vinetur

Una sarda di 101 anni attribuisce al lavoro la sua longevità

In un'intervista su YouTube, María Antonietta ha detto di non assumere medicine e di bere ancora un bicchiere di vino rosso al giorno.

mercoledì 23 settembre 2026



María Antonietta, una donna di 101 anni della Sardegna, ha detto in un'intervista su YouTube di non assumere alcun farmaco e di sentirsi ancora bene. “Non prendo nessuna medicina. Solo un bicchiere di vino rosso”, ha detto nei commenti condivisi dal creatore di contenuti Proyecto Happiness.

Le sue parole hanno attirato l'attenzione perché la Sardegna, l'isola italiana nel Mediterraneo, è da tempo associata a una longevità insolita. L'isola è spesso descritta come una “blue zone”, termine usato per indicare i luoghi in cui è più probabile che le persone vivano fino a età molto avanzate. Secondo i dati citati nell'intervista, la Sardegna conta circa 22 centenari ogni 100.000 residenti, un livello presentato come simile a quello di Okinawa, in Giappone. L'aspettativa di vita media sull'isola è di circa 83 anni.

Nell'intervista, María Antonietta ha collegato la longevità meno a un'abitudine specifica che al tipo di vita che lei e molti altri in Sardegna hanno condotto per decenni. Ha detto di non aver mai saltato i pasti e di mangiare quello che c'è. “Mangio quello che c'è”, ha detto, aggiungendo di non essere schizzinosa, a parte le patate crude.

Ha anche descritto le condizioni più dure della sua giovinezza, soprattutto durante la guerra, quando le famiglie avevano poco ma dipendevano dal proprio lavoro e da ciò che riuscivano a coltivare. Ha ricordato una vita con pochi conforti e ha detto che la gente non poteva permettersi di rifiutare il cibo. “Erano anni di guerra, non c'era niente, e non potevi dire cosa ti piaceva mangiare perché non era possibile”, ha detto. “Quello che c'era, dovevi farlo piacere.”

I suoi ricordi offrivano un quadro di una vita rurale spesso citata dai ricercatori che studiano la longevità in Sardegna. L'interno dell'isola è montuoso e in molte comunità le routine quotidiane tradizionalmente prevedevano lunghe camminate, lavoro all'aperto e cura di animali o coltivazioni. L'intervista descriveva questo stile di vita come uno dei motivi per cui la Sardegna è stata considerata una blue zone. La pastorizia e l'agricoltura richiedevano movimento costante, spesso su terreni ripidi, e la dieta locale si basava in gran parte su verdure, legumi, formaggio di capra e vino.

María Antonietta ha detto che il cibo della sua famiglia arrivava in parte dall'orto. Ha ricordato fagiolini freschi e patate e ha detto che, nonostante la scarsità dell'epoca, non mancavano i beni di prima necessità. “Avevamo l'orto”, ha detto. “Non avevamo molte cose da mangiare, ma non ci mancava niente.” Ha anche ricordato che in casa non c'era l'acqua corrente e che le persone dovevano andare al fiume a prenderla, portandola a casa in brocche sulla testa.

Anche con quelle difficoltà, ha detto di preferire il passato al presente. La sua spiegazione non riguardava il comfort, ma l'atteggiamento. Oggi, ha detto, si può vivere bene perché si ha tutto in casa, ma è più difficile sentirsi soddisfatti. “Prima era meglio perché adesso non siamo mai soddisfatti”, ha detto. “Se ci danno un dito, vogliamo tutta la mano.”

L'intervista mostrava anche il suo senso dell'umorismo. A un certo punto, ha scherzato dicendo che avrebbe partecipato al centesimo compleanno dell'intervistatore quando lui ci arriverà tra 65 anni. Il tono leggero dell'episodio si affiancava a un punto più serio che ha ribadito sull'invecchiamento: a suo avviso, il lavoro è stato centrale per la sua lunga vita.

“Il segreto per arrivare a 100 anni è lavorare”, ha detto. Ha descritto una routine fatta di andare nei campi e in montagna, preparare la legna da ardere, tornare a casa, coltivare l'orto e camminare per lunghe distanze. Secondo il suo racconto, percorreva regolarmente sette chilometri all'andata e altri sette al ritorno. “Non mi sento così vecchia, anche se gli anni li ho”, ha detto.

I suoi commenti si inseriscono in un più ampio interesse pubblico per le abitudini delle persone che superano i 100 anni, soprattutto in luoghi come la Sardegna, dove ricercatori e giornalisti hanno trascorso anni a esaminare dieta, legami familiari, attività fisica e vita sociale. Gli esperti di invecchiamento hanno spesso avvertito che nessun singolo alimento o bevanda spiega la longevità estrema e che genetica, ambiente e comportamenti lungo tutto l'arco della vita hanno tutti un ruolo. Tuttavia, testimonianze personali come quella di María Antonietta continuano ad attirare grande attenzione perché danno una voce umana a un tema che viene spesso discusso attraverso statistiche e ricerche mediche.

Nel suo caso, quella voce era diretta e senza sentimentalismi. Non ha descritto una cura miracolosa né una formula rigida. Invece, ha parlato di lavoro, pasti semplici, difficoltà, movimento e moderazione, insieme a un bicchiere quotidiano di vino rosso.