

per il compleanno
di Jeremiah Stamler
100 ANNI SPESI BENE

Lo scorso 27 ottobre Jeremiah Stamler ha compiuto 100 anni festeggiati insieme ad amici, colleghi e parenti alla North Western University di Chicago. Stamler è stato uno dei protagonisti assoluti della nascita di quella che è stata definita Dieta Mediterranea con i suoi studi e il suo grande impegno civile. Lo raccontiamo in questo speciale, arricchito dalle immagini di questo compleanno straordinario che ci sono arrivate grazie a Simona Giampaoli ed ai disegni di Franco Bevilacqua che vi hanno preso parte.



Poi Stamler ha voluto lui fare un regalo a noi: ci ha inviato un pezzo originale scritto insieme a Simona. Che dire?

Auguri allora ancora a te caro scienziato e ricercatore instancabile, sempre impegnato a difendere i diritti fondamentali e grazie per il tuo amore per la nostra terra!

BASSO RISCHIO CARDIOVASCOLARE PER UN INVECCHIAMENTO IN SALUTE

Jeremiah Stamler e Simona Giampaoli

I piaceri della sana alimentazione fanno parte, assieme all'abolizione del fumo e alla regolare attività fisica, di quelle scelte importanti per vivere a lungo e con una buona qualità di vita.

I dati derivati dalla ricerca confermano l'importanza della "classica" dieta mediterranea nel prevenire e controllare i maggiori fattori di rischio per le malattie cardiovascolari e per alcuni tumori, e ne estendono il valore nel mantenere la popolazione a basso rischio di ammalare di patologie cronico-degenerative nel corso della vita.

Notevoli sono stati i cambiamenti che negli ultimi 50 anni si sono verificati nella società moderna: l'industrializzazione, associata alla migrazione dalle aree rurali a quelle urbane; l'evoluzione verso attività lavorative con minore livello di attività fisica; la maggiore disponibilità di cibo, particolarmente ricco in grassi saturi, colesterolo, sale, zuccheri, con la conseguente modifica della proporzione dei vari nutrienti rispetto alle calorie totali. Lo squilibrio derivato dalla eccessiva alimentazione e dal ridotto dispendio calorico ha portato al manifestarsi di condizioni e disturbi quali l'obesità, il diabete, l'ipertensione arteriosa,

l'ipercolesterolemia e ad un aumento di malattie cronico-degenerative. Questi cambiamenti richiedono un adattamento della "classica" dieta mediterranea alle caratteristiche e alle esigenze del XXI secolo. Ma andiamo con ordine. Così la descrivevano Ancel and Margaret Keys, a cui dobbiamo la coniazione del termine "dieta mediterranea", nel loro libro *How to Eat Well and Stay Well The Mediterranean Way* pubblicato nel 1975: «...la alimentazione quotidiana della gente comune a Napoli: minestrone fatto in casa; pasta di qualsiasi tipo, sempre appena scolata, servita con salsa di pomodoro e una spolverata di parmigiano, solo occasionalmente arricchita con qualche pezzettino di carne, o pesce, in questo caso senza formaggio; un piatto di fagioli e maccheroni; molto pane, mai spalmato con burro; grandi quantità di verdura fresca; una piccola porzione di carne o di pesce non più di due volte a settimana; vino...; sempre frutta fresca come dolce. Per la prevenzione delle malattie cardiovascolari sarebbe difficile fare qualcosa di più che imitare l'alimentazione della gente comune di Napoli dei primi anni '50».

I principi descritti da Ancel e Margaret Keys sono validi ancora oggi: il modello alimentare era composto da verdura, pane, pasta, fagioli, frutta, olio d'oliva, vino. Solo occasionalmente carni fresche o conservate, carni bianche, pesce, crostacei, latticini, uova venivano consumati e in modeste quantità; pochi erano i dolci e il loro consumo difficilmente superava una volta a settimana. Nell'area campana gli operai e le persone più povere, che si nutrivano con una alimentazione tipicamente mediterranea, avevano bassi livelli di colesterolemia e la malattia coronarica praticamente non esisteva. Al contrario coloro che appartenevano alla classe sociale più elevata avevano una alimentazione più ricca, alti valori di colesterolemia e alta frequenza di malattie coronariche, simili a quelli registrati nella popolazione nord americana e nord europea.

