



# Longevità e identità in Sardegna

L'identificazione della "Zona Blu"  
dei centenari in Ogliastra

a cura di  
Gianni Pes e Michel Poulain

FRANCOANGELI

*Agricoltura e benessere*

# Longevità e identità in Sardegna

L'identificazione della "Zona Blu"  
dei centenari in Ogliastra

a cura di  
Gianni Pes e Michel Poulain

*Agricoltura e benessere*

FRANCOANGELI

---

Coordinamento amministrativo  
dott.ssa Gabriella Lepori

Gestione organizzativa e coordinamento redazionale  
Smeralda Consulting e Associati – Sassari

Copyright © 2014 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

Ristampa	Anno
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sui diritti d'autore.

Sono vietate e sanzionate (se non espressamente autorizzate) la riproduzione in ogni modo e forma (comprese le fotocopie, la scansione, la memorizzazione elettronica) e la comunicazione (ivi inclusi a titolo esemplificativo ma non esaustivo: la distribuzione, l'adattamento, la traduzione e la rielaborazione, anche a mezzo di canali digitali interattivi e con qualsiasi modalità attualmente nota od in futuro sviluppata).

Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633. Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale, possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali ([www.clearedi.org](http://www.clearedi.org); e-mail [autorizzazioni@clearedi.org](mailto:autorizzazioni@clearedi.org)).

Stampa: Tipomozza, via Merano 18, Milano.

# INDICE

<b>Prefazione</b> , di <i>Attilio Mastino</i>	pag. 9
<b>Presentazione</b> , di <i>Giuseppe Loi</i>	» 15
<b>Premessa metodologica</b> , di <i>Gianni Pes e Michel Poulain</i>	» 19

## PARTE I

<b>1. La longevità in Sardegna: una prospettiva storica</b> , di <i>Michel Poulain e Gianni Pes</i>	» 27
1.1. Da “isola pestilente” a “isola della longevità”	» 27
1.2. Antecedenti storici della longevità in Sardegna	» 29
1.3. Testimonianze di scrittori e viaggiatori stranieri	» 35
1.4. Centenari negli archivi di stato civile e parrocchiali	» 42
1.5. Autopsia di un centenario sardo	» 44
Considerazioni conclusive	» 44
Bibliografia	» 45
<b>2. Endocrinologia, invecchiamento e longevità</b> , di <i>Francesco Tolu</i>	» 46
Introduzione	» 46
2.1. Gli ormoni tiroidei	» 48
2.2. Il sistema GH/IGF-1	» 51
2.3. Metabolismo del calcio e vitamina D	» 54
2.4. Gli ormoni sessuali	» 56
2.4.1. Gli androgeni	» 57
2.4.2. Estrogeni e menopausa	» 59
2.5. Metabolismo del glucosio e ruolo dell’insulina	» 61
2.6. Metabolismo energetico	» 63
2.7. Endocrinologia del ritmo sonno/veglia	» 63

Conclusioni	pag.	64
Bibliografia	»	65
<b>3. Fattori alimentari e longevità in Sardegna, di Gianni Pes e Alessandra Errigo</b>	»	66
Introduzione	»	66
3.1. Caratteristiche della cultura alimentare sarda nell'epoca antecedente la transizione	»	67
3.2. La transizione alimentare in Sardegna	»	70
3.3. Differenze alimentari tra pastori e contadini	»	74
3.4. Ruolo specifico di alcuni fattori alimentari sulla longevità della <i>Zona Blu</i>	»	76
Considerazioni conclusive	»	79
Bibliografia	»	81
Webgrafia	»	82
<b>4. Prodotti tipici locali, salvaguardia dell'identità e valorizzazione della memoria agro-alimentare: il caso dell'Ogliastra, di Alessio Tola, Maria Vittoria Contini e Manuela Scanu</b>	»	83
Introduzione	»	83
4.1. La valorizzazione delle produzioni tipiche	»	86
4.2. La ricerca dei prodotti di qualità	»	89
4.3. Le denominazioni di origine e i marchi	»	90
4.4. DOP, IGP e STG, analisi del contesto europeo e nazionale	»	91
4.5. La normativa europea per le denominazioni di origine: struttura tecnica e operativa	»	97
4.6. Modalità operative per il conseguimento della Denominazione di Origine Protetta e della Indicazione Geografica Protetta	»	98
4.7. Richiesta registrazione DOP e IGP	»	100
4.8. I prodotti tradizionali	»	101
4.9. La certificazione volontaria come strumento di valorizzazione del prodotto	»	104
4.9.1. Il marchio di qualità opportunità e pericoli	»	105
4.9.2. Il Disciplinare Tecnico di Produzione (DTP)	»	106
4.10. Sintesi delle schede merceologiche dei principali prodotti tipici dell'Ogliastra	»	109
4.10.1. CASU AGEDU	»	109
4.10.2. PANE PISTOCCHU	»	110
4.10.3. OLIO EXTRAVERGINE	»	112
4.10.4. PROSCIUTTO D'OGLIASTRA	»	113

