



QN il Resto del Carlino

www.ilrestodelcarlino.it/bologna
e-mail: redazione.cronaca@ilcarlino.net
spe.bologna@speweb.it

Bologna

2



Venerdì 5 settembre 2014

Redazione: via E. Mattei, 106 - Tel. 051 600.6801/6208 (notturno) - Fax 800.252871
Pubblicità: S.P.E. - via E. Mattei, 106 - Tel. 051 6033889-6033890 - Fax: 051 60338500

Sport, il Comune: «Aumentare le tariffe»

Campi, palestre e piscine: la giunta vuole ritoccarle almeno del 15-20% per coprire i costi

MIGLIARI
A pagina 5

Intervista alla Mantovani



«La mia nuova vita è il ritorno alle origini»

MARCHETTI ■ A pagina 27

Un weekend di sagre 'Fira' di sdaz, cibo da chef: tutte le feste in provincia

Servizi ■ A pagina 24 e 25

il bomber

Stangata del Comune sugli sportivi: le tariffe degli impianti aumenteranno del 15-20 per cento. Come ammazzare uno che paga



IL SEGRETO DEL SECOLO

Boom di centenari: Erminia e Norina svelano la loro ricetta di lunga vita
L'esperto Franceschi: «È la prova che qui si vive bene E soprattutto che il cibo è buono»

Marchini a pagina 2 e 3

Tbc, test per altri 150 bambini
Sono gli alunni di due elementari. Positivo anche un poliziotto

AGNESSI ■ A pagina 4

Indaga la Procura Burocrazia lenta, c'è chi specula

DONDI ■ A pagina 7

Da domani a martedì Torna Sana Il salone del bio anche in centro

SPECIALE ■ Pag. 15-18 e in Nazionale

Paura a Granaglione Cinque scosse di terremoto in Appennino

Servizio ■ A pagina 21

Il laboratorio a Lizzano Eros e disabili A lezione di sessualità

ASTOLFI ■ A pagina 11



Ristoranti - Centro Benessere - Eventi
Matrimoni - Centro Congressi
Via Ca' Venturoli 1925 - 40024 Varignana (BO) - tel. +39 051 19938300
info@palazzodivarignana.it - www.palazzodivarignana.it



ELISIR DI LUNGA VITA



Peso: 1-34%,2-20%

Il presente documento è ad uso esclusivo del committente.



LA SIGNORA GALLETTI NE FA 100 DOMANI

Il secolo di Erminia, tra bombe in cucina e il rito di un'albana

NELLA casa di via Larga dove vive con la figlia Luciana, Erminia Galletti sta per essere raggiunta dalla storia. Domani compirà 100 anni e per l'occasione la famiglia le ha preparato una festa. Da tutto esaurito, verrebbe da dire, visto che l'anziana è madre di quattro figli, nonna di otto nipoti e bisnonna di sei. Entro settembre poi, infine, diventerà trisavola.

Signora, come fa a gestirli tutti?

«Ah, son dei bei pasticci (ride, ndr)».

Ci racconti la sua vita.

«Sono nata a Medicina. A 18 anni ho sposato Guerrino (morto nel 1970, ndr) e ho vissuto con lui a Castel Guelfo: ho lavorato in campagna fino a quando, nel 1950, mio marito ha aperto una cantina di vini in piazza Aldrovandi. È stata una vita di fatiche...».

E di qualche spavento, come durante la Seconda guerra.

«Una piccola bomba mi arrivò fin

dentro la cucina: girò su se stessa, ma fortunatamente non esplose».

Certo, serve fortuna: ma qual è il segreto di questa longevità?

«Non prendo mai le medicine, perché non contano niente». (La figlia, rassegnata, racconta che il medico è dovuto venire a casa per conoscerla).

Allora farà una vita sana?

«Ho molto appetito e mangio bene».

Ci sarà qualcosa a cui non sa dir di no.

«Un bicchiere di vino tutti i giorni, a pranzo. Meglio se bianco».

E come passa il tempo?

«Aiuto mia figlia a fare il ragù».

La tv?

«Un tempo mi piaceva tanto il Conte di Montecristo con Andrea Giordana (sceneggiato televisivo del 1966, ndr). Ora invece fan solo dei gran *bagagli*».

Nel frattempo si sono si sono fatte

le quindici, l'ora del riposino. Ma prima Ermina, ride e dice: «Però adesso non mi mandi il conto, con tutto quello che ha scritto...».

di GIANMARCO MARCHINI

39

SONO GLI ULTRACENTENARI RESIDENTI NEL QUARTIERE SAN VITALE, IL PIÙ LONGEVO

13%

È LA PERCENTUALE DI ULTRACENTENARI CELIBI O NUBILI

80,4

È L'ASPETTATIVA DI VITA MEDIA IN CITTÀ PER GLI UOMINI PER LE DONNE ARRIVA A 85,1



Peso: 1-34%,2-20%



«Centenari, il segreto non è nei geni ma nel benessere della nostra città»

Claudio Franceschi, immunologo: «La ricetta si chiama Bologna»

di GIANMARCO MARCHINI

SE SI VUOLE parlare di invecchiamento e longevità, la prima persona da interpellare è il professor Claudio Franceschi. Tutti gli altri vengono dopo. Perché Franceschi, ordinario di Immunologia all'Alma Mater, è, tra le tante cose, autore di cinquecento pubblicazioni sul tema e coordina il progetto europeo Nu-age che studia l'incidenza della nutrizione nell'invecchiamento.

Professore come vanno letti i dati del Comune?

