

Nonostante l'età, corrono la maratona, vanno a cavallo,

storie d'oggi

Hanno 80 ANNI, ma



Non chiamateli "arzilli vecchietti", potrebbero offendersi: Giuseppe, Aldo e Italo sono molto di più. Veri e propri uomini di **sport**, le loro storie lanciano la sfida alla ricerca medica sulla **longevità**

Milano, ottobre

di Silvia Invernizzi

quando l'elisir dell'eterna giovinezza? Sappiamo che qualcuno ci sta lavorando per noi. Genetisti come William Haseltine, fondatore della "Humane Genone Sciences", sostiene ad esempio che la risposta sia nell'allungamento dei telomeri (le estremità dei filamenti dei geni che si consumano con l'età). Altri, come il nostro Annibale Puca, a fronte del suo patrimonio di studio su 2.000 centenari, identifica nella buona forma fisica e nella dieta (livello alto di grassi monoinsaturi, aumento degli omega 3) le basi della longevità, sulle quali poter poi intervenire con l'ausilio della medicina rigenerativa e della genetica.

Sta di fatto che, mentre gli studi e le ricerche sulle staminali e sulla correzione dei geni continuano, la vita media si allunga di tre mesi ogni anno e l'Italia, secondo i dati dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS), occupa già dal 2006 uno dei posti d'onore nella top ten dei Paesi più longe-

non li DIMOSTRANO

vi del mondo. Attualmente si parla di 85 anni di età media per gli uomini e di 89 per le donne, con una previsione per il 2030 di 89 anni per gli appartenenti al sesso maschile e ben 93 per quello femminile. L'aspettativa di vita aumenta, l'invecchiamento rallenta: tutti sono d'accordo nell'affermare che l'unione di buona alimentazione, attività fisica costante, armonia di mente, corpo e natura, nonché un pizzico di "sano" stress (giusto quello che serve per mantenere la

mente attiva), siano le premesse ideali.

E proprio sull'onda di questi argomenti ormai all'ordine del giorno abbiamo pensato di raccontare la storia di tre "giovani" ottantenni che hanno fatto della pratica sportiva uno stile di vita. Giudicate voi i risultati...



Aldo Coppa, classe 1927, maratoneta... che un nome sveli un destino? Sì, perché Aldo di coppe ne ha vinte

molte. Ottant'anni compiuti, di Rozzano (Milano), si allena tre volte alla settimana correndo per una ventina di chilometri. Così si prepara e si mantiene in forma per partecipare alle sue maratone in giro per il mondo: più di 42 chilometri ciascuna.

E di maratone, la sua vera passione, ne ha fatte davvero tante: dodici (forse diciotto, corregge la moglie) quella di New York, poi Chicago, Boston, Londra, Parigi, Vienna. Questi gli appuntamenti a cui ha partecipato che così, di primo acchito, ricorda. Ma ci lascia intendere che ce ne siano stati





molti altri. Come la "Marcia scinante». In bocca al lupo allodel Passatore".

«Sono 100 km, da Firenze si arriva a Faenza; si parte alle tre del pomeriggio e si marcia tutta la notte, per essere alla meta il mattino presto. Era un brigante, il "Passatore", e con questa marcia se ne ripercorrono i luoghi e i tragitti» ci racconta il signor Coppa, mentre si allena al parco di Rozzano dove gli abbiamo scattato alcune foto. Ma la maratona è sempre stata la sua passione? «Da giovane giocavo a calcio, poi a tennis. Ho sfruttato la preparazione atletica che avevo da questi sport e ho iniziato a correre. Da lì è nata la passione per la maratona».

E la prossima? «Vorrei tornare a New York, è la più affara... e lui riprende a correre.

IL FANTINO

Anche il fantino Giuseppe Molteni ha ottant'anni. Lui è un uomo da record: ha superato la soglia delle mille vittorie, 1013 per la precisione, nella categoria "Gentleman". L'ultima nel 2006, in seguito alla quale non ha più gareggiato a causa di una brutta caduta che gli ha procurato la frattura di tre costole («rischi del mestiere» li chiama), ma che certo non gli ha impedito di concedersi quotidianamente la soddisfazione e il piacere di una bella cavalcata.

