del 10 Aprile 2008

la Repubblica

Fondatore Eugenio Scalfari Direttore Ezio Mauro

estratto da pag. 1

Perché l'uomo potrebbe essere immortale

DESMOND MORRIS

QUALCHE anno fa ho tenuto la mano che porse a Vincent van Gogh i colori da lui usati per creare i suoi più grandi capolavori. Mi trovavo alla festa per il centoventunesimo compleanno di Madame Jeanne Calment, ufficialmente la persona più longeva che sia mai esistita. Da adolescente lavorava nel laboratorio di suo padre ad Arles, nel sud della Francia. Vincent entrò nella bottega per acquistare dei colori, e lei non fu molto contenta di aiutarlo, mi ha detto, perché era "brutto come il peccato, aveva un carattere terribile e odorava di alcol". Eppure, da brava figlia, prese il suo denaro e gli consegnò i colori con cui avrebbe creato i Girasoli e molte delle sue opere più famose.

Mi trovavo al suo compleanno perché volevo cercare di capire come un essere umano potesse vivere così a lungo. Lei mi rispose che era tutto merito della sua calma.

"È per questo che mi chiamano Calment", disse con un risatina, mentre un lampo le attraversava gli occhi, ormai quasi privi della vista. Ma sotto c'era dell'altro, e dal medico della donna venni a sapere che – sorprendentemente – questa non era stata malata nemmeno un giorno in tutta la sua vita.

Chissà che sistema immunitario aveva! L'aveva protetta da ogni virus. Se solo la scienza medica avesse potuto estrarne l'essenza, e iniettarla a tutti.

Oltre ad essere geneticamente privilegiata grazie a questo straordinario meccanismo di difesa, la donna aveva inoltre mantenuto, per indole, un atteggiamento positivo nei confronti della vita e un irreprimibile senso dell'umorismo. In particolare, la divertiva il fatto di aver inciso il suo primo disco – un funk-rap intitolato *Mistress of Time* – all'età di 120 anni.

Feci presente al suo medico che iniziare ad interferire con i suoi piccoli piaceri, che ovviamente le erano stati d'aiuto, era una cattiveria. Lui rispose che non intendeva dissuaderla da bere, ma solo di convincerla – adesso che era diventata un "tesoro nazionale", a bere del vino rosso che fosse più costoso e pregiato.

Jeanne Calment morì un anno dopo (aveva forse risentito della mancanza di quel vino rustico che per tanti anni aveva bevuto), e benché non la incontrai più dopo quella prima volta, penso spesso a lei. Soprattutto adesso che sono entrato in quella fase della vita che il mio amico e quasi coetaneo Sir David Attenborough chiama scherzando "i tempi supplementari".

Non è che io pensi con terrore alla morte. Semplicemente, mentre le devastazioni dell'invecchiamento si fanno più difficili da ignorare, mi domando quale sia il modo migliore per adattarsi a tale realtà.

Un quarto di secolo scrissi un libro sull'invecchiamento, e adesso che ho ottanta anni rimpiango di averlo fatto, perché con il passare del tempo ho imparato a conoscere sin troppo bene il declino fisico del corpo umano. Al pari degli altri animali, il nostro decadimento appare inevitabile. Invecchiando, la funzionalità del rinnovamento cellulare diminuisce e i nostri corpi si fanno più deboli – sino a quando alla fine accade qualcosa a cui non possiamo opporre sufficiente resistenza, e moriamo.

La morte non ha nulla di misterioso, è semplicemente un modo per far sì che ciascuna specie si mantenga geneticamente flessibile. Ciascuno di noi è il temporaneo depositario di geni immortali: noi ci esauriamo, ma loro perdurano – attraverso i nostri figli. In questo modo ogni generazione assiste ad un rimescolarsi di geni da cui emergono continuamente nuove combinazioni, e questo rende la nostra specie capace di adattarsi a condizioni mutevoli.

