

La copertina del numero di maggio scorso della rivista National Geographic riporta l'immagine di un bambino accompagnata da un titolo provocatorio "Questo bambino vivrà fino a 120 anni". Indubbiamente, l'aspettativa di vita media nel mondo ha superato la soglia dei 70 anni, ma siamo ben lontani dal pensare di poter diventare ultracentenari. In verità, il problema principale non è quanto a lungo riusciamo a vivere, ma in che modo. E' su questa domanda che gli studiosi e i ricercatori che si occupano di invecchiamento stanno spostando l'attenzione della comunità scientifica. L'ereditarietà della longevità è, in realtà, pari al 25-30% e tra l'altro, non basta individuare quali sono i geni importanti, ma capire in quale fase della vita è importante che siano più o meno attivi. A questo quadro di per sé già complicato dobbiamo aggiungere la componente ambientale, che gioca un ruolo alquanto imprevedibile e le abitudini alimentari, di cui solo negli ultimi anni si comincia a comprendere l'importanza. (...)

L'articolo:

<http://www.scienzainrete.it/contenuto/articolo/nicoletta-guaragnella/siamo-quello-che-mangiamo-o-o-che-non-mangiamo/settembre-2013>

Sull'argomento:

<http://www.lastampa.it/2013/10/23/scienza/benessere/alimentazione/vivere-anni-e-anche-di-pi-con-il-cibo-della-longevit-DEPyuW9CRvMbPOOboSIA3L/pagina.html>

<http://espresso.repubblica.it/visioni/scienze/2016/08/30/news/per-vivere-a-lungo-mangiate-cosi-1.281415>

Il libro -"La dieta della longevità":

<http://www.vallardi.it/catalogo/scheda/la-dieta-della-longevit-libro.html>

Passato... presente:

http://www.fabiomanzione.it/index.php?option=com_content&view=article&id=4341:vivere-120-anni-in-pessima-salute&catid=126:salute&Itemid=147

* * *

Longevità umana e ambiente - Gli inaspettati risultati di una ricerca made in Usa:

<http://www.greenreport.it/news/aree-protette-e-biodiversita/se-la-vita-delluomo-si-allunga-le-specie-in-via-destinazione-crescono/>