4.10.5. CULURGIONES	pag. 115
Considerazioni conclusive	» 116
Bibliografia	» 117
Webgrafia	» 118
<b>5. La dimensione rurale della Sardegna, di Raimondo Schiavone, Stefano Pisano e Diana Popescu</b>	
»	120
Introduzione	» 120
5.1. Profilo economico-culturale	» 121
5.2. Evoluzione del sistema pastorale	» 122
5.3. Turismo culturale	» 124
5.4. Dall'Ogliastra a Villagrande Strisaili	» 125
5.5. Le De.C.O.	» 126
Bibliografia	» 130
Webgrafia	» 130
<b>6. Il pastoralismo "Sa Tràmuda", la transumanza, di Raimondo Schiavone e Giuseppe Schiavone</b>	
»	131
Introduzione	» 131
6.1. La civiltà della transumanza: una rete culturale, ambientale, ecologica dell'area euro-mediterranea	» 134
6.2. La transumanza nella storia	» 137
6.3. La transumanza in Ogliastra	» 140
6.4. Arzana, Villagrande, Salto di Quirra	» 142
6.5. La vita pastorale nel Salto di Quirra	» 146
6.6. Il debbio	» 148
6.7. Il ritorno a "Su Monti"	» 150
6.8. Altre... tante vie della transumanza	» 151
Conclusioni	» 152
Bibliografia	» 153
Webgrafia	» 155
<b>7. Le dinamiche demografiche del Comune di Villagrande Strisaili, di Anna Rita Usai</b>	
»	156
Introduzione	» 156
7.1. Dinamiche demografiche nel Comune di Villagrande Strisaili	» 157
7.2. Movimento delle popolazione negli anni 1861-2011	» 158
7.3. Evoluzione della struttura demografica della popolazione residente per classi quinquennali negli anni 1991-2011	» 161
Conclusioni	» 165

Bibliografia	pag.	166
Webgrafia	»	166
<b>8. La longevità eccezionale nel panorama mondiale: un confronto tra le Zone Blu, di Michel Poulain</b>	»	167
Introduzione	»	167
8.1. Longevità nel singolo individuo e nella popolazione	»	167
8.2. Uno sguardo sulle Zone Blu finora identificate	»	169
8.2.1. Ogliastro	»	169
8.2.2. Okinawa	»	171
8.3.3. Nicoya	»	174
8.3.4. Icaria	»	176
8.4. Caratteristiche comuni alle varie <i>Zone Blu</i>	»	178
Conclusioni	»	180
Bibliografia	»	181
Webgrafia	»	182

## PARTE II LE TESTIMONIANZE

<b>Villagrande Strisaili: un paese di longevi, di Antonio Cannas</b>	»	185
<b>Villagrande: la longevità si impara a scuola, di Gisella Rubiu</b>	»	191
<b>Il comune di Villagrande: longevità e spiritualità, di Don Franco Serrau</b>	»	195
<b>Villagrande: un paese di giganti, di Serafino Feliciano Monni</b>	»	198
<b>Gli autori</b>	»	201

## PREFAZIONE

di *Attilio Mastino*

«*Senectus ipsa est morbus*» si lamentava Cremete nella commedia *Phormio* di Terenzio nel II secolo a.C. (IV, 575). Sia pure nell'ambito della finzione letteraria quell'affermazione esprime efficacemente il rammarico dell'uomo colto dell'antichità posto di fronte al decadimento che accompagna inevitabilmente la vecchiaia. Un'esistenza lunga e scevra da infermità è quanto si sono augurati gli uomini di tutti i tempi, con atteggiamenti diversificati a seconda delle epoche storiche e dei temperamenti individuali. Da sempre l'umanità ha avuto timore della morte e del declino fisico e mentale ed ha cercato costantemente una spiegazione alla durata apparentemente imprevedibile dell'esistenza del singolo. La possibilità di vivere a lungo, tuttavia, appare quasi un'invenzione moderna se riflettiamo che nell'antichità l'esperienza della vecchiaia era evento estremamente raro: all'epoca di Pericle la durata media della vita si aggirava intorno ai 20-25 anni e anche alcuni secoli più tardi, in epoca romana, non si era accresciuta di molto, anche a causa dell'altissima mortalità infantile; è noto che solo all'inizio del Novecento l'aspettativa di vita nelle società occidentali ha raggiunto i 45 anni e occorre addirittura giungere fino ai nostri giorni per potersi augurare una vita di 80-85 anni. La maggior parte degli uomini dell'antichità moriva dunque in età giovane e solo pochi vivevano a lungo tanto da potersi permettere, per così dire, il lusso di lamentarsi degli inconvenienti della vecchiaia. Una vita lunga era talmente rara da venire annoverata tra le stranezze, quelle *mirabilia* che tanto affascinavano gli eruditi amanti dell'insolito, e che secoli più tardi avrebbero colpito l'immaginario dei lettori medioevali e stimolato l'eclettica curiosità degli umanisti rinascimentali.

