

Comunanza, "oasi della longevità"

di Flavia Giacoboni

È stato un Consiglio comunale convocato in via del tutto straordinario, tenutosi presso il Centro Sociale Ricreativo e Culturale per Anziani "E. Pascali", a nominare ufficialmente Comunanza "Il Paese della longevità". Nella località situata nell'area dei Monti Sibillini, in provincia di Ascoli Piceno, vivono infatti tre anziane signore che hanno superato il secolo di vita. Santina Gennari, che ha da poco compiuto 112 anni, è considerata un autentico fenomeno della longevità, essendo in testa alle persone più anziane d'Italia e d'Europa. Santina ha raggiunto lo straordinario traguardo in discreta salute psico-fisica e la sua esistenza è stata caratterizzata da tanto lavoro, prima come sarta e poi presso il grande allevamento locale di bachi da seta di Fausto Pascali, fonte di occupazione e di guadagno per molti abitanti di Comunanza nel dopoguerra; da

cibi genuini, da molti interessi, come il lavoro all'uncinetto e a maglia, e da continuo movimento. Santina, che da quando ha perso il marito, vive con la nuora Domenica ed è curata e coccolata dalla nipote Sandra e dalla pronipote Ilaria, appartiene ad una famiglia di fenomeni: sua sorella Carolina ha 104 anni ed un'altra, Rosa, è venuta a mancare qualche tempo fa all'età di 99 anni. Carolina Gennari, ancora attiva e autonoma grazie ad una mente lucida e ad una buona memoria, ha avuto una vita lunghissima e anche molto intensa, dedicata al lavoro (anche lei, come la sorella maggiore, ha lavorato per molti anni nell'allevamento di bachi da seta di Pascali) e alla famiglia, e segnata da uno stile di vita sano e salutare e da grande vitalità, gentilezza, generosità e cordialità.

Antonia Eusebi, la più "giovane" delle tre ultracentenarie

comunanzesi, ha 101 anni, e, nonostante abbia superato il secolo di vita, è ancora una forza della natura. "La Direttrice", come viene scherzosamente chiamata dai suoi familiari, è la prima ad alzarsi al mattino e ha l'abitudine di preparare per tutti il caffè, che lei ama gustare corretto. Ad Antonia piace cucinare, occuparsi delle faccende domestiche, curare il proprio aspetto, uscire (sempre accompagnata dai parenti), fare vita sociale, conversare con i suoi concittadini e raccontare aneddoti divertenti della propria vita.

Lo scorso 16 Aprile, Carolina e Antonia, le più piccole di età, hanno presentato il "Menù di Santina e Carolina", ovvero alcune della pietanze che hanno accompagnato e continuano a caratterizzare i loro pasti quotidiani, come "Le Coppe Maritate", "Li Quatriccioli pelusi co li Ceci", "Le Patate a fila co lu Prosciutto", "Lu Ciammellottu", "Lu Focacciò" e "La Marmellata de Mela Rosa". In seguito si è svolto "Il Pranzo di lunga vita", introdotto dalla dott. ssa Marinella Stagno, nutrizionista, che ha condotto uno studio riguardante l'alimentazione delle tre donne e degli altri anziani comunanzesi (a Comunanza vivono ben novanta persone che hanno tra gli 85 e i 99 anni) all'incirca dai primi del Novecento ad oggi.

La dott.ssa Stagno ha rivelato che il segreto della longevità sta nel vivere in un ambiente non inquinato con aria e acqua pure, con un'alimentazione che potremmo definire completamente biologica, un'attività fisica quotidiana e ritmi di vita lontani dal famoso stress della grande città. La nutrizionista ha constatato che tutti gli alimenti che tradizionalmente venivano utilizzati in cucina erano di produzione propria e che tutte le verdure che venivano portate in tavola erano curate fin dalla nascita dalle pazienti ed esperte mani dei coltivatori, che non utilizzavano pesticidi o concimi

chimici; gli animali erano alimentati con scarti della tavola, granaie e con ciò che offriva la natura circostante. Si è evidenziato poi che la dieta seguita era prevalentemente vegetariana, caratterizzata da piatti unici, che in una sola portata racchiudevano il giusto e il completo fabbisogno di nutrienti; la carne e il pesce erano considerati "beni di lusso" da consumarsi una volta alla settimana o nelle occasioni speciali, per il resto dei giorni un buon apporto proteico era affidato ai legumi o alle uova, con le quali veniva fatta anche la pasta.

Non dimenticando una essen-



Carolina Gennari 104, Santina Gennari 112, Antonina Eusebi 101 con i piatti della tradizione comunanzese....



La nuora Domenica, Santina e la nipote Sandra.

ziale genetica favorevole, l'ambiente salubre, il cibo sano e l'attività fisica regolare hanno permesso alle tre super centenarie di raggiungere traguardi eccezionali di esistenza e a Comunanza di ricevere il gratificante riconoscimento di "Paese della longevità". (Riproduzione riservata)



Carolina, il sindaco Domenico Annibali, Santina e Antonina.

NUOVO ARREDO SRL

CERAMICHE - MONOCOTTURE - COTTO

PARQUET - MARMI - GRANITI

STUFE - CAMINI

CUCINE IN MURATURA - ARREDO BAGNO

IDRO TERMO SANITARI - SAUNE

VASCHE IDROMASSAGGIO

Consulenza d'interni

C.so Trento e Trieste, 2/A
Tel. 0736/254298 - Fax 0736/258053
63100 ASCOLI PICENO