

GLI INCONTRI

Il senso del tempo agli **UniBsdays**

di **Thomas Bendinelli** a pagina 7

L'EVENTO LA STATALE SI PRESENTA

UniBsdays

L'università e la città

Ci si interroga sul tempo Dalla visione di Odifreddi alle previsioni di Vacca fino allo «sprint» di Paleari

«Quando stai bene va via come un lampo, quando ti annoi un attimo sembra eterno», suggerisce Jovanotti. «So cosa è il tempo, ma quando me lo chiedono non so spiegarlo», sentenza Sant'Agostino. «Il tempo? È relativo», complica Einstein. Citazioni rubate alla prima giornata degli **UniBsdays**, l'evento della Statale che da tre anni mescola volutamente orientamento per studenti e proposta culturale, eventi popolari e scienza, ospiti di richiamo e docenti interni. L'intreccio funziona, almeno a giudicare dalle sale piene della prima giornata. Tema che attraversa la due giorni è il tempo, non quello piovoso che ieri ha tenuto compagnia, ma quello scandito dalle lancette. Quali? «Il tempo è ciò che misura un orologio, il problema è che ci sono tanti orologi», ricorda il matematico Piergiorgio Odifreddi nel salone Apollo dopo l'exkursus storico sulle misure del tempo fatto dalla docente Laura Depero. C'è il tempo di Jovanotti,

quello biologico che ci dice quando è ora di svegliarsi o di mangiare, quello ciclico, quello macroscopico e molto altro ancora. «I tempi non vanno confusi», avverte. E se la memoria ci dà il tempo del passato, il futuro è soggettivo. Roberto Vacca, ingegnere e matematico, del secondo si occupa. Tra previsioni sbagliate, demografia che va a momenti, equazioni differenziali da tenere sotto controllo, le peggiori annunciazioni arrivano dall'economia: «La crisi petrolifera? Greggio alle stelle e disastri promessi. Oggi il lamento è sul petrolio che costa troppo poco». Per non parlare delle previsioni sulla crescita minuta e costante che avrebbe dovuto accompagnarci, smentita dal tonfo di Lehman Brothers nel 2008. Uno sguardo sul futuro che si può costruire: «Pochi laureati, scarsa innovazione: questo è lo stato dell'Italia». Che annuncia, questo sì, chine pericolose di domani. Il giornalista del *Corriere* Giovanna Caprara tiene i due matematici

nei binari, ma non è semplice: «Il futuro è incerto», osserva. E il tempo vola, spiega nella lectio mattutina l'ex rettore di Bergamo Stefano Paleari. In corso Zanardelli «l'area Labs dell'**UniBs** Village» si diletta di tempi di lavoro e di vita «nell'epoca dello smart work», di «sincronizzazione temporale ai tempi di internet» e di neuroscienze attraverso i «Brains.labs». Molto inglese, lingua globale del futuro, par di capire. Oggi si replica: tra gli ospiti lo scienziato Frank Raes (ore 15), Valerio Massimo Manfredi (ore 17,30) e il finale (ore 21) in piazza Mercato con Omar Pedrini. Tempo permettendo: se piove ci si sposta nella chiesa di San Giorgio.

Thomas Bendinelli

1 Le bandiere di **Unibsdays** hanno colorato il centro storico della città

2 L'ex calciatore Billy Costacurta ha partecipato ad uno dei dibattiti in corso per la rassegna

3 Uno degli stand informativi presenti in città
(Fotoservizio Fotogramma)



Confronti
I partecipanti al dibattito con Piergiorgio Odifreddi e Roberto Vacca

L'ex difensore del Milan E per Costacurta esiste anche il tempo degli affetti E va ascoltato

C'è anche un tempo degli affetti, che va coltivato con cura. Parola di Alessandro Billy Costacurta, 50 anni, ex calciatore del Milan e della nazionale poi allenatore e ora commentatore per Sky Tv. Ospite ieri dell'incontro «Sportivi senza tempo» nell'ambito della prima giornata di **Unibsdays**. «Gli ingredienti per fare l'allenatore? - risponde alla domanda del giornalista Fabio Tavelli -. Magari c'erano, ma volevo fare il papà e il marito e non avere la testa sempre altrove. E anche a Sky trovo comunque una grande energia e voglia di migliorarsi: ho cinquant'anni ma credo di poter crescere ancora». I suoi anni da giocatore? «Mi

divertivo tantissimo: il calcio non è solo il campo da gioco, ma anche lo spogliatoio, le amicizie, la socialità». Pedate al pallone le tira ancora, in partite a scopi benefici e i 90 minuti in campo li regge, «ma non è semplice». Da ragazzino giocava a pallacanestro, playmaker, poi ha iniziato nei campetti nell'oratorio e non si è più fermato. Certo, voleva fare il «libero», pensando che significasse fare quello che voleva, e si è ritrovato a fare il difensore nel Milan di Arrigo Sacchi, «il più grande insegnante di calcio che abbia mai avuto». Altra piccola lezione: «Essere sempre propositivi aiuta a dare una direzione alla squadra». Sportivo senza tempo,

appunto. Prima di lui Claudio Orizio, docente della Statale. Il quale, le trasformazioni non solo negli stadi, le ha spiegate così: «nel 1995 le prime cinque squadre del campionato avevano un over 35, il 19% di over 30 e l'11% di under 20; nel 2015 10 over 35, un over 30 su tre e solo il 7% di under 20». Maggiore longevità professionale, dovuta per Orizio a migliori rapporti tra medici sportivi, nutrizionisti, fisioterapisti e calciatori. «Nel '95 lo staff medico delle prime cinque squadre era formato da 23 persone, nel 2015 da 57 persone». Stili di vita, corsette e camminate, esercizi di flessibilità e massa muscolare, ricetta per tutti e non solo per chi sta sul prato verde. «Il tema

del tempo degli UnibsDays di quest'anno - ha ricordato il rettore **Sergio Pecorelli** - meglio di ogni altro interpreta quella visione inclusiva delle diverse aree culturali e scientifiche del sapere che è il cuore del piano strategico **Health & Wealth** della nostra università». (t.b.)