Quel che è peggio è che il processo di logoramento non è uguale per tutti. In alcuni, il cervello è il primo a partire. Quando incontrai Iris Murdoch per l'ultima volta, il suo corpo appariva in forma, ma lei non aveva idea di dove si trovasse o di che anno fosse. Per altri il declino inizia dal corpo, mentre il cervello resta vigile, e si risente amaramente del fatto di non riuscire più ad ordinare alle gambe di correre o saltare. Io appartengo a questa seconda categoria. Il mio fisico inizia a perdere colpi, ma continuo a lavorare sino alle tre o alle quattro del mattino.

Ma se la società cambiasse il proprio atteggiamento nei confronti dell'invecchiamento, gli individui dovrebbero fare altrettanto.

L'esempio di Madame Calment ci indica alcuni importanti insegnamenti: il primo, e più importante, deriva dal fatto che senza preoccuparsi della propria salute lei abbia vissuto più a lungo di chiunque altro. Sino a quando i medici l'avvicinarono, negli ultimi anni, non credo si sia mai interessata della propria salute. Mangiava cibi sostanziosi che le piacevano, beveva del vino economico che le piaceva, fumava sigarette forti che le piacevano e – come diceva lei – manteneva la calma. Se si fosse preoccupata della propria salute e avesse fatto qualcosa per migliorarla, l'ansia causata dal fomentare il timore di possibili malori avrebbe ridotto l'efficacia del suo sistema immunitario, e forse avrebbe risentito degli acciacchi che affliggono così tante persone. Un altro punto importante è che non si sottoponeva ad alcuna attività fisica estrema, ma ne coltivava diverse di tipo moderato. A cento anni ancora andava in bici.

Conducendo una ricerca sulle abitudini di coloro che hanno raggiunto e superato i cento anni ho scoperto che tutto ciò vale per la maggior parte di loro: quasi tutti seguono regolarmente una qualche attività fisica moderata che li mantiene attivi. Pedalare, camminare e fare del giardinaggio sono tra le più diffuse – e fatte non per tenersi in forma, ma per proprio piacere. E, al pari di Madame Calment, quasi tutti conservavano ironia, senso dell'umorismo e buonumore.

Sorprende il fatto che Jeanne Calment non fosse la sola, tra queste persone longeve, a nutrire un amore per le sigarette. E' forse terribilmente ingiusto, ma pare che esista un gene che protegge alcuni individui dai danni che derivano dall'avere i polmoni pieni di fumo. Inoltre, le persone longeve da me studiate amano mangiare e bere. Pare dunque che per assicurarsi una vita insolitamente longeva sia necessario mangiare e bere ciò che si ama, mantenersi il più possibile attivi, provare un vivace interesse verso il mondo che ci circonda, evitare l'introspezione e – soprattutto – non sprecare tempo a preoccuparsi della propria salute. Coloro che seguono le diete del momento, i pigri, chi è patologicamente annoiato e i maniaci della salute sembrano tutti destinati a morire prima. E in base all'osservazione degli individui che hanno superato il secolo di vita, appare consigliabile evitare i regimi salutistici.

Spesso osservo il volto degli individui che praticano jogging, per vedere se sono tristi o infelici. I corridori felici – quelli che procedono a velocità moderata e si godono il piacere di stare all'aria aperta e lonta-

Vale la pena domandarsi, in questi tempi di salutismo e diete scrupolosamente bilanciate, di regimi di fitness e ginnastica, quale fosse lo stile di vita adottato dalla fantastica Madame Calment. La risposta è sorprendente: la signora era una buongustaia che amava l'alcol, le sigarette, la cioccolata e i dolci. Oltre ad essere golosa, amava il vino rosso di modesta qualità, il fegato d'oca e un sostanzioso stufato tipico delle sue parti. Quando compì i 117 anni i dottori le suggerirono di non bere più porto, e provarono a farle smettere di fumare. In qualche modo lei però riuscì a ingannarli, e l'anno successivo fu colta da un fotografo mentre si godeva una sigaretta.

ni dalla scrivania – sono sulla giusta via. Si tengono in movimento, senza ansia. Farebbero meglio (almeno per le loro ginocchia) a dedicarsi a lunghe passeggiate, ma intanto rientrano nella categoria di persone "regolarmente attive" che sembra conciliarsi con una vita più lunga. Invece, quei corridori che ti passano accanto con il volto stravolto, ripetendo a se stessi "devo stare in forma, devo stare in forma", probabilmente riducono le loro probabilità di una vita longeva. I pigri si trovano all'estremo opposto. Il segreto sta nella moderazione.