Lo studio INTERSALT, International Study on Salt and Blood Pressure, e INTERMAP, International Study on Macro/Micronutrients and Blood Pressure, condotti a partire dagli anni'80 (52 popolazioni arruolate in 32 paesi – poco più di 10.000 uomini e donne 20-59 anni) hanno portato alla raccolta dettagliata delle abitudini alimentari attraverso il diario alimentare delle 24 ore in diversi periodi dell'anno, collegato alla raccolta delle urine delle 24 ore. I risultati ottenuti da elaborazioni statistiche raffinate hanno confermato la relazione tra pressione arteriosa e consumo di sodio nella alimentazione, il ruolo favorevole del potassio e sfavorevole del sodio nei confronti della pressione arteriosa e hanno permesso di indagare sul ruolo favorevole di alcuni minerali (calcio, magnesio, potassio, ferro di origine vegetale), fibre, vitamine e macronutrienti, tutti strettamente legati alla pressione arteriosa. I molteplici fattori alimentari che influenzano la pressione arteriosa costituiscono il fondamento scientifico del concetto moderno di alimentazione mediterranea del XXI secolo: esiste una relazione diretta tra consumo di bevande zuccherine e

pressione arteriosa significativamente peggiore in coloro che consumano in abbondanza sodio (sale); una relazione favorevole con potassio, omega-3 (pesce) e omega-6, acidi grassi polinsaturi (oli di origine vegetale – di mais, vinacciolo), proteine vegetali, calcio, magnesio, fosforo, ferro di origine vegetale (spinaci, carciofi) e relazione diretta sfavorevole con sodio,



alcool, indice di massa corporea (sovrappeso e obesità) e carni rosse. La dieta mediterranea degli anni '50 appartiene ormai al passato, ma poiché era un tipo di alimentazione deliziosa e salutare per il cuore, che chiunque dovrebbe adottare e imitare, è necessario descriverla in modo preciso, evidenziandone i punti di forza e i suoi lati problematici, farla conoscere e aiutare le persone a provarne i suoi benefici e il gusto. I punti "deboli" della dieta mediterranea sopra descritta sono legati al consumo calorico e all'elevato apporto di sale, nonché allo scarso consumo di farina integrale: il consumo di l'olio di oliva è sicuramente benefico, ma è molto calorico, e oggi se ne consuma troppo rispetto agli anni '50; ciò significa che, in una società che vede i propri abitanti aumentare costantemente di peso, è necessario limitarne il consumo. Molto calorico è il vino, di cui, se desiderato, si suggerisce un modesto consumo (non più di un bicchiere di vino al giorno), inoltre il consumo di vino non è necessario perché non contiene nutrienti; negli anni '50 il consumo di questa bevanda era eccessivo, ma era frequentemente accompagnato ad una elevata attività fisica lavorativa condotta per molte ore al giorno. Non meno importante il sale: oggi sappiamo che nonostante le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità a non superare i 5 g al giorno, se ne fa un uso molto più abbondante.

Per concludere mantenere il rischio favorevole (basso rischio) nel corso della vita attraverso l'adozione di uno stile alimentare sano, l'esercizio fisico regolare, e con l'astensione dal fumo ritarda lo sviluppo dell'arteriosclerosi, riduce il rischio di altre malattie metaboliche e cronico-degenerative come il diabete, i tumori, le bronco pneumopatie cronico ostruttive e prepara a vivere l'età più avanzata con buona qualità di vita.



JERRY STAMLER

PER UNA SCIENZA A SERVIZIO DELL'UOMO

Gabriele Riccardi

Ho incontrato per la prima volta Jeremiah Stamler (Jerry, come preferisce farsi chiamare) nella primavera del 1980.

Aveva fatto tappa a Napoli, insieme a sua moglie Rose, prima di raggiungere Pioppi, dove stavano per essere ultimati i lavori per la costruzione della loro dimora cilentana, ubicata in un complesso di piccole villette che era stato fortemente voluto dal suo amico Ancel Keys, scopritore della Dieta Mediterranea, al fine di condividere con alcuni amici e colleghi che, come lui, amavano l'Italia, una esperienza di vita che coniugasse proficui scambi scientifici e culturali con il ritorno a uno stile di vita semplice e genuino ma con profonde radici nella storia. Keys aveva chiamato quel piccolo villaggio Minnelea fondendo il nome della sua città di origine, Minneapolis, con Elea, nome della città nelle cui vicinanze sarebbero andati a vivere e che era stata, ai tempi della Magna Grecia, la patria di filosofi e scienziati.