Dello storico Flegonte di Tralles, liberto dell'imperatore Adriano, ci è pervenuta l'operetta *Sulle cose mirabili e i longevi* nella quale, accanto ad altre bizzarrie naturali, viene riportato un elenco di persone ultracentenarie tratto dalle liste censuarie romane o dalla tradizione letteraria. Mettendo da parte l'indifferenza spesso affettata dei filosofi per il destino mortale dell'uomo, lo spirito della maggior parte degli uomini antichi, come del re-

sto il nostro, era quindi attratto dalla speranza di poter vivere, se possibile, fino a raggiungere il secolo di vita. A questo desiderio condiviso da molti scrittori dell'antichità si deve la cura con cui è stata tramandata ai posteri l'età raggiunta da uomini longevi celebri nella filosofia o nella letteratura. Così ci è pervenuta la notizia che il filosofo Gorgia è vissuto fino a 107 anni, Democrito fino a 104, Zenone fino a 102, il medico Ippocrate fino a 99, e così via per una nutrita schiera di personaggi più o meno famosi. Non vi è più alcuna possibilità di riuscire a stabilire, oggi, sulla base dei dati storici, in che misura queste notizie fossero accurate, o anche se venissero sinceramente credute: per noi restano esclusivamente la testimonianza dell'aspirazione all'immortalità presente nell'uomo di ogni epoca. Cicerone riporta vari esempi di longevità ed è curioso che la stessa ambiziosa ex-moglie Terenzia sia vissuta fino all'età di 103 anni. Da Plinio sono ricordate circa cinquanta persone che giunsero all'età di cento e più anni. I casi di longevità, nel mondo antico, erano dunque percepiti come fatti inconsueti, bizzarri, non una realtà quotidiana come accade oggi. E dopo tutto anche gli antichi erano consapevoli, come dice Marziale, che il miglior bene non consiste nel vivere a lungo, ma nello star bene: *non est vivere, sed valere, vita* (VI, 70:15).

Al pari del nostro, il mondo greco-romano aveva una visione dell'esistenza che poneva in risalto la salute e la bellezza del corpo, per cui nel profondo esso non si rassegnava al decadimento inesorabile che la vecchiaia comporta. Il desiderio di vivere a lungo era quindi strettamente legato all'ammirazione per la salute e la bellezza fisica, come risulta dalla testimonianza di Pausania (III, 18, 1) che riferisce perfino di una statua nell'acropoli di Sparta recante il titolo di Afrodite *ambologéra*, «che non invecchia mai», «colei la cui bellezza non deperisce», ma anche «capace di prolungare la giovinezza». D'altra parte la figura mitologica dei sileni, satiri invecchiati, brutti e lascivi vaganti nei boschi, stava evidentemente a testimoniare che per l'uomo antico – a livello inconscio – la vecchiaia rappresentava un disvalore, uno spauracchio da respingere o esorcizzare. È storicamente documentata l'assiduità con cui l'*élite* del mondo greco-romano si rivolgeva ai rimedi della medicina con un'ossessione salutistica, potremmo dire, *ante litteram*, che ricorda l'atteggiamento prevalente anche oggi nella nostra società. Ippocrate aveva già osservato che il metodo più sicuro per prolungare la vita consisteva nell'esercizio continuato delle forze muscolari e non sorprende quindi che la γυμναστική raggiungesse presso i greci un elevato grado di perfezione. Il celebre medico era giunto perfino ad affermare, nel suo trattato “*Sulla dieta*”, che «per vivere a lungo non basta solo seguire una sana alimentazione ma occorre anche esercitare il proprio corpo», un precetto che i nostri medici potrebbero sottoscrivere tranquillamente anche oggi. Gli antichi erano dunque pervenuti molto prima di noi a scoprire i segreti della salute e della longevità?

