sui sintomi delle patologie, ma la solitudine, che è uno dei principali problemi esistenziali dell'anziano, non è sintomo di alcuna malattia. La vecchiaia non è di per sé malattia: è una condizione esistenziale con bisogni e desideri particolari, una dimensione dell'essere umano".

Il Magnifico Rettore Rosario Rizzuto ha affascinato ed entusiasmato la platea approfondendo tematiche quali l'omeostasi mitocondriale e il ruolo importantissimo svolto dai mitocondri nel controllo della morte cellulare, oggetto di studi del Centro di Ricerca coordinato da Rosario Rizzuto.

Giovanni Scapagnini ha illustrato come particolari nutrienti siano in grado di interagire con la nostra biochimica, attivando e regolando numerosi aspetti funzionali. Focus sulla geroscienza e sull'importanza della restrizione calorica. Giovanni Scapagnini ha inoltre descritto come la Nutraceutica possa intervenire

per sostenere un'esistenza longeva citando molecole quali la curcumina, il resveratrolo, l'astaxantina estratta da una microalga della famiglia delle Chlamydomonadeae e la L-teanina che favorisce l'attenzione e la concentrazione, mantenendo al contempo uno stato di tranquillità.

Immacolata De Vivo, professoressa di Medicina e di Epidemiologia ad Harvard, ha descritto l'importanza della lunghezza dei telomeri come fattore predittivo per la longevità: più lunghi sono i telomeri più si allunga l'aspettativa di vita, con alcune variabili da tenere in considerazione. Una coinvolgente relazione di Antonio Paoli sul tema del digiuno ha condotto la platea in un affascinante viaggio fra scienza, filosofia e religione.

Presenti inoltre con i loro interventi di altissimo livello scientifico: Meir Stampfer, epidemiologo di levatura internazionale della Harvard Medical School, Donald Craig Willcox, esperto di gerontologia e uno dei più importanti studiosi dei centenari di Okinawa, Antonia Trichopoulou dell'Università di Atene e rilevante studiosa di dieta e tipicità del Mediterraneo, Miguel Martinez-Gonzalez dell'Università di Navarra, Marco Narici professore di Fisiologia e Marco Sandri, professore di Patologia Generale dell'Università degli Studi di Padova.

La Conferenza che ha visto la presenza di 400 partecipanti tra ricercatori, medici, farmacisti e studenti dell'Ateneo patavino, è frutto di un Accordo di Collaborazione Accademica tra l'Università degli Studi di Padova e la Harvard T.H. Chan School of Public Health – Boston.