



# Longevity tutto l'anno

Donato Creti

All'Elba la longevità non è soltanto un dato anagrafico: è un modo di abitare il tempo. Uno studio del CNR sullo stato di salute dei residenti negli otto comuni dell'isola, su dati di mortalità 2000-2009, ha rilevato una mortalità inferiore rispetto all'area di confronto e un'aspettativa di vita alla nascita di 84,6 anni per le donne e 80,7 per gli uomini. Numeri che non autorizzano miti facili, ma invitano a guardare l'isola come a un laboratorio mediterraneo di benessere.

La sua forza non è la dieta come rinuncia, ma il cibo come equilibrio. Pesce, verdure, legumi, olio extravergine, erbe della macchia, vino con misura, miele, castagne, funghi e piatti poveri della memoria costruiscono un modello sobrio e vitale. D'estate dominano ortaggi, pescato fresco e profumi vegetali; in autunno arrivano vendemmia, olio nuovo, castagne e funghi; in inverno la cucina ritrova la sua anima con zuppe, bietole, legumi, pesce povero, sburrita e gurguglione.

A questo si aggiunge il movimento naturale. Sull'isola si cammina senza dover "fare sport": nei borghi, lungo i sentieri, tra vigne, orti, scogliere e boschi. Il corpo si riabituava al passo, al respiro del mare, la mente a un ritmo meno aggressivo. È un benessere quotidiano che nasce dall'incontro tra ambiente, relazioni, cibo e memoria.

Per questo l'Elba merita di essere vissuta oltre l'estate. Chi arriva fuori stagione scopre un'isola più intima, dove si ha il tempo di conoscere gli abitanti, ascoltarne i racconti, entrare nei ritmi dei paesi. Negli orti compaiono frutti e verdure che una cultura antica trasforma in conserve, sottoli, confetture e ricette semplici. Lontano dal rumore estivo, l'isola invita a smettere di correre: camminare, respirare, osservare, mangiare con lentezza diventano esercizi di meditazione. Isolarsi qualche giorno all'Elba anche in questo periodo non significa fuggire dal mondo, ma ritrovare la misura delle cose e apprendere uno stile di vita più sano per l'equilibrio psicofisico. Qualcuno la chiamerebbe serendipità, cioè la fortuna di trovare, fuori stagione, molto più di ciò che si era venuti a cercare.

*On Elba, well-being is not just a feature of summer. Longevity, Mediterranean cuisine, seasonal produce, walking trails, vegetable gardens, home-made preserves and the village community spirit, all paint a picture of an island to be enjoyed all the year round. Out of season, the pace slows down, nature's sounds are heard more clearly and your trip becomes an opportunity to regain your balance, your health and a more genuine way of living your day-to-day life in peace and mindfulness.*

*Auf Elba ist Erholung nicht auf den Sommer beschränkt. Longevity, mediterrane Küche, saisonale Produkte, Wanderwege, Gemüsegärten, hausgemachte Konserven und das soziale Leben in den Dörfern prägen eine Insel, die zu jeder Jahreszeit attraktiv ist. Außerhalb der Saison tickt die Uhr langsamer. Die Natur tritt stärker in den Vordergrund, und der Aufenthalt schafft Raum für Erholung, Gesundheit und mehr Bewusstsein im Alltag.*

