



Fotografia di Willy Roettges, dal libro « Intimité de la Sicile », di A. l'Serstevens, edito dalla Ghilda del Libro e Clairefontaine, Losanna.

## I segreti della longevità

SECONDO i medici, molti sono i segreti della longevità. C'è chi consiglia una dieta vegetariana e chi raccomanda l'uso moderato degli alcoolici; c'è ancora chi ammonisce d'essere parchi in tutte quelle attività che richiedono dispendio di energia e chi confida in certi medicinali rinnovatori del sangue e delle cellule. In generale, però, sono tutti d'accordo nel raccomandare una dieta leggera, specialmente di sera, una vita calma e senza emozioni, pochissimo alcool, poco o niente tabacco; queste sarebbero le condizioni per giungere ad una bella vecchiaia.

Ma una recente inchiesta condotta da un istituto medico americano fornisce, tuttavia, spunti contraddittori sulle ragioni di una vita sana e lunga. Per esempio, un pastore russo di 101 anni ha dichiarato che la sua ricetta di longevità consiste nel bere ogni giorno due litri di latte di mucca e raccomanda che il latte sia naturale, appena munto.

L'ottantacinquenne Cecil Sorel indicava nella carne al sangue il segreto della longevità, mentre André Maurois dice: « Per vivere a lungo basta evitare di andare in collera e sorridere di tutto, anche dei fatti più gravi. » Invece la novantottenne cantante ungherese Elen Huberg afferma che una buona collera smuove il sangue e lo rinnova; ed aggiunge: « Ogni volta che mi sono arrabbiata fino al punto di rompere ogni cosa a portata di mano, subito dopo mi sono sentita rinascere. »

Bir Alexis, un indiano di centotré anni, ha spiegato che secondo lui la nicotina contenuta in una sessantina di sigarette al giorno basta a mantenere in gran forma qualunque fisico; un altro centenario, un cinese, afferma che il suo ottimo stato di salute è dovuto al fatto che non ha mai fumato una sigaretta.

L'inglese Sicking, un industriale di novantatré anni, ha detto questo: « Secondo me il segreto di una lunga vita consiste nel sapersi accontentare del proprio stato e raggiungere, così, uno stato di felicità. Per quanto riguarda l'alimentazione, mi sono sempre nutrito di molta carne al sangue e di molta frutta. Due bicchieri di whisky al giorno e quattro o cinque sigari costituiscono

poi un ottimo farmaco per distendere i nervi e vedere ogni cosa dal suo lato positivo. »

L'inglese William Spoot, un capitano marittimo di novant'anni ha detto: « Volete vivere a lungo e, soprattutto, conservarvi bene? Fate tutto quello di cui avete voglia; e poi fate in modo di vivere all'aria aperta e di camminare quanto più a lungo è possibile. » Dello stesso parere è Joe Feltner, un dentista di novantatré anni, il quale consiglia ancora di dormire sempre in posizione supina e mai sul fianco. Altri due americani, l'avvocato Mel Barret di ottantasette anni ed il giudice Max Carpenter, danno questi suggerimenti: l'avvocato raccomanda l'uso abbondante della birra sia durante che dopo i pasti con una quarantina di sigarette e cinque sigari al giorno, mentre il giudice consiglia di non fumare, di non arrabbiarsi mai, di mangiare cibi genuini e sostanziosi e di fare abbondante uso di acqua sia per lavarsi che per bere, perché « l'acqua purifica e ci mantiene sani e robusti. »

