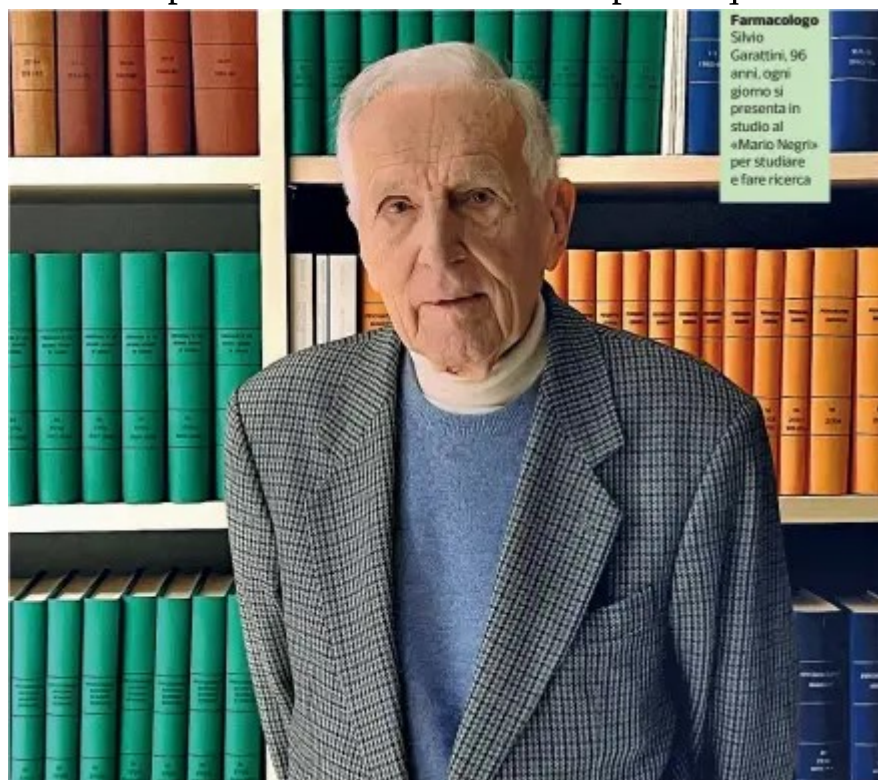


«L'ultimo antibiotico io l'ho preso 40 anni fa»

Silvio Garattini: «Ogni giorno faccio ancora 5 km di camminata veloce, a colazione solo caffè. Per i dolcevita litigai con Funari»

Corriere della Sera · 6 Jan 2025 · 1 · Di Roberta Scorrane

Nei segreti di Silvio Garattini, ricercatore, oncologo, farmacologo, 96 anni compiuti lo scorso novembre. «L'ultimo antibiotico — racconta — l'ho preso 40 anni fa. A pranzo? Solo una spremuta. E cammino veloce per cinque km al giorno». a pagina



L'appuntamento è all'istituto di ricerche farmacologiche «Mario Negri», periferia di Milano. Istituto che Silvio Garattini ha fondato nel 1963. Qui è dove ha sviluppato importanti ricerche sulle medicine che prendiamo abitualmente. Qui ha contribuito in modo rilevante allo studio della moderna chemioterapia. E qui Garattini ha ancora il suo ufficio: ogni mattina si alza, (non) fa colazione e viene a lavorare. Però, a 96 anni appena compiuti, non rinuncia mai al secondo caffè della giornata. Con zucchero.

Ma professore, lo zucchero non è uno degli spauracchi delle diete più recenti?

«Figuriamoci. Il cervello ha bisogno di 90 grammi di zucchero al giorno, tra quelli semplici e quelli complessi. Io, per esempio, la sera non dico mai no a un dolcetto».

Ma non fa colazione.

«No, bevo un primo caffè, poi un secondo e a pranzo prendo una spremuta d'arancia. Al massimo un paio di biscotti. Però faccio una buona cena: un primo, oppure una porzione di pesce e verdura. E, appunto, un dolce».

Per uno scienziato come lei che cosa significa sfiorare i cento anni?

«Mi sembra strano. Quando ero bambino già arrivare ai sessanta era un traguardo. Il punto è che noi italiani viviamo a lungo ma male. Abbiamo quattro milioni e mezzo di

diabetici: con la prevenzione giusta sarebbero molti meno. Ma la medicina è diventata un mercato: tanti farmaci e spesso prescritti inutilmente. Nessuno spiega mai perché si prescrivano con disinvoltura terapie antibiotiche preventive. Il tema della resistenza agli antibiotici è serio: ogni anno provoca circa 12 mila morti in Italia».

L'ultima volta che lei ha preso un antibiotico?

«Boh, 40 anni fa forse».

E quando ha mal di testa che cosa prende?

«Non ho mal di testa».

E quando le viene la febbre?

«Sto a casa».

A 96 anni, in genere, una persona prende una serie di farmaci ogni giorno.

«Io nulla. Anzi, no, mi è stato prescritto un anticoagulante perché ho avuto una leggera fibrillazione atriale. Basta».

Quanto conta la genetica nella longevità?

«Nel mio caso nulla: ho fatto a tempo a conoscere una sola nonna. Mio padre, poi, dovette cercarsi un secondo lavoro quando mia mamma si ammalò: io sono tra quelli che hanno conosciuto un'Italia senza Servizio sanitario nazionale. Chi oggi lo critica non sa che cosa vuol dire pagare per le terapie serie. Mia madre morì a 67 anni».