Il rapporto con Jerry fu subito facile e diretto: nonostante avesse fama di grande scienziato, volle sentire dalla voce di noi giovani collaboratori del Prof Mario Mancini i risultati degli studi in cui eravamo coinvolti ascoltando con attenzione ed interesse e facendo domande e commenti. Fu molto interessato da una mia ricerca sugli effetti benefici del dimagrimento nelle persone con diabete in sovrappeso; mi incoraggiò a proseguire in quella linea di ricerca ma mi suggerì importanti modifiche alla metodologia dello studio dichiarandosi disponibile a rivedermi quando lo studio fosse terminato per aiutarmi nella preparazione di un articolo scientifico.

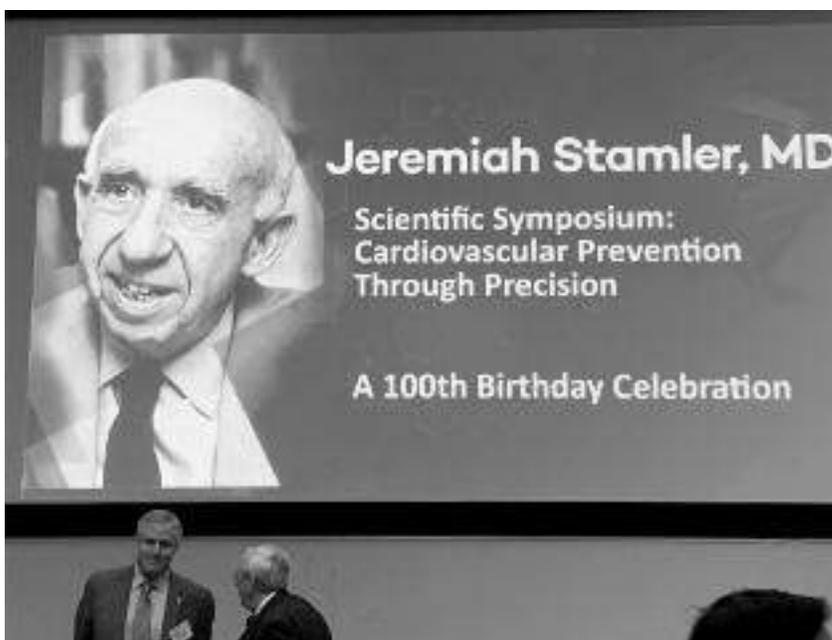
Andai a trovarlo a Pioppi all'inizio dell'estate; la casa non era ancora terminata ma, nonostante le condizioni precarie in cui viveva insieme alla moglie Rose, insistette per farmi rimanere a pranzo. Fu per me un'esperienza insolita: niente sale nelle pietanze, molta verdura e una lasagna con un ripieno di ricotta e qualche polpettina; a fine pasto frutta fresca e noci, ovviamente di produzione locale (oggi si direbbe a chilometro zero). Mi spiegavano che questo era il loro stile alimentare, ispirato alla

dieta mediterranea tradizionale, ma integrata da una quasi completa eliminazione del sale. Infatti, Jerry aveva a lungo studiato gli effetti del sale sulla salute e, avendo documentato una chiara relazione tra il consumo di questo ingrediente e i valori di pressione arteriosa si era andato convincendo che una drastica riduzione dell'introito di sale avrebbe avuto un importante impatto benefico sul rischio di eventi cardiovascolari. Prima e dopo il pranzo (con una breve pausa per lavare insieme i piatti e preparare il caffè, espresso, naturalmente) ci soffermammo a lungo sull'articolo che avevo scritto. Lo esaminò con grande attenzione, correggendo il testo riga per riga e controllando tutti i calcoli numerici riportati nelle tabelle; annotò ai margini commenti e richieste di revisione e approfondimento. Non ero preparato a una valutazione così puntuale del mio lavoro ma quella esperienza mi servì a capire quanto siano importanti nella comunicazione scientifica la chiarezza e la precisione nella descrizione dei dati e nella loro interpretazione. Ripartii nel tardo pomeriggio con l'invito da parte sua di ritornare a fargli visita dopo Natale per discutere dei miei futuri progetti di ricerca.

Sulla strada del ritorno continuavo a pensare alla straordinaria esperienza umana e professionale che avevo vissuto. Non riuscivo a capacitarmi che uno dei maggiori esperti di prevenzione cardiovascolare a livello mondiale, Direttore del Dipartimento di salute pubblica e di medicina preventiva (Department of Community Health and Preventive Medicine) alla Feinberg School of Medicine della Northwestern University di Chicago, autore di più di mille pubblicazioni scientifiche sulle maggiori riviste mediche, avesse dedicato un'intera giornata alla correzione di un articolo scientifico di un giovane ricercatore (per non dire dell'invito a pranzo) e addirittura gli aveva proposto di ripetere questa esperienza a distanza di qualche mese.

