

18 MERCOLEDÌ
26 APRILE 2023

LaVerità

► L'ANTICIPAZIONE DI «PANORAMA»

L'INTERVISTA **FILIPPO ONGARO**

«Studio gli astronauti per capire come si fa a invecchiare meglio»

Il medico d'equipaggio dell'EsA: «Utile per modulare le abitudini delle persone comuni. Ma non si troverà mai una pillola magica»

Come capire il modo migliore di contrastare il declino psicofisico delle persone? Semplice, studiando come invecchiano precocemente le cellule e i tessuti di quanti hanno passato molti mesi nello spazio, in orbita. Filippo Ongaro, medico che ha studiato a lungo gli astronauti, spiega come sia possibile affrontare la vecchiaia nel suo nuovo saggio, *Missione longevità*. E ne ha parlato in un'intervista che si può leggere sul numero di *Panorama* in edicola.



di **MADDALENA BONACCORSO**

■ Una nuova vecchiaia è possibile. Basta pensarci quando è ancora lontana. E se siete convinti sia tutto già scritto nel Dna, sbagliate: a giocare la partita, nella logorante battaglia contro l'invecchiamento, ci sono anche i sentimenti, le relazioni, l'atteggiamento verso la vita, le nostre reazioni a ciò che accade, l'interazione geniale ambiente (e quella mente-corpo). È il cuore della medicina anti-aging, disciplina nella quale è esperto Filippo Ongaro, primario italiano a essersi certificato in questa branca della pratica clinica e per molti anni medico d'equipaggio degli astronauti dell'EsA, l'Agenzia spaziale europea. Proprio grazie a questa esperienza per rallentare l'invecchiamento accelerato di chi vive a lungo nello spazio, Ongaro ha potuto mettere a punto nuovi protocolli di allenamento psicofisico e alimentazione descritti nel suo ultimo libro, *Missione*

longevità (edito da Sperling & Kupfer), per un «terzo tempo» sano e appagante.

In che modo le ricerche sugli astronauti possono aiutare noi «terrestri» a invecchiare meglio?

«L'astronauta è un caso-studio interessante perché, durante la permanenza nello spazio in assenza di gravità, è esposto a un deterioramento accelerato, soprattutto dei distretti ossei e muscolari: i processi che osserviamo in questi individui sono gli stessi che subiamo noi nel corso della vita, ma essendo così concentrati nel tempo riusciamo a studiarli in tempi molto brevi e a capire come intervenire immediatamente, osservando anche gli effetti positivi delle nostre contro-misure». [...]

La nostra vita quotidiana e quella degli astronauti tra le stelle si assomigliano più di quanto pensiamo?

«E così. Loro hanno bisogno di un ottimo livello di salute perché fanno un lavoro molto

impegnativo, ma non sono certo atleti professionisti e non hanno vent'anni. Inoltre, proprio come noi, hanno poco tempo per tenersi in forma. Studiare la reazione dei loro apparati muscolari e ossei allo stress dell'invecchiamento e a protocolli di allenamento specifici è fondamentale per modulare anche le abitudini delle persone comuni».

Il loro invecchiamento accelerato è reversibile?

«Assolutamente sì e da questa osservazione derivano informazioni importanti per tutti. Recupera meglio il muscolo rispetto all'osso, ma anche i distretti ossei ci riescono, soprattutto ora che gli astronauti hanno un programma di "contromosse" a bordo della Stazione spaziale internazionale. Seguono in media due ore di allenamento al giorno e tornano a terra in condizioni piuttosto buone: la prova operativa che l'elemento principale anti-invecchiamento è l'allenamento fisico». [...]

Dove sbagliamo, noi e i nostri medici, nell'approccio all'invecchiamento?

«Non abbiamo un ideale cui tendere. La nostra cultura ci ha convinti del fatto che l'invecchiamento sia di per sé una cosa negativa, che porterà a un calo di funzionalità e a un peggioramento della qualità della vita e con questa convinzione non abbiamo un atteggiamento proattivo». [...]

Nel libro cita spesso la modulazione epigenetica come chiave di volta per una longevità sana. Di cosa si tratta, a

cosa serve?

«Ognuno di noi nasce con un certo Dna, che favorisce una determinata propensione ad alcune malattie piuttosto che ad altre. Questa predisposizione pesa - secondo gli scienziati - solo per un 20-25% sul nostro destino. Il resto dipende da come gli stimoli am-

bientali regolano l'attività dei geni, che possono essere "accesi" o "spenti" in maniera diversa, dando luogo a un numero infinito di combinazioni».

E questa «attivazione» possiamo determinarla noi?

«Diciamo che la regolazione sull'espressione genica dipende dagli stimoli che vengono

dalle nostre scelte: da quanta attività fisica facciamo, da cosa mangiamo, dall'aria che respiriamo, dai livelli di stress, dalle emozioni. Tutto questo viene oggi chiamato esposoma, cioè l'insieme di stimoli che regolano l'espressione dei nostri geni, che possono amplificare una nostra predisposizione oppure annullarla o ridurla in termini di probabilità».

Lei scrive anche dell'esposizione estrema al caldo e al freddo come tecnica di contrasto all'invecchiamento...

«Perché entrambi hanno una funzione simile a quella che proviene dall'allenamento fisico e per certi versi dal cibo. Sono tutti piccoli fattori stressanti che generano una risposta iperprotettiva e riparatrice a livello delle cellule e dei tessuti». [...]

Via libera a saune, hammam, docce gelate e terme?

«Esatto. Torniamo a prendere esempio dagli antichi e pensiamo alla civiltà romana, con frigidarium e caldarium. Non avevano certo le conoscenze scientifiche per comprendere cosa succedeva a livello cellulare, ma avevano intuito che queste esposizioni programmate rafforzavano l'organismo e, in particolare, il sistema immunitario».

Poi ci sono i legami personali e sociali: uno studio americano sostiene che quelli che abbiamo a 50 anni faranno la differenza quando ne avremo 80. È così?

«È quanto emerso da questo grande trial condotto dall'Università di Harvard a partire da metà anni Trenta e tramandato da diverse generazioni di ricercatori. La qualità, la positività delle relazioni strette che una persona ha attorno ai 50 anni è predittiva del livello di salute e della qualità della vita che avrà a 80». [...]

E i nuovi studi nel campo della longevità, dove ci stanno portando?

«Ci sono molti filoni di ricerca, aziende e startup della Silicon Valley studiano molecole o sostanze naturali che hanno la capacità di distruggere parte dei materiali danneggiati nelle cellule. [...] Però non si troverà mai la pillola magica. Non esistono scorciatoie, perché l'invecchiamento è uno dei fenomeni più complessi della vita».

