

Abruzzo. Molochio, come è lunga la vita! Ricercatore torna dagli Usa in Calabria, terra dei genitori, per scoprire la “dieta” della longevità

di **Domenico Logozzo** *

REGGIO CALABRIA - **Molochio**, il paese in provincia di Reggio Calabria dove è lunga la vita, è diventato famoso nel mondo. Un ultracentenario, un giovane docente universitario originario dello stesso villaggio aspro montano (oggi affermato ricercatore negli Usa) e l'Università della Calabria sono i protagonisti d'uno dei più importanti studi mondiali sulla longevità. Televisioni, radio e giornali europei ed americani hanno parlato in questi giorni del nonnino della Calabria, **Salvatore Caruso**, che a novembre compirà 109 anni. Rappresenta uno dei casi più rari di “lunga vita in buona salute”, che la comunità scientifica internazionale da tempo sta studiando. L'attenzione viene posta sull'importanza della dieta povera di proteine. La ricerca è coordinata dal **prof. Valter Longo** dell'University of Southern California di **Los Angeles**, che lavora in collaborazione con il gruppo di genetica dell'invecchiamento e della longevità dell'Università della Calabria diretto dal **prof. Giuseppe Passarino**.

“Siamo tutti molto orgogliosi di nonno Salvatore”, afferma il **prof. Longo**, che “per una sorprendente coincidenza - ci dice Grazia Franco, nuora dell'ultracentenario - è tornato proprio a **Molochio**, il paese dal quale sono emigrati a Genova i suoi genitori e vivono i suoi zii e i suoi cugini, per approfondire gli studi avviati negli Stati Uniti”. Il prof. Longo è un altro dei brillanti cervelli italiani molto apprezzati all'estero. Con grande soddisfazione sottolinea: “La ricerca è stata divulgata dal prestigioso **Los Angeles Times**, dalle principali televisioni americane **FOX** e **ABC**, dal **Guardian** in Inghilterra e dal **Washington Post**. In America c'è tanta attenzione per questi studi, a tutti i livelli. Anche **Obama** ha certamente saputo di nonno **Salvatore Caruso** e del primato di longevità degli abitanti di **Molochio**”.

100

Il **prof. Longo** è un italiano di successo negli **Stati Uniti**. Meritocrazia riconosciuta. “Sono nato a **Genova** - dice - e ho finito le scuole secondarie a **Chicago** dove a 16 anni mi sono trasferito attratto dalla musica jazz. Mi sono laureato in biochimica all'Università del Texas, e ho ottenuto il PhD da UCLA (Los Angeles) dove ho frequentato un master in Patologia. Ho poi fatto un post-dottorato in neurobiologia alla University of Southern California, dove adesso sono professore di gerontologia e scienze biologiche e Direttore dell'Istituto di Longevità, uno dei principali centri di ricerca sull' invecchiamento al mondo”.

Nello studio pubblicato di recente, c'è il suggerimento esplicito di “abbassare l'assunzione giornaliera di tutte le proteine, ma soprattutto le proteine di origine animale”. Il prof. Longo ha citato i longevi del paese dei genitori: “Molti abitanti hanno mantenuto l'abitudine a consumare pasti con un basso contenuto di proteine, privilegiando una dieta a base vegetale”. L'attenzione maggiore ora viene posta su **Salvatore Caruso**. La nuora di Caruso, l'insegnante **Grazia Franco**, ci dice che il prof. Longo “ogni anno viene a trovarlo”. Parlano a lungo e l'arzilla vecchietta dimostra grande vitalità. “Io suono la chitarra e lui canta le canzoni di un tempo. E' la foto che conservo con maggiore affetto”, ricorda lo studioso che ha suggerito ai familiari del nonnino di “arricchire la dieta con proteine, poiché essendo anziano ne ha maggiormente bisogno”. La nuora: “Il prof. Longo l'ha visto più dimagrito a causa anche di una infezione al ginocchio. Ma mi ha detto che vivrà ancora”.

Professore, allora ha scoperto il segreto che allunga la vita agli abitanti di Molochio?