Imparai col tempo che questa sua disponibilità non si manifestava solo nei miei riguardi ma rappresentava un aspetto costitutivo della sua identità di professore e ricercatore; per lui l'azione educativa non è confinata entro l'angusto perimetro di un'aula universitaria o di un laboratorio ma si volge verso tutti coloro che possono trarre vantaggio dall'esperienza e dalle conoscenze da lui accumulate in anni di ricerche e studi. Da allora sono tornato dagli Stamler ogni anno, spesso anche più di una volta. Ci sono stato da solo ma, in molte occasioni, anche con altri colleghi che, come me, avevano capito che questo pellegrinaggio rappresentava una fonte di arricchimento umano e professionale ineguagliabile. L'ultima volta sono stato a Pioppi due anni fa; dopo di allora l'età e le condizioni di salute non gli hanno più consentito di intraprendere il viaggio lungo e faticoso da Chicago a Napoli.

Quest'anno, alla vigilia dei suoi cento anni, sono andato a trovare Stamler a New York, dove ha recentemente stabilito la sua residenza insieme a Gloria, la sua seconda moglie, sposata quindici anni fa dopo la morte di Rose. L'ho trovato invecchiato e fisicamente provato a causa dei suoi



problemi osteoarticolari che ormai lo costringono a passare le sue giornate su una sedia a rotelle. Il suo umore, però, era buono come al solito e la mia visita, insieme ad alcuni colleghi, lo ha molto rallegrato. Ancora una volta si è voluto informare dei nostri studi e quando gli ho descritto quello che stavo facendo mi ha chiesto di mandargli alcune delle mie pubblicazioni.

Nel corso di questi anni di frequentazione ho avuto modo di creare con Jerry un'amicizia solida e profonda che poco a poco è uscita dall'alveo della ricerca scientifica per coinvolgere molteplici aspetti della nostra vita e comuni interessi culturali e sociali. Soprattutto, però, ci ha sempre accomunato l'attenzione per le problematiche sociali e per la Politica, intesa, secondo l'accezione aristotelica, come l'insieme delle attività volte al raggiungimento del bene comune. Parlavamo spesso di queste problematiche e da queste conversazioni traspariva la sua visione del mondo chiaramente ispirata ad ideali di progresso sociale. In più di un'occasione Jerry soleva stigmatizzare le profonde disuguaglianze presenti nella società americana e, in particolare, criticava la gestione della salute sostanzialmente nelle mani delle assicurazioni che praticano tariffe spesso al di sopra delle possibilità economiche dei meno abbienti. In quel sistema molte persone con patologie croniche devono rinunciare a curarsi o, almeno, ad accedere alle cure più appropriate per motivi economici. Un altro elemento di critica che Jerry faceva alla società americana (non

molto dissimile in questo da quella europea) era il forte condizionamento da parte dell'industria alimentare sulle abitudini di vita della popolazione. Sulla spinta di un aggressivo marketing da parte delle aziende le scelte dei consumatori si vanno sempre più orientando verso cibi ricchi di zucchero, grassi e sale e con uno scarso valore nutritivo. Le conseguenze sono sotto gli occhi di tutti: aumenta il numero delle persone in sovrappeso e, soprattutto, l'aumento di peso comincia già nell'infanzia e nell'adolescenza causando la comparsa precoce di patologie come il diabete, l'ipertensione, le dislipidemie, le malattie cardiovascolari e alcuni tipi di tumore.

Stamler manifestava queste sue opinioni sia in privato che in pubblico; inoltre, in più di una occasione si era personalmente impegnato nel confronto con l'industria alimentare al fine di tutelare la salute dei consumatori. Lo aveva fatto all'inizio della sua carriera con l'industria casearia e con le associazioni degli allevatori, che negli Stati Uniti hanno una grossa influenza sulle politiche agro-alimentari del governo; aveva, infatti, denunciato, insieme ad altri autorevoli scienziati, la loro azione lobbistica per evitare che nelle raccomandazioni nutrizionali per la popolazione americana venisse menzionata la necessità di ridurre il consumo di grassi animali, che favoriscono l'aumento del colesterolo e delle malattie cardiovascolari.