Ma ecco cosa ne pensava Winston Churchill. Negli ultimi anni della sua vita ricevette una lettera di un ex sergente americano, George Botty, che durante l'ultima guerra era stato di stanza in Gran Bretagna prima dello sbarco in Normandia; questo cittadino degli Stati Uniti chiedeva allo statista britannico il segreto della sua longevità. Così gli rispose Churchill: « Caro amico, io non so se esista o meno un segreto per una vita lunga e serena; posso dirvi solamente quali sono le mie abitudini escludendo naturalmente la serenità perché non l'ho mai conosciuta, un po' per fatalità ed un po' per colpa mia, perché ho sempre considerato la vita una battaglia da combattere dal primo all'ultimo giorno. E veniamo alle mie abitudini: ho mangiato e continuo a mangiare molto ogni volta che mi viene appetito; ho bevuto e bevo ancora parecchio, perché il whisky mi aiuta a riflettere ed a ragionare. Le gambe le ho usate poco: ho sempre preferito le comodità. Mi arrabbio spesso, anche per piccole cose, so sorridere anche delle tragedie perché di ogni fatto riesco a scorgere il lato ridicolo; fumo molto; leggo anche molto, perché la lettura mantiene in attività il cervello; infine non ho mai fatto qualcosa che non mi andasse a genio. Ecco, amico mio, questo è tutto; con il che vi saluto e vi auguro lunga vita. »

Come si vede, i suggerimenti sono diversi e non esiste, così ha concluso l'inchiesta condotta dagli americani, un vero e proprio segreto per vivere a lungo. Sembra accertato, tuttavia, che le situazioni cambiano da fisico a fisico e che un solo motivo può essere comune a tutti: mangiare e bere quando se ne abbia voglia, ma fare tutto con moderazione. Solamente a queste condizioni si può sperare di raggiungere abbastanza agevolmente il traguardo della vecchiaia.

T. Borrini

MOHAMMED ALI, al secolo Cassius Clay, ha fatto una nuova vittima nel tedesco Mildenerger, finito k.o. pur reggendosi ancora sulle gambe, nel corso del 12° round dell'incontro di Francoforte. La farsa continua: il campione del mondo dei pesi massimi ha incassato altri 300 000 dollari, giocando come fa il gatto con il topo, in virtù di un maggiore allungo che gli ha permesso di tenere a rispettosa distanza il pugile tedesco — temibile nel lavoro al corpo — per colpirlo in velocità con potenti colpi d'incontro.

La farsa continua, perché attualmente Clay non ha rivali degni di lui nel regno dei pesi massimi: tant'è vero che metterà in palio per la quarta volta quest'anno il suo titolo a Houston nel Texas il prossimo 4 novembre contro Cleveland Williams.

Ci vorrebbe un macigno come Rocky Marciano per poter fronteggiare l'invincibile macchina da pugni costituita dal detentore della corona mondiale; si dice che il pugile bianco — ormai ultraquarantenne — si sia allenato in segreto per ricalcare il quadrato per la « sfida del secolo ». Sarà vero? Certè avventure non si corrono impunemente, anche per un campione come Marciano, ritirati invitato dalle 12 corde.

DAI PUGNI AL REMO per sottolineare una prodezza nazionale: a Bled, nel corso dei « mondiali » di canottaggio la Svizzera ha ottenuto un alloro grazie al doppio Bärigin-Studach. La coppia elvetica — insignita a giusta ragione dai giornalisti sportivi lo scorso anno del premio al merito — ha dato conferma di una classe indiscutibile ponendosi al vertice dei valori mondiali.

La seconda edizione dei « mondiali » del remo ha confermato la supremazia dei tedeschi i quali pur non ripetendo le prodezze del Rotsee si sono non di meno aggiudicati tre titoli con gli equipaggi orientali e un quarto con l'otto occidentale. Grandi sconfitti italiani e sovietici, rimasti a bocca asciutta, mentre altri titoli sono andati all'Olanda e agli Stati Uniti.

SEMPRE A LIVELLO MONDIALE è da segnalare la gara di Monza per le motociclette dove l'ultimo titolo ancora vacante — quello delle 500 cmc — è andato all'italiano Agostini. Il prestigioso Hallwood, che intendeva realizzare la grande prodezza di aggiudicarsi tre caschi iridati (oltre a quelli della 250 e 350), è stato subito tolto di mezzo da un guasto meccanico. Per contro il

qualche grana, con tanti saluti alla serietà.