Ma torniamo alle sue gare.

continua a pag. 44 >>

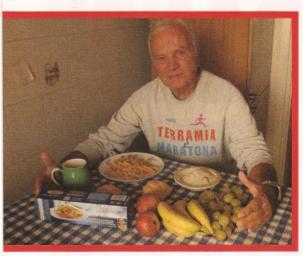


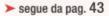
L'ETERNA GIOVINEZZA

Nell'altra pagina, Italo Manusardi con la sua spada e Aldo Coppa durante una delle tante maratone a cui ha partecipato. Qui sopra, ancora Aldo che ha il suo destino nel cognome, come si può vedere dai tanti trofei vinti nella sua carriera. In alto a destra, il signor Italo mentre insegna l'arte del duello.

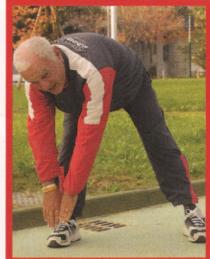
L'Italia è tra i primi dieci Paesi al mondo per longevità

storie d'oggi





La prima ufficiale risale a 61 anni fa: «Era il 4 ottobre 1947, il giorno del mio diciottesimo compleanno, nell'ippodromo di San Siro. È stata un'emozione indimenticabile», racconta il signor Molteni, per tutti Pinuccio. Da lì una carrellata di competizioni in giro per tutti gli ippodromi d'Italia, ogni volta una gioia, una sfida, un'emozione diversa. Come nel 1962 a Roma: «Si correva il derby e tra il pubblico c'era la regina Elisabetta. Mi tremavano



le gambe...», ricorda oggi. La passione resta, i cavalli sono la sua vita. Oggi ne possiede tre e li fa correre in tutta Italia.

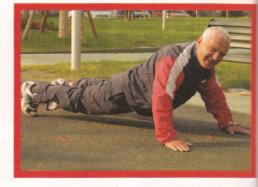
IL MAESTRO D'ARME

Italo Manusardi di anni ne ha 82: professione maestro d'arme, insegnante dell'antica arte del duello. Lodigiano di origini, milanese d'adozione, ha iniziato giovanissimo con le discipline della lotta (aveva 13 anni all'epoca dei primi campionati vinti), ma ha approfondito pratica e conoscenza della scherma e delle tecniche di difesa persona-

> le in Germania, durante la guerra.

Rientrato in Italia ha coltivato per ben 60 anni la tradizione delle arti del combattimento, insegnando scherma, lotta greco-romana e "canne" (antico strumento marziale francese per il quale, insieme al novantaduenne Roger Lafonde, è famoso in tutto il mondo) in varie palestre e centri sportivi milanesi, tra cui la "Pro Patria" di via Beato Angelico, dove lo abbiamo incontrato e





LO SPORT È UN ELISIR

In questa seguenza di immagini, vediamo Aldo Coppa alle prese con il suo pasto sano da sportivo e mentre si allena facendo

ginnastica come un ragazzino. Sotto, il fantino Giuseppe Molteni con uno dei suoi tre cavalli.

dove tuttora partecipa in sala alle lezioni del nipote, Lorenzo Ravazzani.

È il nipote che ci racconta dello spirito e della passione del nonno: «È un vero schermidore di scherma da terreno, differente da quella sportiva, detta da pedana, dove vigono appunto regole sportive. Nella scherma da terreno vige invece il codice cavalleresco». Autore del libro "Arte del duello" (edito da Maggioli, 2008), Italo Manusardi ci spiega che la lotta è prima di tutto disciplina e rispetto. La violenza sta da tutt'altra parte. E intanto lui si allena, con passione e dedizione, orgoglioso che la tradizione di famiglia continui...

Che abbiano sul serio scoperto la ricetta dell'elisir dell'eterna giovinezza?