Il confronto più duro con le aziende alimentari Jerry lo ebbe con la Campbell, l'azienda produttrice delle famose zuppe in lattina immortalate da Andy Warhol nelle sue tele. Alla fine degli anni ottanta l'azienda aveva iniziato la produzione di alcune zuppe che riportavano in etichetta la dicitura "salutari per il cuore" in relazione al loro basso contenuto in grassi. Tuttavia, queste zuppe erano molto ricche in sale (come, del resto, molte zuppe tuttora in commercio) e questo, ovviamente, contraddiceva la dichiarazione riportata sull'etichetta inducendo una falsa percezione nel pubblico sui loro effetti sulla salute. Alcune associazioni di consumatori protestarono con l'Associazione Federale per il Commercio degli USA chiedendo la revoca di quella dicitura sulle zuppe in lattina. La commissione non accolse in prima istanza questa richiesta con la motivazione che il consumo di sale non determina necessariamente un aumento della pressione arteriosa. Fu chiesto a Stamler di riferire, in qualità di esperto, in merito a questa problematica ed egli documentò l'esistenza di una stretta relazione tra consumo di sale e ipertensione sulla base dei dati da lui raccolti in decine di importanti studi, pubblicati sulle maggiori riviste scientifiche di cardiologia. Di fronte alle solide argomentazioni di Stamler la Campbell dovette capitolare e decise autonomamente sia di cambiare l'etichetta sia di mettere in commercio zuppe con ridotto contenuto di sale.

Nonostante il suo manifesto impegno nel sociale, Jerry non parlava volentieri delle sue passate esperienze di militanza politica. Più di una

volta lo avevo interrogato su questo tema ma le sue risposte erano sempre alquanto elusive, come se ci fosse da parte sua la preoccupazione che esprimere apertamente le sue opinioni politiche potesse comprometterlo e, prima o poi, avere delle conseguenze negative sulla sua attività lavorativa e sulla sua libertà di azione e di movimento. Onestamente non capivo la sua reticenza e il suo atteggiamento prudente. In una occasione, però, questo diaframma si squarciò e, finalmente, capii i motivi di tanta circospezione. Eravamo verso la fine degli anni 80 (prima della caduta del muro di Berlino) insieme al collega ed amico Rino Panico, in viaggio in automobile verso Prato, per partecipare alla riunione della sezione europea dell'associazione "International Physicians for the prevention of the nuclear war" (Medici internazionali per la prevenzione della guerra nucleare), di cui tutti e tre eravamo membri. Questa associazione aveva ricevuto nel 1985 il premio Nobel per la pace per l'importante servizio offerto all'umanità diffondendo informazioni autorevoli e documentate sulle conseguenze catastrofiche di una guerra atomica e contribuendo a creare consapevolezza su questi temi nell'opinione pubblica. La rilevanza politica di questa associazione era dovuta soprattutto al coinvolgimento di medici di entrambi i blocchi che allora si confrontavano nella guerra fredda, primi tra tutti Russi e Americani.

Durante il viaggio, parlando della necessità di superare le contrapposizioni tra Russia e America al fine di preservare la pace nel mondo, Jerry biasimava il forte sentimento anticomunista presente in larghe fasce della società americana. Ci confessò amaramente che a suo parere questa viscerale avversione verso tutto quello che anche lontanamente poteva essere ricondotto a una ideologia socialista era in grado di suscitare atteggiamenti francamente antidemocratici e, in determinate circostanze, avrebbe potuto anche giustificare una contrapposizione violenta nei riguardi di quella Unione Sovietica che era raffigurata come "l'impero del male".

Queste sue pessimistiche valutazioni nascevano da una drammatica esperienza personale che lo aveva profondamente segnato. Egli, infatti, era stato vittima degli epigoni del Maccartismo che negli Stati Uniti durante gli anni del secondo dopoguerra aveva messo sotto indagine numerosi dipendenti del Governo Federale (ma anche persone comuni, inclusi attori di Hollywood) accusati di far parte della cosiddetta Lista Nera: in pratica, di nutrire simpatie per il Partito Comunista. Incolpati di essere spie sovietiche, i sospettati venivano costretti a deporre a proposito di azioni che non avevano commesso o di semplici simpatie politiche e subivano indagini da parte di comitati statali e federali oltre che da agenzie investigative private create appositamente. Stamler era incappato nei sospetti e nelle accuse del Commissione per le attività antiamericane (HUAC) a causa del suo lungo impegno negli anni giovanili

come attivista politico nel campo della lotta per i diritti civili, in particolare in favore delle libertà civili delle comunità afroamericane. Dagli atti della commissione risulta che, secondo indagini condotte dai servizi segreti e dalla CIA, Stamler era stato un dirigente del Partito Comunista degli Stati Uniti e aveva lasciato la milizia attiva solo dopo la sua nomina a Professore Universitario.