Col diffondersi delle filosofie individualistiche delle scuole post-socratiche e dei credi religiosi provenienti dall'oriente, nel mondo antico a poco a poco si fece strada una nuova valutazione della vecchiaia e di conseguenza del significato di una vita lunga. «*Senectus autem aetatis est peractio tamquam fabulae, cuius defatigationem fugere debemus*» scriveva Cicerone nel 44 a.C. all'età di 62 anni, un anno prima della sua morte nel *Cato major de senectute* (XXXIII). Fingendo di immedesimarsi nella severa figura di Catone il Censore e forse turbato per l'imminenza della propria fine l'Arpinate si volgeva alla filosofia stoica che riconosceva per l'uomo l'obbligo di conformarsi all'ordine necessario e immutabile fissato dalla natura o dagli Dei, ordine che prescrive per ogni essere vivente un ciclo di nascita, crescita, invecchiamento e morte. La figura dell'anziano veniva valorizzata in quanto portatrice di saggezza che scaturiva dall'esperienza; le persone longeve, in rapporto alla vita media dell'epoca, proprio in quanto tali sono dotate di maggior *auctoritas*, di un prestigio che richiede rispetto da parte dei giovani. L'importanza dei *senes*, da cui peraltro deriva il termine "Senato", consiste nel fatto che, nonostante il lento affievolirsi del loro vigore fisico, essi restavano i soli a sapere come si doveva guidare la cosa pubblica ed erano i depositari della tradizione su cui si fondava la potenza di Roma.

Nel Medioevo, epoca di carestie ed epidemie devastanti, la longevità sarebbe sparita nuovamente dall'immaginario collettivo, se non fosse stato per quei rari vegliardi, per lo più monaci e anacoreti cristiani, nei quali la lunga vita veniva attribuita ad una dura disciplina fatta di digiuni e penitenze. È forse in quest'epoca che prende corpo la strana idea, antesignana della moderna teoria della restrizione calorica, che la riduzione del cibo conduca all'allungamento della vita. Dopo il Medioevo, tale opinione dilaga fino all'epoca rinascimentale dove trova un'eco nel trattato *Sulla vita sobria* del veneto Luigi Cornaro. In questo libretto che ebbe vastissima risonanza in Europa l'autore racconta come, dopo una vita all'insegna dell'intemperanza, a trent'anni decise di adottare rigide misure dietetiche. A suo dire gli bastavano 20 onces di cibo al giorno per sopravvivere e, al pari di molti dei suoi moderni epigoni, metteva in relazione restrizione alimentare e virtù, e non esitava dalle pagine del suo libro a predicare in tono moralistico contro i pericoli del cibo «che accorcia la vita». A quanto pare Cornaro morì nel 1566, all'età di 104 anni benché vi sia chi lo abbia messo in dubbio. È noto il giudizio che diede Nietzsche delle idee del Cornaro: «Sono sicuro che nessun altro libro abbia causato tanta sventura, abbia accorciato tante vite come questa tanto ben intenzionata bizzarria». Il filosofo tedesco ovviamente aborrisce la temperanza alimentare nella quale scorgeva, al di là dei travestimenti moralistici, un'etica di mortificazione della vitalità; e forse non aveva torto visto il riaffermarsi, proprio ai nostri giorni, di idee simili.

Col sorgere dell'industrialismo che ha spazzato via modi arcaici di produzione la figura dell'anziano longevo viene nuovamente percepita come un peso inutile per la società. Secondo la cruda immagine ottocentesca del Mantegazza «egli deve esser punito con lo sprezzo, con l'odio [...] perché ha voluto arrogarsi il sacrilego privilegio di campar molti anni». L'anziano che non riesce a stare al passo con i giovani, i quali padroneggiano con maggior sicurezza le tecnologie, soprattutto dopo l'avvento della rivoluzione informatica degli ultimi quarant'anni, rischia di veder diminuita la sua considerazione nella società e di regredire a quella condizione di marginalità che dominava molti secoli addietro.