Forse nonno Salvatore il segreto di lunga vita lo sapeva già prima di noi. Ho fatto il giro del mondo per trovare i segreti

dell'invecchiamento per poi scoprire che il "mistero" era nel paesino dove passavo le mie estati da bambino. Forse sto esagerando, ma è sorprendente come la dieta dei nonni calabresi si allinea agli studi molecolari, genetici e di nutrizione che facciamo da 20 anni.

Pensa di ritornare ancora in Calabria e approfondire la ricerca?

Certamente. C'è un preciso impegno anche da parte delle università italiane. Vengo ogni anno e da qualche tempo sto collaborando con Giuseppe Passarino dell'Università della Calabria e Mario Mirisola dell'Università di Palermo, proprio per questo scopo.

In base ai risultati finora acquisiti quali consigli si sente di dare per poter vivere meglio?

Adottare la dieta che Salvatore e i molochiesi o molochiari (come si dice lì) hanno seguito per la maggior parte della vita: basso apporto di proteine e la dieta a base di fagiolini verdi, olive e pane integrale. Quando poi vanno a vivere con i figli, perché diventati troppo vecchi per poter stare da soli, debbono essere aumentate le proteine principalmente da fonti vegetali.

Al **Washington Post** il ricercatore ha detto: "Fa bene mangiare seguendo gli insegnamenti dei nostri nonni". **National Geographic**, un po' di tempo fa, aveva pubblicato la "ricetta" dell'ultracentenario: "No Bacco, no tabacco, no Venere". E aveva aggiunto di "essere cresciuto più che altro mangiando fichi e fagioli e di non aver quasi mai mangiato carne rossa". L'autorevole rivista scientifica sottolineava: "**Salvatore Caruso** cammina senza aiuto, non porta occhiali, recita Dante ad alta voce e canta con i nipotini. I suoi ricordi più lontani sono legati agli ulivi che crescono sui terreni della sua famiglia, a **Molochio** (Calabria). Oggi le olive si raccolgono con l'aiuto di reti, non più a mano come una volta; ma Salvatore non ha mai mancato, in tutto il corso della sua vita, di partecipare alla raccolta e alla produzione dell'olio". Lucidissimo. All'ora di pranzo eccolo con forchetta e coltello che affetta un pomodoro nel piatto che tiene saldamente sulle ginocchia. Prepara l'insalata. Che poi mangia di gusto. Gli ottimi prodotti della terra. Scrive libri, guarda la tv senza occhiali, legge i giornali. Ci mostra la bella foto tra gli ulivi pubblicata da National Geographic. Osserva il presente e pensa al futuro. E' molto preoccupato per la crisi occupazionale che colpisce soprattutto i giovani. Suggerisce soluzioni immediate per la salvaguardia dell'ambiente e della salute: "Basta con le industrie, perché generano veleni e provocano malattie mortali. Si ritorni al passato, riscoprendo l'agricoltura e le vecchie botteghe artigiane. La scuola è importante: più cultura e maggiore formazione". La saggezza del nonnino che si avvia verso i 109 anni è "un patrimonio straordinario", affermano con orgoglio i nipoti Salvatore e Giovanni. "Rottamare" è un termine che non si addice proprio all'ultracentenario. Il primo ad esserne convinto è il figlio Ottavio: "Mio padre ha una inimmaginabile lucidità e forza di volontà".

Ma ritorniamo al prof. Longo. Il mondo scientifico come giudica i risultati dei suoi studi?

Il mondo scientifico bene, quelli che amano o vendono carne e formaggi meno bene, anche se non stiamo dicendo che bisogna eliminarli. Come ho detto a molti giornalisti, non stiamo cercando di proibire carne e formaggi, stiamo cercando di aiutare la gente a vivere più a lungo e più sani, come Caruso, e questo richiede un ritorno alla dieta di Caruso e in più dei digiuni brevi, periodici, come quelli che la chiesa ha richiesto per oltre mille anni.

Cosa risponde a chi pone interrogativi sul lavoro che state portando avanti?

Bisogna usare innanzitutto un approccio multi-disciplinare che include studi di base, epidemiologici, clinici dei centenari. Occorre leggere tutti gli studi e non solo l'ultimo, il nostro, prima di porre interrogativi. Gli italiani stanno raggiungendo gli americani per quello che si riferisce ai casi di cancro, malattie cardiovascolari e diabete. E questo perché mangiano sempre più proteine (carne, formaggi, ecc.). E si vive di meno.