Un ricordo della guerra?

«Eravamo a Bergamo, suonava l'allarme e si correva tutti nei rifugi. Io andavo, com'è ovvio, in una scuola fascista, ma alla sera papà mi faceva ascoltare Radio Londra».

Era cattolico già allora?

«Insegnavo catechismo e sono cresciuto negli oratori. Oggi prego abbastanza regolarmente, vado in chiesa».

Pregare lenisce il dolore?

«Avere una vita lunga comporta necessariamente la perdita. Io ho perso due mogli: la prima in un incidente stradale, la seconda per un male incurabile. Pregare aiuta, ma aiuta anche il "sentire" accanto a noi le persone che non ci sono più. Qualche volta, a casa, parlo con loro come se fossero ancora con me».

In una lunga vita quanto conta il praticare amore?

«Più di quanto si pensi. Io ho cinque figli, penso di aver amato molto e di essere stato amato. Credo, però, che ancora non sia chiara la grandezza del precetto evangelico "non fare agli altri quello che non vorresti fosse fatto a te". Il mondo è una questione di connessioni, tutti dipendiamo da tutti. Lo capisco oggi».

E il lavoro?

«Per me conta moltissimo. Vengo in studio ogni giorno, viaggio parecchio: per esempio oggi vado in Valle Camonica per una conferenza, scrivo regolarmente libri».

Sono celebri le sue battaglie contro il fumo.

«Però in Italia ci sono quasi 13 milioni di fumatori e quel che è ancora più grave è che questi consumano in media 50 miliardi di sigarette in un anno. Un veleno che si diffonde ogni giorno nell'aria, ma anche nel terreno sotto forma di mozziconi spenti».

Le sigarette elettroniche non hanno aiutato?

«Lo sa che cosa ho scoperto grazie all'istituto Superiore di Sanità? Che tanti iniziano con quella elettronica e passano poi a quella normale, quando doveva essere l'opposto». Eppure lei andava spesso in tv, e in trasmissioni come quella di Gianfranco Funari una volta si fumava.

«Con lui litigai. Gli chiesi di smettere di fumare in televisione e lui ribattè: "No, piuttosto lei si presenti in tv con camicia e cravatta"».

Perché indossa il dolcevita bianco da una vita?

«Perché mi evita di stirare le camicie».

Una battaglia che ha ingaggiato in tarda età?

«Quella contro l'alcol. Non ci rendiamo conto di quanto faccia male, se in dosi massicce. Io non regalo mai bottiglie, è come regalare una stecca di sigarette».

Lei rinuncia del tutto agli alcolici?

«Bevo la birra senza alcol. Ho anche assaggiato un vino tedesco simile, non è male. Secondo me la strada del futuro è quella».

Va detto che tra case farmaceutiche, produttori di sigarette e vignaioli, lei qualche avversario ce l'ha.

«Be', sono sopravvissuto alle minacce degli animalisti negli Anni Ottanta».

Certo, perché lei non ha mai negato l'importanza dei test sugli animali.

«Per un paio di mesi girai con la scorta: in un'operazione di polizia avevano trovato la mia foto barrata con una croce. Mi telefonavano nel cuore della notte chiamandomi "assassino". Io penso che gli animali vadano rispettati, ma non è concepibile testare nuovi composti interamente sugli umani. Oggi le cose sono diverse: abbiamo metodologie che ci permettono di fare test diversi, per esempio la risonanza nucleare magnetica. Si usano degli organoidi e cellule in 3D».

Torniamo alle sue abitudini. Attività fisica?

«Cinque chilometri di passeggiata veloce ogni giorno, guardi qui, il contapassi non mente. Non aiuta solo il fisico, ma anche la mente. Per me è una sorta di meditazione».

Che cosa pensa degli integratori alimentari?

Gli amici

«Eco era coltissimo e simpaticissimo. Mi manca molto, come Rita Levi Montalcini»

«Che fanno bene solo a chi li vende».

Come tiene allenata la mente?

«Lavorando. Faccio ricerca, scrivo, studio e pratico la buona divulgazione. Qualche giorno fa ho parlato davanti a ottocento studenti liceali».

Lei ricorda tutto.

«Quasi. Ricordo quando, da perito chimico, cominciai a lavorare in università dopo l'esame di liceo e mi guadagnai la laurea passo dopo passo. Ricordo i primi studi applicati sulla chemioterapia, la stagione di Seveso e della diossina, quando l'allora assessore alla Sanità mi affidò il compito gravoso di convincere i cittadini che l'area nella quale vivevano era pericolosa e che dovevano lasciare le proprie case. Ricordo tante cose e anche i tanti miei amici che oggi non ci sono più».

Per esempio?

«Umberto Eco. Era simpatico, coltissimo. In America conobbi Rita Levi Montalcini, donna elegante e gentile. Ho conosciuto due papi, Giovanni XXIII e Francesco. Di quest'ultimo apprezzo l'intelligenza che mette nell'unire fede e rispetto del pianeta». Oggi come vede il futuro?

«Per me ogni giorno è un gioco di equilibri tra la consapevolezza che l'indomani potrei non svegliarmi e la necessaria, benefica programmazione delle cose da fare a medio e lungo termine. Però, mi creda: ogni giorno oggi per me è un regalo».