

La lezione degli astronauti

Un buon modello umano per studiare la longevità viene da un luogo a dir poco inaspettato: lo spazio. Gli astronauti in missione sono sottoposti a un fenomeno di invecchiamento accelerato che coinvolge tutti i tessuti dell'organismo e da anni gli scienziati lavorano per capire come evitarlo. «Le missioni spaziali sono una sorta di lente di ingrandimento su processi che riguardano tutti gli esseri umani, ma che sulla Terra non riusciamo a osservare con chiarezza perché sono diluiti nel corso di diversi decenni», spiega Filippo Ongaro, che è stato medico d'equipaggio per sette anni, lavorando per l'Agenzia Spaziale Europea e ha da poco pubblicato il libro *Missione longevità* (Sperling & Kupfer). «Gli effetti di un'alimentazione errata si notano immediatamente a bordo di un'astronave, e questo ci ha permesso

di scoprire parecchio su una dieta corretta e su come ridurre l'invecchiamento». La permanenza in orbita per svariati mesi produce un declino accelerato di muscoli e ossa perché nelle condizioni di microgravità in cui vivono gli astronauti sono parti del corpo che non vengono utilizzate. «La risposta dell'organismo di fronte a queste condizioni è simile a quella che si verifica nelle persone molto sedentarie o costrette all'immobilità, ma in tempi più lunghi», nota l'esperto. «La prima contromisura contro l'invecchiamento, quindi, è l'allenamento affinché il fisico si mantenga in forma». La cura della qualità dell'alimentazione e delle caratteristiche nutrizionali (apporto di proteine, carboidrati e grassi) è poi un altro dei rimedi adottati dagli astronauti per limitare il rischio di invecchiare precocemente. «Al

contrario di quanto suggeriscono alcune diete, che a periodi alterni tornano di moda, tutti i macronutrienti sono importanti e devono essere ugualmente presenti a tavola», conclude Ongaro. «In particolare, abbiamo osservato che l'apporto di proteine è fondamentale per mantenere la massa muscolare e, man mano che l'età avanza, bisognerebbe consumarne sempre di più, anche sulla Terra».