Molochio rappresenta ancora una felice eccezione?

Sì. Ha fatto registrare la percentuale di centenari tra le più alte al mondo. Ricordo quando otto anni fa mio zio Salvatore Morabito, mi disse: "U ragioniere (così in paese tutti chiamano Salvatore Caruso), ha compiuto 100 anni". La cosa mi fece piacere, perché lo conoscevo molto bene e da bambino giocavo vicino a casa sua. L'anno dopo mio zio mi annunciò: "I centenari sono 2 ". Ritorno l'estate successiva e sempre mio zio: "Valter, i centenari sono saliti 3". Passa un altro anno: "I centenari sono 4 ". Una situazione veramente rara".

Da non crederci. Ma soprattutto da studiare. Lei, esperto della materia, non si è fatto scappare l'occasione per capire il fenomeno.

Certo, capire. Anche se ai più appariva incredibile una cosa del genere. Le racconto questo episodio. Ero in Ecuador con i giornalisti di National Geographic e della televisione franco-tedesca ARTE, che stavano seguendo la nostra ricerca sulla longevità. A loro ho rivolto questo invito: "Volete veramente visitare uno dei posti dove c'è il più alto numero di centenari al mondo? Dovete andare nel paesino dei miei genitori, a Molochio, in Calabria". Mi guardarono con molta diffidenza. Tre mesi dopo ricevetti una telefonata da Steve Hall di National Geographic. "Avevi ragione - mi disse -, sono a Molochio e abbiamo appena intervistato 4 centenari". Qualche mese più tardi la stessa cosa fecero i francesi. Girarono il documentario "I segreti della longevità", con le immagini e la dieta di Molochio. Un filmato che ebbe molto successo. Venne trasmesso dalle televisioni di tutta Europa.

Adesso state cercando altri riscontri scientifici.

Con Mirisola e Passarino vogliamo capire se è effettivamente la "dieta di Molochio" che rende gli abitanti di questo paese così longevi ed anche sani. Devo dire che siamo già a buon punto. Sappiamo da anni che i giapponesi, con bassi livelli di cancro alla prostata e alla mammella, una volta trasferiti negli USA si ammalano così come gli americani. Adesso, lo stesso succederebbe se si trasferissero in Italia. E questa per me è una cosa triste causata in parte da chi guarda solo una parte della ricerca e arriva a conclusioni costruite sulla sabbia.

In effetti, come il prof. Longo ha spiegato al *Washington Post*, non solo molti americani di mezza età ma un numero crescente di persone in tutto il mondo, mangiano proteine due volte e talvolta tre volte più del necessario, in prevalenza quelle provenienti da animali, piuttosto che alimenti vegetali come noci, semi e legumi. Perciò ha affermato che "sarebbe meglio seguire la raccomandazione di consumare circa 0,8 grammi di proteine per chilogrammo di peso corporeo ogni giorno".

In Italia la ricerca non viene aiutata come sarebbe stato opportuno. E' importante che gli studiosi vengano dotati dei mezzi idonei per far bene il loro lavoro. In America è così, vero prof. Longo?

Si qui è così. Ma facciamo molti studi anche in Italia dove la bravura dei ricercatori spesso controbilancia la carenza di fondi

e di mezzi.

Pensa che in Italia avrebbe avuto le stesse opportunità di ricerca e di insegnamento universitario che ha avuto Oltre Oceano?

Quasi impossibile. L'America è sempre l'America, ma l'Italia potrebbe essere l'America se gli italiani volessero e si mettessero d'accordo per farlo.

Quali consigli si sente di dare ai giovani ricercatori italiani?

Fate ricerca, bene e molta, durante gli anni dell'università. Andate fuori dall'Italia, dopo la laurea ,per fare ricerca nelle migliori realtà del mondo. Poi, se si creeranno le condizioni favorevoli, potrete sempre tornare in Italia. Ma intanto siete in possesso di una solida preparazione che potete ben mettere a frutto.

**già Capo redattore del TGR centrale RAI*