

Italia. Nonno Salvatore, 109 anni di buona salute e di buoni consigli: “Fermate Ebola e date un lavoro ai giovani senza futuro “

di **Domenico Logozzo ***

“Sono seriamente preoccupato per il diffondersi di Ebola, io che agli inizi del secolo scorso sono riuscito a scampare alla terribile “Spagnola”. Mia madre e mio fratello erano stati infettati. Erano gravissimi. I nostri parenti avevano già preparato le bare. Poi si sono miracolosamente salvati. Quanti morti, però ! Ero ragazzino ed andavo a trovare quelli che erano ammalati:molti di loro non ce l’hanno fatta. Io sono sfuggito alla “Spagnola”, a due guerre mondiali, ma ora sono molto allarmato per questa nuova peste mondiale. Ho paura”.

A parlare così è **Salvatore Caruso**, il nonnino della **Calabria** che domenica 2 novembre, a **Molochio**, ha compiuto 109 anni. Lucidissimo. Per le sue straordinarie capacità, oggi figura nell’elenco mondiale dei “longevi da studiare”. Rappresenta uno dei casi più rari di “lunga vita in buona salute”, che la comunità scientifica internazionale da tempo sta esaminando. L’attenzione viene posta sull’importanza della dieta povera di proteine. La ricerca è coordinata da **Valter Longo** dell’University of Southern California di **Los Angeles**, figlio di emigranti di **Molochio**, che lavora in collaborazione con il gruppo di genetica dell’invecchiamento e della longevità dell’Università della Calabria, diretto da **Giuseppe Passarino**. *National Geographic* ha condotto lo scorso anno una inchiesta sulla “Longevità al di là dei 100”. La prestigiosa rivista scrive: “Quando a Caruso è stato chiesto cosa abbia fatto per essere così longevo, ha risposto con un sorriso: “No Bacco, no tabacco, no Venere”. E ha aggiunto di essere cresciuto più che altro mangiando fichi e fagioli e di non aver quasi mai mangiato carne rossa. Ai ricercatori ha detto di essere in buona salute, e in effetti la sua memoria sembra prodigiosamente intatta”.

Gli abbiamo fatto gli auguri per la festa dei 109 anni. “Grazie, altrettanti anni auguro a voi, anzi vi auguro di più: 110 anni!”, ci ha risposto l’arzilla nonnino, felicissimo per la festa che hanno organizzato il figlio Ottavio, la nuora Grazia Franco ed i nipoti Salvatore e Giovanni. “Grazie, nonno Salvatore, ma 110 anni sono veramente troppi...”. Non ci dà il tempo di continuare. “Si può, si può arrivare e andare anche oltre! Guardi in Israele a quanti anni è arrivata quella donna...”. Lo interrompiamo: “Eccezioni rare...”. Ancora il nonno: “Si può, si può!”, insiste convinto. “E allora ci dica: ci sono altri ingredienti nell’elisir di lunga vita, oltre a quelli sulla sana alimentazione che ha già confidato agli scienziati che sono venuti a Molochio?” Non ha un attimo di esitazione: “Bisogna vivere senza eccessi. I troppi divertimenti fanno male. Logorano. E si muore prima. Insomma, divertirsi con moderazione”.

Se lo dice lui dall’alto dei 109 anni... E a proposito di “lunga vita”, un nipotino di **Grazia Franco**, Mattia, di 12 anni, che frequenta seconda media a **Taurianova**, durante la festa si è avvicinato al nonnino e gli ha detto: “La sa una cosa? Anche io diventerò un ultracentenario! Ho risposto alle domande di un quiz. Il risultato? Vivrò fino a 105 anni” . “E il nonno ha sorriso molto compiaciuto”, ci dice papà Rosario, che ha scattato la foto dei grandi sogni e della realtà. Il bambino felice che guarda lontano ammirando il volto sereno dell’anziano. Un nonnino che viene da lontano e vuole andare ancora più lontano. Il vecchio e il bambino. E’ l’immagine dell’ottimismo!

Il caso di **Salvatore Caruso** ha attirato l’attenzione degli scienziati a livello internazionale, che grazie a lui hanno pure scoperto che **Molochio** è uno dei paesi del mondo dove si vive più a lungo e dove c’è stato finora il più alto numero di ultracentenari. Il **prof. Longo** suggerisce perciò di “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”.

Salvatore Caruso legge i giornali (“conserva gelosamente la raccolta della “Domenica del Corriere” e ogni settimana dobbiamo comprargli “Cronaca Vera”, che segue puntualmente fin dal primo numero”, ci dice la nuora Grazia Franco), scrive libri (due già pubblicati, il terzo sulla “Fine del mondo” in via di ultimazione), guarda la tv senza bisogno di occhiali, suona la chitarra, si diverte a cantare le celebri melodie di un tempo, accompagnato spesso dal nipote Giovanni. Senza alcuna difficoltà controlla l’orario su un piccolo orologio da polso. Usa con grande abilità il telecomando. Ci tiene ad essere informato su quello che avviene in Italia e nel mondo. Segue attentamente i telegiornali. E il “caso Ebola” è quello che in questo momento lo inquieta. Pensa alle drammatiche conseguenze che potrebbero esserci per tutti. Ce lo conferma il figlio Ottavio: “Sì, è molto preoccupato. Teme che il virus mortale possa estendersi a tutto il mondo”. Pensa anche ai giovani e al lavoro che non c’è. “E’ una brutta crisi”, dice. Sconsolato: “Le nuove generazioni non hanno speranze, non hanno futuro. Sino a quando ci siamo noi vecchietti un piatto per mangiare ce l’hanno di sicuro. Li aiutiamo per quello che possiamo. E poi?”. Un interrogativo inquietante al quale i politici e gli amministratori calabresi sono chiamati a dare una risposta seria e precisa. A partire dal nuovo Consiglio Regionale della Calabria.

**già Caporedattore del TGR Rai*