Oggi la durata della vita viene studiata con strumenti avanzati anche sull'onda dello straordinario aumento della fascia di popolazione anziana. Perché tanti studi oggi sulla longevità in Sardegna? Potrebbe apparire quasi un paradosso il fatto che proprio in un angolo remoto del continente Europeo, per millenni ai margini della storia e universalmente considerato afflitto dall'insalubrità, della miseria e dell'abbandono, la vita umana si sia manifestata ultimamente nella sua massima estensione tanto da divenire oggetto di vivo interesse scientifico in tutto il mondo. Inoltre, se è vero, come si sostiene in questo libro, che in Sardegna la longevità sarebbe stata favorita proprio dalle caratteristiche arcaiche della popolazione interna, apparentemente chiusa in difesa di una cultura ancorata alla pastorizia nomade e per secoli in aperto contrasto con le autorità dell'isola, non dobbiamo forse dar ragione a quanti come Giovanni Proto Arca hanno riconosciuto, al di là delle contingenze storiche, quella «*fortitudo Barbaricinorum*» che sembra quasi alludere a una superiorità biologica oltre che culturale e sociale di quella popolazione? Hanno dunque vinto i pastori, sia pure solo per quanto riguarda la durata della vita? I pastori *Gallilenses* che resistevano, indomiti, alla romanizzazione, erano quindi destinati a prendersi una rivincita a distanza di secoli sugli agricoltori *Patulcenses* per aver saputo elaborare uno stile di vita migliore, un modello alimentare più sano, un più forte senso della solidarietà che si sarebbero rivelati così favorevoli alla salute e alla umana sopravvivenza? Gli *Ilienses* del Marghine-Goceano venivano considerati eredi di quegli Iolei figli di Eracle per i quali l'oracolo di Delfi aveva promesso che sarebbero rimasti liberi per sempre, perché non avrebbero dovuto subire il dominio di altri popoli: e Diodoro Siculo, scrivendo nel I secolo a.C., poteva constatare che gli Iolei-Ilienses avevano mantenuto fino ai suoi tempi quella libertà che era stata loro garantita: rifugiatisi nella regione montana ed abitando in dimore sotterranee da loro costruite ed in gallerie, si erano dedicati alla pastorizia, nutrendosi di cibi semplici, di latte, di formaggio e di carne e facendo a meno del grano. Seppero dunque conservare quella libertà che, ai Tespiadi, era stata effettivamente assicurata, in eterno, da Apollo.

Un'antica testimonianza del III secolo a.C. documenta in Sardegna la pratica di uccidere i vecchi che avevano superato i 70 anni di età: «Secondo lo storico siciliano Timeo (356-260 a.C. circa) gli abitanti di quest'isola sacrificavano a Kronos i genitori che avevano oltrepassato la settantina, ed eseguivano quest'operazione mentre i genitori ridevano e mentre li percuotevano con delle verghe o li facevano precipitare da dei dirupi di notevole altezza». Da tutto questo prende nome il cosiddetto «riso sardonico», un «riso forzato ed innaturale», sulle labbra dei vecchi decisi a morire, secondo un'antichissima tradizione già documentata da Omero nell'Odissea. Su questa questione, Polibio polemizzava con il popolarissimo Timeo per le esagerazioni e le imprecisioni con cui avrebbe parlato delle vicende svoltesi in Sardegna: Timeo non solo doveva essere male informato, ma anche ingenuo come un bambino, del tutto scriteriato e completamente legato alle antiche dicerie che erano state tramandate da secoli in chiave anti-cartaginese. Per Polibio Timeo raccontava eventi incredibili e riferiva per sentito dire errori e interpretazioni discutibili. E ciò perché Timeo non aveva ritenuto di raccogliere informazioni e dati, frutto di ricerche personali lungo il Mediterraneo, ma si era stabilito comodamente ad Atene per cinquanta anni, dedicandosi a studi di carattere esclusivamente teorico e documentario. Polibio precisa: «dunque da queste osservazioni risulta chiaro che Timeo ha avuto una cattiva conoscenza della Libia, della Sardegna e soprattutto dell'Italia, in particolar modo perché in lui è del tutto trascurata la fase delle indagini personali», che costituisce invece l'aspetto più importante della ricerca storica.

Al di là della polemica sull'uccisione dei vecchi in Sardegna e al di là di questa immensa distanza cronologica e culturale, i libri come questo curato dal prof. Michel Poulain e dal dott. Gianni Pes, ci sembrano estremamente stimolanti non solo perché ci inducono a riflettere sulle sorprendenti conseguenze sociali – anche a distanza di secoli – di quella che Lilliu definiva «identità sarda e barbaricina», ma anche perché costituiscono un monito per tutti noi a non dimenticare che innumerevoli aspetti della nostra vita, anche quelli meno consapevoli e apparentemente slegati dal contesto storico, affondano pur sempre le radici in un passato millenario.

Sassari, 30 maggio 2014

*Attilio Mastino*

Rettore dell'Università degli studi di Sassari