

Il biologo e la dieta per vivere di più

A Guido Kroemer il premio «Lombardia è Ricerca»
Ha scoperto nella restrizione calorica una chiave per la longevità

di **Stefania Chiale**

C'è spazio anche per *La peste* di Albert Camus e *La Divina Commedia* di Dante Alighieri tra i consigli per vivere sani più a lungo del biologo tedesco Guido Kroemer. A lui è andato il Premio Internazionale «Lombardia è Ricerca», il riconoscimento che da tre anni assegna un milione di euro alla migliore scoperta scientifica nell'ambito delle Scienze della Vita. Il professore è stato premiato ieri al Teatro alla Scala di Milano dal governatore lombardo **Attilio Fontana**, dal suo vice **Fabrizio Sala** e da Paolo Veronesi, presidente della Fondazione Umberto Veronesi, a cui il premio e la giornata sono dedicati.

Professore alla Facoltà di Medicina dell'Università di Paris Descartes e direttore del team di ricerca «Apoptosis, Cancer and Immunity» del French Medical Research Council, Kroemer ha scoperto nella restrizione calorica, in grado di indurre l'autofagia, un fattore chiave per la longevità in salute. Il tema quest'anno era appunto l'*healthy aging*. «L'autofagia — spiega il professore — è il meccanismo anti-invecchiamento più potente che esista nel nostro organismo». Si tratta della capacità che hanno le cellule del nostro corpo di identificare al proprio interno «i rifiuti» e di eliminarli. Combattendo di conseguenza l'invecchiamento cardiovascolare e rinforzando l'immunità antitumorale. Con il 70 per cento del milione di euro vinto, Kroemer proseguirà la ricerca presso l'Istituto Europeo Fi-

brosi Cistica e l'Istituto Europeo di Oncologia di Milano.

Sarebbe sbagliato tradurre la sua scoperta con l'assioma «mangiare meno per vivere più a lungo». Il ricercatore offre invece alcuni consigli pratici: evitare comportamenti che conducono all'obesità, «come l'assunzione eccessiva di carboidrati o di zuccheri» e dare priorità a comportamenti che stimolano l'autofagia, «l'esercizio fisico quotidiano di almeno 30 minuti e un regime equilibrato composto principalmente da frutta, verdura, legumi e un po' di pesce». Infine, spiega, «può essere utile allungare l'intervallo tra i pasti, saltando saltuariamente il pranzo».

Ci sono anche fattori socio-economici che possono determinare una longevità in salute. Si riscontrano nei due Paesi con il più alto tasso di longevità al mondo, il Giappone e l'Italia: «Sono società mediamente integrate — spiega il professore —. Dove invece aumenta la povertà e si allarga il divario tra ricchi e poveri, come nei Paesi anglosassoni, si abbassano le aspettative di vita». Cultura e allenamento mentale concludono la ricetta per mantenersi in salute e vivere più a lungo. Con due consigli letterari il professore saluta il pubblico del Teatro alla Scala: «*La Peste* di Albert Camus, perché ci ricorda il nostro dovere, come medici e come uomini, di lottare contro la morte, anche se assurda. E *La Divina Commedia* di Dante Alighieri, che ci ricorda la bellezza della parola e del pensiero e mostra l'insondabile profondità dell'animo umano».

Durante la mattinata, con-

dotta da Alessia Ventura e Gerry Scotti, sono stati chiamati sul palco gli studenti vincitori del Premio «Lombardia è Ricerca» dedicato alle scuole. Prima classificata, la classe quarta del Liceo Scientifico Statale Galileo Galilei di Erba per il progetto della «soletta smart per l'*healthy aging* e la sicurezza degli anziani indipendenti»: una soletta che, utilizzando la tecnologia dell'*Internet of Things*, rileva eventuali cadute e invia automaticamente richieste d'aiuto tramite telefono e servizi di messaggistica. Tra gli ospiti anche l'attore Giacomo Poretti e Salvatore Aranzulla, fondatore di aranzulla.it, che ha raccontato di aver creato il sito dopo essersi accorto della sua capacità di risolvere i problemi informatici degli amici.

«La Lombardia deve continuare, grazie all'impegno nella ricerca e nell'innovazione, ad essere un punto di riferimento in Europa», spiegano il governatore **Fontana** e il vice presidente **Sala**. Che annunciano il tema del Premio 2020: la sostenibilità ambientale. Al mondo vegetale è stato dedicato uno dei momenti più emozionanti dell'evento: nel suo intervento supportato da video sull'intelligenza delle piante, il neurobiologo Stefano Mancuso ha mostrato come queste, «che rappresentano l'85% della biomassa terrestre e vivono sul pianeta da 500 milioni di anni, abbiano già inventato tutto e possano suggerirci qualsiasi soluzione tecnologica. Per questo l'uomo è parte integrante di un ecosistema che deve essere mantenuto integro».

© RIPRODUZIONE RISERVATA





La scheda



La Giuria del Premio Internazionale «Lombardia è Ricerca» è composta da quindici top scientist di livello internazionale ed è presieduta da Silvia Priori (nella foto), cardiologa molecolare, direttore scientifico dell'IRCCS Maugeri di Pavia, nonché ordinario di Cardiologia dell'Università degli Studi di Pavia



eri al Teatro alla Scala di Milano, dove si è svolta la premiazione del vincitore per il 2019, il biologo tedesco Guido Kroemer, è intervenuto il professore Stefano Mancuso (nella foto), fondatore della neurobiologia vegetale, tra i massimi studiosi e divulgatori di una nuova verità sulle piante, di cui ha svelato l'intelligenza

Gli studenti inventori



Gli studenti del liceo Galilei di Erba sul palco (Fotogramma)

La soletta salva-anziani

Gli studenti del Liceo Scientifico Statale Galilei di Erba, vincitori del primo premio «Lombardia è Ricerca» dedicato alle scuole. Hanno ideato una soletta smart che monitora l'attività dell'anziano.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il divulgatore informatico



Gerry Scotti sul palco insieme a Salvatore Aranzulla

I consigli di Aranzulla

Salvatore Aranzulla è il fondatore di aranzulla.it, dove risponde alle più comuni domande relative al mondo dell'informatica. Ha raccontato come è nata la sua avventura imprenditoriale.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Sul palco

Il vincitore del Premio 2019 «Lombardia è Ricerca» Guido Kroemer, biologo cellulare tedesco, che ha scoperto nella restrizione calorica, in grado di indurre l'autofagia, un fattore chiave per la longevità in salute (Newpress)