VANNO E VENGONO i titoli nazionali per il Ticino. Per uno scettro perso a Wohlen da Edgardo Rossi nel Karting, due altri titoli sono stati invece vinti nell'atletica a Losanna, nel corso dei campionati giovanili, dall'ostacolista Enrico Rondi di Bellinzona nei 200 metri e dal luganese Mauro Gavazzini sugli ostacoli alti dei 110. La miglior prestazione dei campionati è stata ottenuta dall'astro nascente della velocità Philippe Clerc, accreditato di un 21"2 sui 200 di tutto rispetto.

IL CAMPIONATO DI CALCIO continua intanto dopo la quarta giornata all'insegna del motto « fermate lo Zurigo ». La squadra campione ha infilato — sia pure con una certa difficoltà — il suo quarto successo pieno: avviso ai portieri, oltre a Künzli si è messo a segnare gol anche un certo Stürmer!

Invece il Servette continua a rimanere al palo di partenza: mai subite a Ginevra tante umiliazioni. E l'allenatore Vonlanthen ha tentato invano di rimediare alla precaria situazione della sua squadra con l'inserimento nella formazione di un nome famoso. Quello di Fatton, il figlio dell'indimenticabile Jackie, giovane d'anni e d'esperienza. Un esordio compiuto in un clima di grande confusione: e già si parla di un allenatore maturo per perdere il posto...

Le ticinesi, intanto, continuano a ritmo alternato. Bel primo tempo e finale in sordina per il Lugano, mediocre inizio e buon finale per il Bellinzona: due squadre vittoriose che si sono issate ai posti di rilievo della classifica. Ha perso invece il Chiasso, tradito dalle indiscrezioni della difesa.

In Italia è cominciato il campionato di Serie B: tra poco si metteranno in moto i tenori della « A ». Per il giornalismo sportivo e per i tifosi sarà tempo di dimenticare le delusioni di Londra e stendere elogi al « più bel calcio del mondo ». La storia si ripete.

Vice

## Chiacchierata sportiva

nostro Luigi Taveri ha colto un ennesimo successo nelle 125 e ha festeggiato il 37° compleanno con il terzo titolo mondiale dopo quelli vinti nel 1962 e nel 1964.

A PROPOSITO DI FARSE vale la pena di riservare un posto di rilievo alla Federazione ciclistica internazionale che, dopo il gesto draconiano di squalificare alcuni tra i protagonisti dei recenti campionati del mondo (leggi Altig, Zilioli, Motta, Poulidor, Anquetil e Stablinski) e dopo essere stata presa in giro dagli stessi corridori i quali si erano ugualmente schierati alla partenza di una gara internazionale, adesso ha fatto clamorosamente marcia indietro concedendo ai colpevoli la « sospensiva » della punizione fino al 25 novembre.

Ormai nel ciclismo professionistico regna la massima confusione: tra la Federazione internazionale, il sindacato dei corridori e l'associazione che raggruppa gli organizzatori di corse, la guerra è in atto da parecchie stagioni. E con i compromessi non si approda a risultati concreti: ogni tanto scoppia

novità  
**Gourma**  
finissimi grassi comestibili in barattoli

Il trio **Gourma** in barattoli comprende:  
**Gourma** grasso vegetale di lusso  
**Gourma** col 10% di burro  
**Gourma** oro-il buon grasso sostanzioso



**Gourma** : grassi di classe, fini, genuini, pregiati perché non idrogenati e ricchi di acidi grassi essenziali.

**Gourma** per la cucina di domani, grassi puri, vellutati, facili da dosare, buoni e convenienti, come tutto alla CO-OP.

**Gourma** grasso vegetale di lusso fatto con semi e frutti oleaginosi di prima scelta, ricco di acidi grassi essenziali, non idrogenato, è un grasso tutto vegetale di alto valore biologico, ideale per la cucina leggera.



Gourma è buono — è CO-OP

Il nostro indirizzo esatto è

Redazione di  
COOPERAZIONE  
casella postale USC  
4002 Basilea