Nel maggio 1965 Jerry chiamato a testimoniare davanti alla Commissione, si rifiutò (insieme a Yolanda Hall dirigente del Partito Comunista degli Stati Uniti d'America e ad altri attivisti di Chicago) e portò il suo caso davanti alla Corte Suprema degli Stati Uniti d'America, chiedendo che il mandato del comitato fosse dichiarato incostituzionale in quanto tendente a esercitare un effetto di scoraggiamento, per la minaccia di conseguenze legali, sull'esercizio delle libertà civili. Questa sua iniziativa gli guadagnò il sostegno di un vasto e qualificato movimento d'opinione. Dopo anni di azioni legali e civili in cui la sua libertà civile e la sua stessa attività lavorativa furono in bilico, la sua istanza fu accolta e riuscì a conservare la sua posizione accademica. A detta di molti, fu proprio il discredito che la vicenda di Stamler, già allora docente stimato da allievi e colleghi e scienziato noto a livello internazionale, aveva gettato sulla Commissione per le attività antiamericane a determinarne lo scioglimento, decretato dal governo degli Stati Uniti nel 1975.

Ho imparato molto da Jerry Stamler, non solo sul piano scientifico e professionale ma anche su quello sociale e politico. Soprattutto, ho imparato da lui che la scienza non può essere coltivata in un ambiente asettico e al "di sopra delle parti". Quello che, grazie al metodo scientifico, si impara non può rimanere patrimonio esclusivo degli addetti ai lavori ma deve essere condiviso con coloro che da queste conoscenze possono trarre giovamento. Solo una scienza al servizio dell'uomo, quindi, può contribuire non solo al progresso delle conoscenze ma anche a migliorare la vita delle persone. Ed è proprio questa la missione che Stamler si è dato e che, col suo esempio, ha trasmesso ad allievi e amici.

Gabriele Riccardi

È Professore Ordinario di Endocrinologia e Malattie del Metabolismo presso l'Università Federico II di Napoli e Direttore dell' Unità Operativa Complessa di Diabetologia presso l'Azienda Ospedaliera Universitaria. Si è laureato in Medicina a Napoli e successivamente ha svolto per due anni attività di ricerca presso il Karolinska Institutet di Stoccolma. Collabora con prestigiosi gruppi di ricerca a livello internazionale ed ha tenuto lezioni e seminari in molte Università e Centri di Ricerca tra cui l'Università di Uppsala, Stoccolma e Lund in Svezia, l'Università di Dunedin in Nuova Zelanda, l'NIH negli Stati Uniti, l'Università di Melbourne in Australia. È autore di circa quattrocento articoli scientifici pubblicati sulle principali riviste mediche a diffusione internazionale. Inoltre, ha pubblicato un trattato di Nutrizione Umana e un manuale di Dietetica. È stato Presidente della Società Italiana di Diabetologia che nel 2016 gli ha conferito il Premio Celso per il suo importante impulso alla ricerca diabetologica in Italia.

UN UOMO DETERMINATO CON UN GRANDE SENSO DELL'UMORISMO

Simona Giampaoli



Ho incontrato la prima volta il Prof Jeremiah Stamler di passaggio a Roma insieme alla moglie Rose nel 1985.

Avevo ottenuto dall'allora direttore del reparto di malattie non trasmissibili, Alessandro Menotti, l'autorizzazione a recarmi, come visiting scholar, presso il Department of Community Health and Preventive Medicine della NorthWestern University Fleinberg School of Medicine in Chicago, diretto da Jeremiah Stamler. Ero molto emozionata per

quell'incontro, sognavo di trascorrere un periodo di studio con Jeremiah e Rose di cui conoscevo le pubblicazioni, caratterizzate da uno stile semplice, che non dava nulla per scontato, sempre accompagnate da messaggi di prevenzione chiari, applicabili in salute pubblica. Mi ero preparata un breve saluto in inglese, e continuavo nell'attesa a ripeterlo nella mia mente. Gli Stamler mi vennero incontro sorridenti e, parlando in italiano, mi dettero il benvenuto. Avevano intuito le mie difficoltà. In quell'istante ho capito che i "grandi ricercatori" esternano la loro competenza con la semplicità, sono abituati a seguire nella formazione studenti e dottorandi provenienti da ogni parte del mondo e sanno, dallo sguardo, coglierne il disagio. Non saprei dire quante persone abbiano seguito negli studi, forse più di 1000 nei numerosi anni di attività. In realtà non solo loro, ma tutto il dipartimento è l'immagine dell'accoglienza: ricercatori, tecnici, segretarie, tutti sono disponibili a condividere la loro esperienza con gli ospiti. Negli anni '80 erano molto occupati per l'organizzazione dello studio INTERSALT, la partecipazione all'esame della linea base della coorte di Chicago dello studio CARDIA e il follow-up dello studio longitudinale Chiacago Heart Association Detection Project, nonostante questo mi hanno aiutato ad approfondire le conoscenze sulle indagini trasversali e longitudinali; ero abituata a esaminare persone, avevo esercitato come medico di medicina generale per cinque anni, avevo

