



L'essere umano da sempre deve fare i conti con il trascorrere del tempo e con la brevità della esistenza terrena. La vecchiaia si accompagna spesso a fastidiosi e penosi malanni ma è anche un dono che in molti vorrebbero prolungare quanto più possibile

Shangri-La è un luogo immaginario descritto nel romanzo Orizzonte perduto di James Hilton del 1933. Dal romanzo Orizzonte perduto venne tratto un film omonimo nel 1937, ad opera di Frank Capra.

Nel romanzo lo scrittore descrive un luogo racchiuso nell'estremità occidentale dell'Himalaya nel quale si vedono meravigliosi paesaggi, e dove il tempo sembra essersi fermato, in un ambiente di pace e di tranquillità. Lo spunto del romanzo è tratto dalle letture delle memorie dei gesuiti che avevano soggiornato in Tibet e che erano venuti a conoscenza delle tradizioni legate al Kalachakra, tantra in cui si descrive un mitico regno di Shambhala.

Dalla comunità sono bandite, non a norma di legge ma per convinzione comune, tutta una serie di umane debolezze (odio, invidia, avidità, insolenza, avarizia, ira, adulterio, adulazione e così via), facendone un Eden materiale e spirituale in cui l'occupazione degli abitanti è quella di produrre cibo nella misura strettamente necessaria al sostentamento e trascorrere il resto della giornata nell'evoluzione della conoscenza interiore della scienza e nella produzione di opere d'arte.

Il successo di questo romanzo nella società dell'epoca diede origine al mito: così sognatori, avventurieri ed esploratori provarono a trovare questo paradiso perduto. L'onda orientalista dell'Occidente fu ispirata dal mito, così il nome di Shangri-La è stato utilizzato non solo per gruppi musicali e teosofi, ma anche per molti luoghi di villeggiatura in ogni parte del mondo.

Il luogo geografico più simile, e che probabilmente ha ispirato James Hilton, è il territorio di Diqing dove, nel 2001, il governo cinese allo scopo di incentivare il turismo ha ribattezzato la contea di Zhongdian con il nome di 香格里拉 (Xiānggélǐlā) cioè Shangri-La. Il suo territorio faceva parte del Tibet prima dell'annessione cinese, dopo la quale è stato assegnato alla provincia dello Yunnan. Nelle vicinanze sorge il monastero di Hong Po Si, dove vivono una sessantina di monaci e cinque lama tibetani.

-----

**Le Blue zone:** un interessante studio demografico condotto anni fa dai ricercatori Gianni Pes e Michel Poulain e pubblicato su *Experimental Gerontology* ha permesso di identificare le zone del mondo dove raggiungere i 90 anni di età non è una rarità e dove i centenari non mancano.

Fra le **blue zone** c'è l'italianissima provincia di **Nuoro**, in Sardegna. In particolare, la più alta

concentrazione di over 90 è stata riscontrata nei paesi montani della Barbagia, una regione montuosa situata nella Sardegna centrale. Lì a riuscire a superare i 100 anni sono anche tanti uomini, dato che sorprende dal momento che in genere la popolazione maschile risulta avere una vita più breve rispetto a quella femminile, infatti altrove faticano ad arrivare a questo importante traguardo.

E nel resto del mondo? I risultati delle indagini demografiche non lasciano dubbi, godono di una straordinaria longevità anche gli abitanti **dell'isola di Icaria in Grecia**, di **Okinawa in Giappone**, della **penisola di Nicoya in Costa Rica** e del **villaggio di Loma Linda nella California meridionale**.

Come mai si vive così a lungo in queste zone? Se lo sono chiesti anche i ricercatori che hanno identificato quali sono i punti in comune nello stile di vita delle comunità residenti nelle diverse blue zone, dove le malattie hanno una bassa incidenza permettendo così di avere una vita, non solo lunga, ma anche in salute.

L'**alimentazione** è una delle motivazioni della longevità: le popolazioni che abitano nelle zone blu si nutrono con **cibi semplici, locali, genuini**, poco raffinati e spesso autoprodotti. Gli ingredienti più consumati sulle loro tavole sono i legumi e le verdure. La loro dieta è dunque principalmente vegetariana.

Si tratta di persone attive e **poco sedentarie**: lavorano, camminano, praticano attività manuali in casa e fuori casa. Questo movimento quotidiano permette loro di mantenersi in salute.

La **famiglia** è un valore molto importante per cui i rapporti parentali sono forti e intensi. Difficile sentirsi soli e depressi, quando si è parte di un nucleo familiare unito e capace di essere di supporto. Così come è determinante per l'umore sentirsi utili socialmente e parte di una comunità dove esistono stretti legami fra le persone e dove a fare da collante talvolta è il condividere la stessa fede religiosa.

In queste comunità inoltre è **poco diffuso il tabagismo** a tutto vantaggio della salute.

Per altri le città italiane dove si vive più a lungo sono Macerata, Ravenna, Ancona, Siena e Treviso

**Macerata** è tra le prime due città con la popolazione più longeva d'Italia. In questa località che fa parte di una regione che vanta il miglior indice di longevità di tutto il centro Italia, sono le donne ad avere la vita media più elevata (82,60), gli uomini invece presentano un dato medio molto più basso (76,80). Il segreto è spiegato dalla regione Marche, che indica nella alimentazione sana e genuina delle proprie terre la ragione per cui la vita media della popolazione è aumentata.

**Ravenna**, il segreto della lunga vita è nel DNA, Ravenna è la località dove la vita media è più elevata di tutte le città d'Italia, con un valore che si attesta oramai sugli 83 anni. L'aspettativa di vita degli uomini invece rappresenta un valore più basso, comunque quarto nella classifica di longevità, con un dato medio di circa 77 anni. In questa località gli esperti cercano di spiegare tale risultato come particolarità genetica degli abitanti della zona.

**Ancona**, dove i prodotti locali fanno vivere di più; qui le donne hanno una speranza di vita media che si aggira intorno agli 83 anni, mentre per quanto riguarda i maschi siamo intorno ai

77 anni. Evidentemente lo stile di vita di questa località, perpetrato negli anni, rappresenta un'ottima soluzione anti-age.

**Siena**, centro focale della lunga vita toscana: per le donne il dato medio si attesta intorno agli 86 anni. Mentre per gli uomini è intorno agli 80 anni. I dati sono molto alti, infatti la Regione Toscana secondo i dati ISTAT, è considerata quella dove si vive meglio rispetto a tutto lo stivale. Questo è stato confermato dal fatto che oltre il 15 per cento della popolazione toscana ha superato i 75 anni, oltre il 10 per cento in più rispetto a dieci anni fa.

**Treviso**, la città delle sorelle centenarie. Sono sempre le donne a detenere lo scettro della longevità, con una speranza di vita media che si attesta sugli 83 anni. In questa località è saltato alle cronache locali due anni fa il caso di due sorelle, una morta a 113 anni e 62 giorni, e l'altra che ancora in vita festeggiava 100 anni. Treviso è la città del Nord Italia che vanta uno tra i più elevati indici di speranza di vita più elevati del belpaese, un luogo sicuramente salubre dove condurre la propria vita.