

In Campania

L'elisir di lunga vita di Acciaroli paese di centenari

di Fulvio Bufi
a pagina 23

Il 10 per cento dei 700 abitanti del borgo del Cilento amato da Hemingway ha più di 80 anni. Le storie di Antonio, Giuseppe, Amina e Caterina. Tra mare, partite a carte e lavoro tra gli ulivi. Il loro segreto studiato dai ricercatori della Sapienza di Roma e della San Diego University

Elisir Acciaroli

Nel paese della dieta mediterranea il più alto numero di centenari

dal nostro inviato
Fulvio Bufi

POLLICA (SALERNO) Il problema di Antonio è «che non riesco più a camminare tanto bene e mi dispiace, perché una passeggiata andrei a farla volentieri». Quello di Giuseppe, invece, è «che non sempre riesco a fare il conto preciso delle carte da calare a scopone, gli altri si arrabbiano e allora certe volte preferisco non giocare e stare a guardarli». Amina invece problemi non ne ha: «Sì, qualcuna delle cinquecento poesie che ho scritto non me la ricordo subito, ma poi ci penso e me la ricordo senza dover andare a rileggerla».

Antonio ha 101 anni, Giuseppe 93, Amina 94. C'è pure Caterina, che recitò con Martone in *Noi credevamo*. Ma lei è di un'altra generazione, ha 81 anni, e su in collina a raccogliere le olive ci va da sola, e guai se qualche nipote si offre di accompagnarla.

Antonio, Giuseppe, Amina e Caterina sono soltanto alcuni dei campioni di longevità di

Acciaroli, frazione marina di Pollica, nel Cilento, dove gli abitanti sono settecento e gli ultraottantenni — con nutrita presenza di ultranovantenni — superano il 10 per cento della popolazione.

Acciaroli è il paese di Angelo Vassallo, il sindaco che faceva il pescatore e che fu ucciso a colpi di pistola sei anni fa, senza che si sia mai venuti a capo di quel mistero. Un'ombra tragica su un posto che invece è un incanto. Un borgo dove Hemingway si fermò a lungo agli inizi degli anni Cinquanta, durante il suo viaggio in Italia, e dove ogni estate arriva puntuale la bandiera blu della Fee (Fondazione per l'educazione ambientale) a sancire la qualità del mare. Come nella vicina Pioppi, pure frazione di Pollica, eletta a propria terra di adozione da Ancel Keys, il biologo americano che inventò la Dieta mediterranea.

In realtà è nell'intero Cilento che si vive bene e a lungo, ma Acciaroli rappresenta comunque un caso unico. I primi ad accorgersene sono stati alcuni medici e docenti universitari venuti qui in vacanza. Ne han-

no parlato con il sindaco Stefano Pisani ed è nato così un progetto di ricerca al quale lavorano insieme La Sapienza di Roma e la San Diego University. Dagli esami eseguiti sugli anziani del paese, e anche sui loro parenti, è emerso che tutti hanno valori bassissimi (quattro volte inferiori alla norma) di bio adrenomedullina, un ormone che in concentrazioni così ridotte favorisce la microcircolazione. Il segreto della diffusa longevità sarebbe quindi questo, ma gli studi dovranno ora stabilire perché ciò avviene, che cosa hanno in comune gli anziani di Acciaroli, che fa abbassare quei valori e allungare la vita.

Il sindaco, che ha appena preso contatti con una università coreana interessata a entrare nel progetto, sogna di veder nascere qui un centro di ricerca che possa far tornare a Pollica i giovani che sono dovuti andare a cercare lavoro lontano. «Perciò mi piace ripetere che gli anziani per noi rappresentano il futuro, ci offrono una opportunità straordinaria e dobbiamo saperla cogliere», dice Pisani, che a

Expo 2015 portò una delegazione di novantenni riscuotendo un interessamento enorme. Del gruppo avrebbe dovuto far parte anche un uomo di 103 anni che però morì poco prima della data di partenza. Gli altri, invece, andarono e tornarono in perfetta forma. Giuseppe Vassallo, quello di 93 anni che a volte sbaglia carta, se la ricorda come «una esperienza interessante». Fosse per lui, comunque, non ci sarebbe nemmeno bisogno di fare studi e ricerche. Sulla sua longevità ha le idee chiarissime: «Innanzitutto Acciaroli. Io una volta mi trasferii da mio figlio a Velia (18 chilometri di distanza, ndr) e mi stavo ammalando. Sono tornato qua e sono rinato. Poi bisogna lavorare molto e mangiare poco e male, come facevo io da ragazzo, che stavo continuamente in giro per cercare di guadagnare qualcosa e mangiavo ogni tanto e quello che capitava. E soprattutto, credetemi, il sesso: io da quando è morta mia moglie ho sempre continuato a cercare le donne. Non me le sono mai fatte mancare. E mai me ne farò mancare».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

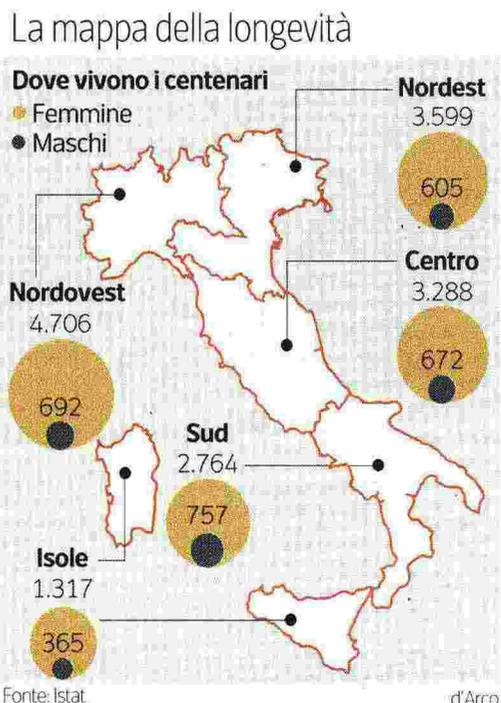


Il centro

● Acciaroli è la maggiore frazione del Comune di Pollica (sopra lo stemma), in provincia di Salerno

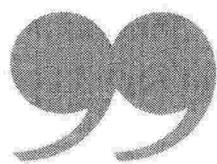
● Si affaccia sul mare e conta settecento abitanti: gli ultraottantenni superano il 10 per cento della popolazione

● Il paese è considerato anche la patria della dieta mediterranea perché nella vicina Pioppi soggiornò il suo inventore, il biologo statunitense Ancel Keys. Una «dieta» basata su cereali, vegetali, frutta e legumi, con uno scarso apporto di grassi animali



Il sindaco

«Sogno di far nascere qui un centro di ricerca. Gli anziani per noi rappresentano il futuro»



Il segreto? È questa terra
Una volta mi trasferii da mio figlio e mi stavo ammalando
Poi bisogna lavorare molto e mangiare poco e male

Giuseppe Vassallo, 93 anni

Caterina

Quando aveva 75 anni recitò nel film *Noi credevamo* di Mario Martone e ne va molto fiera. Oggi di anni ne ha 81 e va fiera soprattutto del suo orto e della sua cucina

Antonio e Amina

Centonovantacinque anni in due (101 lui, 94 lei), da oltre settanta insieme. Il figlio vorrebbe che in casa ci fosse qualcuno per assisterli, ma loro rifiutano decisamente

Giuseppe

A 93 anni quasi finiti (li compirà tra meno di un mese) sta a casa solo per pranzo e cena. Poi passeggiate, cura dell'orto, gli amici del bar e, giura lui, le donne e il sesso