«Sono un indice pazzesco che ci dice che a Bologna si vive bene, che le cose qui funzionano. Più centenari ci sono, più la vita è buona».

Quindi non è solo una questione genetica?

«Assolutamente no. Se giri tutta l'Africa, non trovi neanche un centenario. Ma non perché in Africa non ci siano geni buoni, bensì perché mancano le condizioni di vita giuste. Un altro esempio è quello della Cina: hanno un miliardo di abitanti, ma il nostro stesso numero di centenari».

Bologna la longeva. I dati del Comune raccontano di una città in cui si vive a lungo. Se parliamo di centenari il trend è clamoroso: nel 2006 avevano superato per la prima volta le 100 unità, nel 2013 sono diventati 238. La più longeva ha 108 anni. Colpisce anche il confronto con le altre città: in regione, dice l'Istat, solo Forlì ha una percentuale più alta di centenari, mentre in Italia, considerando le grandi città, Bologna è seconda solo a Firenze.

E Bologna cos'ha di tanto speciale?

«Qui ci sono tutti fattori importanti: si mangia bene, la città è pulita e la sanità funziona».

Eppure molti dicono che Bologna non sia più quella d'un tempo.

«È vero, la situazione si è un po' degradata. Ma il livello resta comunque altissimo».

La longevità è ereditaria?

«Abbiamo scoperto che i centenari non nascono come funghi, ma come cluster (aggregati) perché ci sono fattori determinanti come la discendenza, il clima e l'alimentazione che fanno sì che la centenarietà si aggregi».

Perché le donne sono più lon-

geve?

«C'è un paradosso: le donne dai 70 in su sono più malate, prendono più farmaci e vanno più dal dottore, ma gli uomini muoiono prima. Questo perché la donna, anche per motivi culturali, ha più cura del suo corpo».

Altri segreti per l'elisir di lunga vita?

«Una delle cose più importanti è avere una personalità positiva, il che significa riuscire ad abbattere il fattore negativo dello stress».

Qual è l'alimentazione giusta per un anziano?

«Frutta, verdura, carne bianca. Pochi grassi e cibi ricchi di vitamine. E bere molta acqua».

E con i tortellini come la mettiamo?

«Non fanno proprio parte della dieta mediterranea, ma ogni tanto si possono mangiare. Assolutamente sì».

238

È il numero dei centenari residenti in città a fine 2013. Sette anni fa erano solo 105

194

Sono le donne centenarie, ovvero l'81,5% del totale. Gli uomini si fermano a 44

108

La donna più longeva censita sotto le Due Torri nel 2013 aveva ben 108 anni

82%

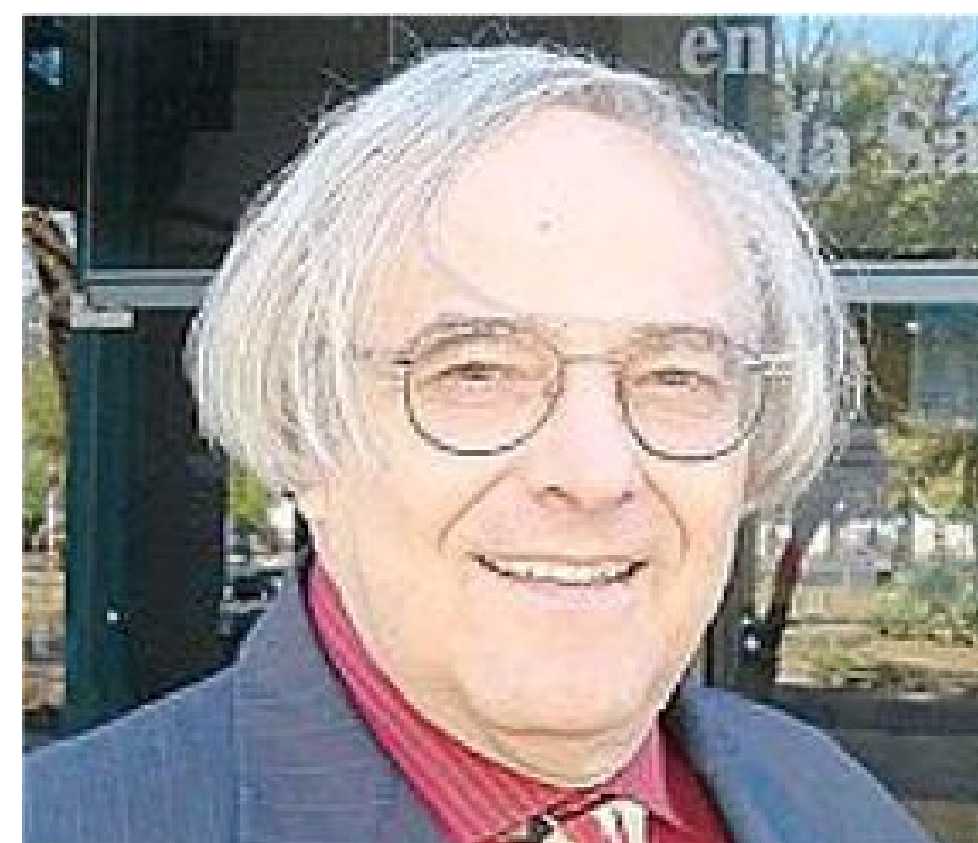
Difficile arrivare al traguardo accompagnati: l'82,5% dei centenari sono rimasti vedovi

2°

Tra le grandi città italiane, per i centenari Bologna è seconda soltanto a Firenze



Peso: 67%



In alto, Claudio Franceschi. Qui sopra, tre anziani su una panchina



Peso: 67%