

PER LA LONGEVITÀ OCCORRONO SCELTE POLITICHE E AMBIENTALI

Domenica 19 Luglio 2026 Corriere della Sera © RIPRODUZIONE RISERVATA

È decisivo l'esposoma, la somma delle esposizioni fisiche, chimiche e sociali che ci accompagnano

di Gianvito Martino, Direttore Scientifico Irccs San Raffaele Milano

Per gran parte del '900 abbiamo pensato che ogni generazione avrebbe vissuto più della precedente e che ogni progresso medico avrebbe aggiunto tempo al calendario umano. Una speranza che ha addirittura spinto alcuni a pensare all'immortalità come traguardo ultimo. Ed in effetti i dati che si andavano accumulando erano promettenti: nei Paesi più longevi guadagnavamo poco più di tre mesi di vita ogni anno. Era la stagione della grande igiene pubblica, degli antibiotici, e dei vaccini. Ma queste aspettative stanno oggi subendo uno stop deciso e già prima della pandemia, in molte aree europee, i numeri erano cambiati e nel 2019 il guadagno si è assottigliato fino a poco più di un mese ogni anno. In Europa il rallentamento è dovuto alla mortalità tra i 55 e i 74 anni per tumori, malattie cardiovascolari e neurodegenerative. I geni contano ma l'altra metà della storia è scritta in ciò che respiriamo e mangiamo, nello stress sociale, negli spazi verdi che non abbiamo, nelle diseguaglianze che trasformano la prevenzione in privilegio.

L'esposoma, cioè la somma delle esposizioni fisiche, chimiche, sociali e politiche che ci accompagnano è decisivo. L'Oms indica come il solo inquinamento dell'aria sia responsabile di milioni di morti l'anno per malattie cardiache e polmonari. Anche il nostro cervello invecchia più rapidamente se esposto a scarsità di verde, temperature estreme, povertà, bassa protezione sociale e diseguaglianze. L'ambiente malsano non accorcia solo la vita, ne riduce la qualità. C'è infine una lezione più profonda, che viene dalla cellula. Perché un organismo viva, le sue cellule devono poter morire perché la morte cellulare regolata elimina quelle danneggiate, infette, inutili o potenzialmente pericolose.

Una cellula biologicamente immortale, incapace di morire quando dovrebbe, non è simbolo di salute ma principio di tumore. Anche noi non siamo fatti per l'immortalità, ed è un grande errore culturale confondere la longevità con il semplice prolungamento indefinito dell'esistenza. Vivere più a lungo ha senso solo se significa vivere meglio, con meno anni di disabilità, meno cronicità evitabile, più autonomia, più relazioni sociali, più coscienza del limite. La longevità non è vincere la morte, ma ritardare la fragilità, non è aggiungere anni biologicamente vuoti, ma proteggere la qualità del tempo. La vera medicina della longevità, allora, non può essere solo una medicina di laboratorio o di mercato; deve essere prevenzione ambientale, urbana, sociale e clinica insieme. Ridurre l'inquinamento, migliorare alimentazione, movimento, diagnosi precoce, istruzione sanitaria, qualità del lavoro e accesso alle cure non è politica accessoria, è biologia preventiva. Il futuro della longevità non sarà deciso solo nei laboratori che studiano i geni, ma nelle politiche che riducono esposizioni nocive, diseguaglianze e malattie evitabili.