

DOPO I RISULTATI DI UNO STUDIO INGLESE DURATO 38 ANNI, I CONSIGLI DI TRE SCIENZIATI

# COSÌ POSSIAMO VIVERE ANCHE 10 ANNI IN PIÙ

L'oncologo **Umberto Veronesi**, il farmacologo Silvio Garattini e il cardiologo Cesare Fiorentini, insieme per i lettori di "Gente", spiegano quali sono i rimedi e i comportamenti per ottenere questo straordinario aumento della longevità che è alla portata di tutti. E annunciano le tre regole fondamentali: tenere bassi pressione e colesterolo e smettere di fumare

di **Renzo Magosso**

**C**hi tiene sotto controllo la pressione arteriosa, i valori del colesterolo e smette di fumare vive, e bene, almeno 10 anni in più.

A prima vista potrebbero sembrare solo regole di buon senso, invece si tratta di indicazioni che ora poggiano su precise basi scientifiche i cui dati sono stati pubblicati dalla rivista *British Medical Journal*, bibbia della comunità medica internazionale, e si riferiscono ai dati relativi alle cartelle cliniche di 20 mila volontari di età tra i 40 e 69 anni seguiti dagli specialisti per ben 38 anni.

Per dare un senso chiaro a questi risultati e spiegare quali sono gli accorgimenti che occorre per tenere sotto controllo la pressione, il colesterolo, e perché occorre smettere di fumare, *Gente* si è rivolta a tre grandi personaggi della medicina italiana, l'oncologo **Umberto Veronesi**, il farmacologo Silvio Garattini e il cardiologo Cesare Fiorentini.

## Per la pressione, non solo farmaci

«La misurazione periodica della pressione arteriosa è un elemento chiave», dice il professor Fiorentini, che dirige a Milano il Dipartimento di Scienze Car-

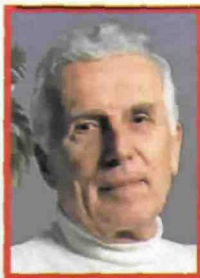
diovascolari dell'Università e il Centro Cardiologico **Monzino**. «già in età giovanile. I valori ideali per dare seria prospettiva di allungamento della vita sono di 120 per la "massima" e 80 di "minima" e rimangono accettabili fino a 130/85. Ma se la persona è soggetta ad altri fattori di rischio, per esempio valori alti di colesterolo, fumo, problemi di cuore, sovrappeso, diventa fondamentale l'apporto di farmaci specifici. I più ricorrenti sono gli inibitori dell'angiotensina, che è



**FIorentini:**  
**OGNI ANNO**  
**4 CONTROLLI**  
Per il grande docente di cardiologia la pressione va misurata anche ai giovani.



GENTE



### GARATTINI: STOP AI CIBI GRASSI

«Il colesterolo si abbassa con le statine, ma vanno evitati gli eccessi di fritti e i grassi animali»

ALIMENTAZIONE

al minimo lo stress, dando motivazioni positive a ciò che si fa sul lavoro e in famiglia, per allontanare il pericolo di avvitarsi in situazioni di ansia ingiustificata ed esagerata».

### Colesterolo: no agli eccessi di grassi

Il professor Silvio Garattini avverte: «Mantenere nella norma i valori del colesterolo è senza dubbio un fattore che determina l'allungamento della vita in una persona sana. Ad alterare i valori del colesterolo è anche l'alimentazione sbagliata: vanno evitati gli eccessi di grassi animali, uova, latte, formaggi, occorre consumare più frutta e verdura. E quando il colesterolo "cattivo" prende il sopravvento c'è chi ricorre a prodotti da banco, ma è sbagliato cercare di risolvere da soli situazioni che impongono invece il controllo del medico. Eppure i farmaci per tenere sotto controllo il colesterolo ci sono: le statine. Con un'avvertenza: questi farmaci vanno usati per lungo tempo, interrompere il trattamento significa tornare al punto di partenza. E con i livelli alti di colesterolo il rischio non è soltanto quello di problemi cardiovascolari che accorcia la vita, c'è soprattutto il rischio che insorgano complicazioni che possono portare a ictus e infarti».

«Longevi si diventa anche abbassando il numero delle calorie introdotte con la dieta»

### Gli otto pericoli delle sigarette

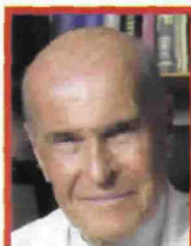
Il professor Umberto Veronesi va dritto al problema: «Di tutti i cosiddetti "fattori ambientali" responsabili dell'insorgenza dei tumori, quindi della riduzione sensibile della vita, il fumo di sigaretta è il fattore numero 1. Chi fuma si espone all'azione di 8 diverse sostanze cancerogene, tante sono quelle contenute nella sigaretta. Più di un quarto di tutte le forme di cancro nel mondo occidentale è causato sicuramente dal fumo; si tratta di tumori in maggioranza del polmone (dei quali il 90 per cento è correlato al fumo), ma anche di tumori di esofago, laringe, corde vocali, vescica, pancreas, rene, stomaco, sangue (leucemia mieloide). Aggiungo un dato: uno studio condotto allo IEO dall'équipe del professor Giuseppe Pelicci dimostra che i geni della longevità sono influenzati anche dalla dieta. Abbassando il numero delle calorie introdotte con il cibo si allunga la vita del 25 per cento».

G

### VERONESI: LA SIGARETTA È MICIDIALE

«Accorcia la vita, è correlato a 9 tumori al polmone su 10», dice l'oncologo.

un ormone che regola la pressione arteriosa, e i calcio antagonisti che contrastano l'effetto del calcio nelle arterie. Dunque, mai, mai prendere sottogamba la pressione. Solo controllandola almeno 4 volte l'anno, si può capire la situazione e intervenire per evitare rischi maggiori. Va comunque chiarito che non sono soltanto i farmaci gli unici alleati: è fondamentale mantenere il corpo in movimento con adeguato esercizio fisico, camminando, pedalando, facendo, se possibile, moderata attività sportiva. E poi, ridurre



FUMO



GENTE 93