

ABRUZZO TRA REGIONI PIU' LONGEVE: SONO 396 I CENTENARI, LA MAGGIOR PARTE DONNE

27 Luglio 2019



L'AQUILA - Nel cuore di un Paese, l'Italia, che detiene il record europeo di longevità, c'è una regione disegnata da borghi arroccati su rocce, specchiati nei corsi d'acqua delle aree interne, e da promontori che dominano l'Adriatico: è qui, in Abruzzo, che vivono 396 centenari e semi-supercentenari (con più di 105 anni), la maggior parte donne.

I dati emergono dal rapporto Istat "Cent'anni e non sentirli", che scatta una fotografia significativa in merito alle aspettative di vita della popolazione, in particolare dell'Abruzzo, tra le regioni dove, a giudicare dai numeri, si vive meglio.

Secondo lo studio, aggiornato al 2019, in Italia sono 14.456 le persone che hanno compiuto il secolo di vita, donne nell'87% dei casi. Tra i centenari italiani ben 1.112 hanno raggiunto e superato i 105 anni di età. I super centenari (coloro che hanno raggiunto i 110 anni), sono 21, raddoppiati rispetto al 2009, quando se ne contavano appena 10.

La regione con il rapporto più alto tra semi-supercentenari e il totale della popolazione residente alla stessa data è la Liguria (3,3 per 100 mila), seguita da Friuli-Venezia Giulia (3,0 per 100 mila), Molise (2,6 per 100 mila) e subito dopo l'Abruzzo (2,5 per 100 mila). La media nazionale si attesta a 1,9 per 100 mila.

Che l'Abruzzo fosse una "Blue zone", come l'isola di Okinawa in Giappone o il comune sardo di Villagrande, zone dove, grazie ad un mix di fattori ambientali, genetici e alimentari, si vive meglio e più a lungo, non era sfuggito agli studiosi.

In particolare, l'Università di Teramo ha avviato nelle scorse settimane una ricerca, condotta dal professor Mauro Serafini della Facoltà di Bioscienze dell'Unite, che si propone di studiare le caratteristiche metaboliche, immunitarie e genetiche, ma anche le abitudini alimentari e la valenza funzionale delle ricette della tradizione raccontate dai nonagenari e centenari abruzzesi.

Tra i segreti di lunga vita ci sarebbe anche il cosiddetto sdijuno, il primo pasto abbondante della giornata che seguiva al pasto frugale della sera e una colazione minima, garantendo all'organismo un periodo di digiuno di circa 14-16 ore.

Un'abitudine, tutta abruzzese, che, però, risulta in linea con le ricerche più recenti, ad esempio quelle diventate famose in tutto il mondo del professor Walter Longo, e che hanno evidenziato l'importanza di concentrare i pasti della giornata e soprattutto di limitare l'apporto calorico la sera, quando il metabolismo, seguendo i ritmi cicardiani, rallenta.

Sono ben 150 i comuni abruzzesi, rappresentativi delle quattro province, che rilevano un tasso di longevità notevole, con molti over 90. I comuni più longevi sono localizzati nelle aree interne, in quattro aree vicine ai parchi del Gran Sasso, della Majella e della Marsica.

Ingrandendo la mappa dei centenari abruzzesi si arriva in provincia di Chieti con 132 "nonni", di cui ben 108 sono donne. Poi

a seguire c'è la provincia di Pescara, con 96, tutte donne. E ancora in provincia dell'Aquila, dove se ne contano 84, di cui 80 donne. Infine Teramo, con 74 centenari, di cui 61 donne.

Che il sesso femminile sia associato a una maggiore aspettativa di vita è cosa nota, ma la sproporzione tra uomini e donne è davvero notevole. In Abruzzo, ai primi posti della classifica italiana, delle 396 persone che hanno spento 100 candeline, ben l'82,3% è rappresentato da donne. A livello nazionale la percentuale è dell'87%.

A livello nazionale, considerando lo stato civile, secondo l'Istat, la maggior parte dei semi-supercentenari (105 anni e più) è vedovo (80,1%) o vedova (86,0%). È interessante notare che tra gli uomini il 13,6% è ancora coniugato mentre per le donne la percentuale scende all'1,4%.

Gli uomini hanno quindi una probabilità più alta di vivere in coppia anche le età molto estreme della vita in conseguenza della maggior longevità femminile e di una età delle mogli minore, in media, a quella dei mariti.

Circa l'85% dei semi-supercentenari vive in famiglia, il 15% in un istituto. I nomi più comuni tra gli appartenenti a questo speciale gruppo sono Giuseppe e Maria mentre considerando la cittadinanza gli stranieri osservati negli anni di indagine sono solo 30 (0,5%).

La stagione invernale è il periodo più a rischio: più del 40% dei semi-supercentenari è infatti deceduto tra dicembre e marzo.

Tra il 2009 e il 2019 sono 5.882 gli individui che hanno raggiunto l'importante traguardo dei 105 anni di età (semi-supercentenari), si tratta di 709 maschi e 5.173 femmine. Di questi, 1.112 sono ancora vivi al primo gennaio 2019.

Nell'arco temporale considerato, si legge ancora nel rapporto, l'incremento della popolazione semi-supercentenaria è costante e superiore al 100% - per tutte le coorti in tutti gli anni: si è passati da 472 individui viventi al primo gennaio 2009 ai 1.112 di inizio 2019 (+136%).

Tale andamento può essere spiegato dal fatto che chi raggiunge la soglia dei 105 anni gode di un'elevata longevità probabilmente legata a un fattore genetico; inoltre le coorti di popolazione dei semi-supercentenari non comprendono ancora i nati nel periodo della prima Guerra Mondiale e quindi non risentono degli effetti dovuti alla loro scarsa numerosità alla nascita.

Anche gli individui di 110 anni e oltre sono cresciuti fortemente, passando da 10 a 21. A oggi la persona vivente più longeva d'Italia è una donna di 113 anni residente in Emilia-Romagna.

Intanto, in Abruzzo, si tenta ancora di capire quale sia il segreto di una lunga vita. Lo studio si dividerà in più fasi: la prima sarà mappativa, poi si svilupperà un database per capire quali sono gli elementi che contribuiscono alla longevità, poi si svilupperanno delle linee guida relative alla dieta che potranno essere utilizzate come modelli per aspirare ad una maggiore longevità e una biobanca con le informazioni relative al genoma e al metabolismo dei centenari abruzzesi. (*azz.cal.*)