già partecipato e organizzato indagini sul campo (SCS, sezione italiana 1980, 1985, ATS-RF2) ma nel loro dipartimento ho migliorato le tecniche nella standardizzazione delle misure, definito la necessità dei criteri diagnostici standardizzati per le malattie cardiovascolari, imparato quali attività siano necessarie per eseguire il follow-up delle popolazioni esaminate, raccogliere le informazioni importanti e validare gli eventi. In quel dipartimento ho appreso le tappe fondamentali per un'analisi statistica. Jeremiah mi ha insegnato che dietro ai numeri che trattiamo nell'analisi statistica ci sono sempre le persone, che gli animali sono classificati in maschi e femmine, gli umani sono uomini e donne; con lui ho imparato a capire e interpretare i risultati, stando "in guardia" dagli interessi commerciali, di potere e ad evitare di dimostrare ciò che anni di scienza hanno già dimostrato attraverso gli studi longitudinali: in questo caso è meglio concentrare le risorse per promuovere politiche sociali dirette a mantenere la salute e non solo a curare la malattia.

Frequentando il Department of Community Health and Preventive Medicine ho dovuto smettere di fumare: per Jeremiah e Rose i comportamenti dovevano (e debbono) essere coerenti con i risultati della ricerca. L'esempio era ed è fondamentale: insegna a capire come è difficile modificare le proprie abitudini di vita e scegliere il modello della salute. Abolizione del fumo, attività fisica regolare, alimentazione sana sono scelte per mantenere la salute il più a lungo possibile: pochi grassi, principalmente di origine vegetale, legumi, cereali integrali, pesce, poca carne, verdura e frutta abbondante; niente zucchero e niente sale aggiunti; ogni giorno almeno 20 minuti di attività fisica mattina e sera, concetti oggi totalmente acquisiti, ma ci sono voluti più di trenta anni perché l'Organizzazione Mondiale della Sanità li facesse propri nelle sue raccomandazioni.

Gli Stamler, Jeremiah e Rose, erano organizzatori assieme a Geoffrey Rose del 10-day seminar, seminario di Epidemiologia e Prevenzione Cardiovascolare, condotto ogni anno in un paese diverso in cui iniziavano i nuovi epidemiologi interessati allo studio della prevenzione cardiovascolare. Il clima di collegialità, amicizia e passione per le attività di epidemiologia e prevenzione caratterizza ancora oggi gruppi di coloro che ne hanno preso parte. Da questi seminari sono uscite proposte di progetti importanti, come lo studio INTERSALT. Ho partecipato ad uno di questi seminari, la versione advanced che si è tenuta a Singapore nel 1993.

All'apparenza Jeremiah Stamler sembra, nella sua semplicità, un uomo fragile, in realtà, dietro a quella bonaria apparenza, si nasconde un uomo determinato, con grande senso dell'umorismo, e una attitudine a godere i piaceri della vita, ma chiaro negli obiettivi da raggiungere.

I suoi primi studi riguardano la ricerca sperimentale, in particolare le interazioni tra dieta, ormoni, pressione arteriosa e lipidi nella genesi della arteriosclerosi e delle malattie cardiovascolari. Alla ricerca sperimentale segue una intensa attività clinica sui pazienti, la conduzione di trial

farmacologici; inizia quindi una fase di studi osservazionale e di grandi trial preventivi. È il periodo degli studi di coorte – Chicago People Gas Company Study, Chicago Heart Association Detection Project – e dei grandi trial preventivi – Hypertension Detection (HDFP) and Follow-up Programme e del Multiple Risk Factor Intervention Trial (MRFIT) – e il grande impegno nel trasferimento dei maggiori risultati della ricerca in salute pubblica – INTERSALT e INTERMAP. È giustamente considerato fra i fondatori dell'epidemiologia e della prevenzione cardiovascolare. Per la sua semplicità e la sua disponibilità e per il suo rigore scientifico è per gli epidemiologi il punto di riferimento, sempre pronto ad ascoltare, e a dare il miglior suggerimento sia per gli aspetti scientifici che per le difficili scelte di vita, a chiarire gli equivoci quando insorgono conflitti di interesse. Durante le sessioni di Epi-lifestyle dell'American Heart Association a cui ho partecipato per molti anni, Stamler era in prima fila ad ascoltare gli interventi, nelle sessioni poster era pronto a dare un suggerimento o una raccomandazione, sempre con un tono di grande rispetto e umiltà verso il lavoro svolto, si accorgeva subito se una tabella era frutto di un lavoro approssimativo o approfondito. Le sue tabelle, negli articoli o nelle letture sono un concentrato di informazione, usualmente contengono pochi numeri derivati da anni di osservazione. Ogni lavoro da lui approvato (e questo lo sanno bene i suoi studenti) è stato revisionato molte volte, non importa se in italiano o in inglese, con la sua minuscola scrittura, utilizzando nei numerosi giri di bozze esclusivamente il fax. Con mio marito Franco abbiamo avuto il piacere di scrivere e illustrare un libretto *Basta poco per mantenersi in forma*, edito dal Pensiero Scientifico, che ripropone gli esercizi