Oggi

● La seconda e conclusiva giornata di **Unibsdays** prevede l'apertura alle ore 10 con un dibattito dal titolo «Il tempo degli youtuber». Nell'aula magna della sede di Contrada S. Chiara Giorgio Pedrazzi **dell'università di Brescia** dialogherà, moderato da Daniele Ardenghi, con gli youtuber Matt & Bise. Alle 15 nella sala Apollo del rettorato la docente Marialuisa Volta dialogherà con lo scienziato e attore Frank Raes. Alle 17.30 sempre in piazza Mercato il dibattito «Portare un altro tempo nel nostro tempo»: moderati da Claudio Baroni, intervengono il docente Costantino De Angelis, l'architetto Giovanni Tortelli e lo scrittore Valerio Massimo Manfredi. In serata alle 21 in piazza Mercato

anteprima nazionale di «Il mio miglior tempo (tra Lennon e Bowie)». Storytelling con Omar Pedrini.

L'intervista**L'elisir del digiuno intermittente
La rivoluzione che parte dal piatto**

E dire che potremmo vivere fino a 130 anni e in buona salute. Eppure, l'aspettativa di vita è oggi di 80 anni per gli uomini e 85 per le donne, con l'aggravante che il 90% degli ultrasessantenni ha almeno una malattia. Le conoscenze scientifiche per allontanare l'inevitabile tramonto ci sono, ma per applicarle ci vorrebbe una rivoluzione: smetterla di pensare la medicina come un intervento di fronte a dei sintomi e iniziare a pensarla come abitudine per evitare l'insorgere di malattie. Tra i più efficaci elisir di lunga vita individuati dai ricercatori c'è la restrizione calorica, ovvero l'abitudine a mangiare sempre un po' meno del proprio fabbisogno giornaliero. I meccanismi e gli effetti di questa dieta sono stati illustrati ieri durante gli **UniBsDays** dal professore Luigi Fontana. «Abbiamo scoperto che l'invecchiamento non è un processo di usura, ma è regolato geneticamente e con alcuni interventi si può modulare l'accumulo di danno alle cellule che alla lunga scatena la malattia. La malattia dunque non è inevitabile con l'età». E la nutrizione è il mezzo privilegiato per intervenire. Le ricerche sulle cavie — che per una volta non saranno criticate dagli animalisti — hanno mostrato che «i topi sottoposti a restrizione calorica vivono fino al 50% in più degli altri, e un terzo di loro arriva fino alla tarda età senza nessuna patologia». Ma vivere ogni giorno con una quantità ridotta di calorie può avere effetti collaterali (anemia, osteoporosi o problemi riproduttivi), diversamente se — e in questo sta il passo avanti compiuto dalle ricerche di Fontana — la restrizione è intermittente: «Si ottengono gli stessi risultati mangiando due/tre giorni la settimana solo verdura, una specie di digiuno vegetale, senza effetti collaterali». Lo studio sulle persone si concluderà ad agosto, ma le evidenze sembrano dare

ragione ai ricercatori. Ma c'è un tempo in cui è meglio iniziare questo regime alimentare? «Anche se si comincia a 50 anni siamo ancora in grado di intervenire sull'accumulo di danno cellulare, ma prima si comincia meglio. Anche per i bambini obesi è una soluzione perché non fa diminuire i nutrienti necessari». Se ridurre glicemia e colesterolo sappiamo evita diabete e malattie cardiovascolari, contro i tumori cosa si può fare? «Abbiamo calcolato che la restrizione calorica riduce del 70% i tumori. Il digiuno intermittente stimola i geni che riparano il Dna, questo significa che se abbiamo un tumore ne rallentiamo la crescita, se non lo abbiamo, proteggiamo il Dna». E se il tumore è associato a una mutazione genetica, come nel caso dell'attrice Angelina Jolie? «Studi sui gemelli omozigoti hanno dimostrato che i geni determinano un rischio — e non un automatismo — in non più del 20-30% dei casi, il resto dipende dal nostro stile di vita, a partire dall'alimentazione». Due giorni di verdura possono bastare per evitare danni e risparmiare, se si pensa che «una grossa fetta di Pil se ne va in spesa sanitaria — commenta Fontana — e un'altra per la nostra incapacità di disegnare il futuro». E la rivoluzione è cominciata.



La malattia non è inevitabile con l'età. E l'invecchiamento non è un processo di usura, ma è regolato geneticamente. Alcuni giorni di digiuno vegetale limitano l'accumulo di danno alle cellule che scatena la malattia

Giovanna Volta

Chi è Luigi Fontana, 47 anni, ordinario di Nutrizione all'**Università di Brescia** e ricercatore alla Washington University di St. Louis (Usa)