Un'altra fonte di ansia, nociva alla salute, è quella provata da coloro che seguono le diete del momento. Per quanto riguarda l'atteggiamento dell'uomo nei confronti del cibo, esistono tre verità: la prima riconosce che ci siamo evoluti in quanto omnivori, riuscendo là dove altri avevano fallito perché consumiamo un'ampia varietà di cibi. Uno dei motivi per cui oggi viviamo più a lungo è che gli scaffali dei supermercati offrono una sorprendente varietà di cibi provenienti da tutto il mondo. La seconda verità, che rende ogni dieta superflua, è che più si mangia più si ingrassa, e meno mangia più si dimagrisice – fine della storia. Ma che si mangi di più per ingrassare o di meno per dimagrire, è comunque importante consumare una gamma di cibi il più possibile varia. L'ultima verità sul cibo è che bisognerebbe godersi ciò che si mangia, e rilassarsi mentre lo si consuma. Velocità e ansia rovinano la digestione.

Si direbbe che mangiare, bere ed essere felice garantiscano delle buone possibilità condurre una vita non piacevole - ma anche lunga.

Un giorno potrebbe esistere un modo addirittura migliore per aumentare le nostre probabilità di vittoria contro la Vecchia Signora con la Falce.

Malgrado il vecchio motto sulla morte e le tasse, la morte di inevitabile non ha nulla. Se potessimo trovare il modo di interferire geneticamente con l'imperativo biologico che ingiunge al nostro meccanismo di rinnovamento cellulare di diventare progressivamente meno efficace potremmo, in teoria, vivere per sempre – a patto di non farci investire da un autobus.

Tale scoperta creerebbe un'esplosione demografica tale da far apparire insulso in confronto il problema del riscaldamento globale. Saremmo obbligati a rilasciare dei permessi per procreare, in modo da permettere nuove nascite solo dopo che si è verificato un incidente fatale.

E' improbabile che nell'immediato futuro la manipolazione genetica abbia raggiunto livelli tali da permetterci di raggirare la morte – e di certo non accadrà nel corso della mia esistenza. Quel che voglio dire non è che dovrebbe succedere, ma che potrebbe. I progressi della medicina sono talmente rapidi che ciò che oggi pùo sembrarci fantascienza nel giro di qualche decennio potrebbe diventare un fatto acquisito.

Benché sia impossibile prevedere in quale modo un scoperta futura potrà ripercuotersi sulle persone che nascono oggi, possiamo supporre che in un futuro non troppo lontano persone come Madame Calment saranno molto più comuni.

Due anni fa, sotto l'abbagliante sole del deserto della Namibia, notai improvvisamente di essere l'unica persona a non indossare gli occhiali da sole. L'età aveva oscurato le lenti dei miei occhi, e tornato a casa mi sottoposi ad un intervento per sostituire le lenti vecchie e offuscate con altre, artificiali. Adesso ho di nuovo gli occhi di un giovanotto, e il mondo è tornato bello e luminoso. Tornato per una visita di controllo, ho chiesto al chirurgo che mi aveva dato gli occhi nuovi se magari non fosse in grado di trapiantare tutto il corpo. Se solo il mio cervello potesse essere inserito nel cranio di un giovane morto per trauma cranico ma sano sotto ogni altro punto di vista, potrei ricominciare da capo e godermi un altro po' di vita su questo nostro piccolo, affascinante pianeta.

Il chirurgo ha sorriso: «Non ancora». Già, non ancora. Ma un giorno, forse.

(Traduzione di Marzia Porta)

Copyright Daily Mail