sulla attività fisica quotidiana; lui ha revisionato perfino i disegni: coloro che fanno attività fisica, esercizio dopo esercizio, diventano man mano più snelli!

Ho il privilegio di trascorrere assieme a Jeremiah e a Gloria, la sua seconda moglie, a Pioppi e in questi ultimi anni a New York, giornate indimenticabili a parlare di studi, di prevenzione, a valutare aspetti di politica sanitaria, a discutere delle analisi statistiche più appropriate, alla interpretazione dei dati e alle implicazioni in prevenzione. Alcune volte abbiamo discusso di studi ed analisi inutili, senza alcun effetto benefico per la salute delle popolazioni. Parliamo con piacere di



arte, di differenze nelle popolazioni; ogni chiacchierata è accompagnata dalla sua bonomia e da una profonda generosità nel condividere luoghi, amicizie, esperienze e allegria.

Quasi per caso (Stamler ne parla raramente) ho scoperto che è stato un attivista votato alla difesa dei diritti civili e sostenitore del Civil Rights Movements per l'affermazione dei diritti degli Afro-Americani. È stato durante i festeggiamenti del suo 95° compleanno. Ci trovavamo nella sua casa di Chiacago con il figlio Paul e un po' di amici, e così, con molta semplicità, ci ha raccontato del suo impegno con i gruppi politici radicali e di una sua vicenda giudiziaria: nel 1965 assieme a Yolanda Hall, attivista nel Partito Comunista, fu chiamato a testimoniare davanti alla *House Committee on Un-American Activities* (HUAC), sui trascorsi e sui legami avuti con i movimenti radicali. Stamler fece ricorso, in quanto il mandato era incostituzionale, tendeva ad esercitare un effetto di scoraggiamento sull'esercizio delle libertà civili. La richiesta fu rigettata e Stamler fece ricorso in appello. Quando ebbero inizio le audizioni della HUAC e giunse il suo turno per rendere testimonianza, si appellò al suo ricorso e si rifiutò di testimoniare fino alla conclusione del giudizio pendente. Con questa motivazione, Stamler abbandonò l'audizione. Dal suo comportamento scaturì una citazione in giudizio per intralcio al Congresso che si trasformò in una incriminazione. Il caso si trascinò per alcuni anni e nel 1975 HUAC venne abolito. La decisione politica sembra sia stata determinata proprio dal discredito riversatosi sul HUAC durante l'azione nei confronti di Stamler e la sua puntuale difesa dei diritti civili.

Simona Giampaoli

Laureata in Medicina e Chirurgia con specializzazione in Igiene e Medicina Preventiva.

È stata medico di Medicina generale dal 1978 al 1982. Dal 1982 svolge attività di ricerca nel settore della epidemiologia e prevenzione delle malattie cardio-cerebrovascolari presso l'Istituto Superiore di Sanità (ISS). In particolare si occupa di monitoraggio dell'andamento temporale degli stili di vita e fattori di rischio, ricerca eziologica e predittività delle condizioni a rischio, di incidenza e prevalenza delle malattie cardio e cerebrovascolari, nonché delle cause cardiovascolari che determinano disabilità e disturbi della capacità cognitiva in età avanzata. Dal 1998 coordina il Progetto CUORE-Epidemiologia e prevenzione delle malattie cardiovascolari (www.cuore.iss.it) per la identificazione della funzione di rischio per la costruzione della carta e del punteggio individuale per la valutazione del rischio cardiovascolare applicabile sulla popolazione italiana adulta, la realizzazione del registro di popolazione degli eventi coronarici e cerebrovascolari, e le indagini sullo stato di salute della popolazione generale basate sull'esame diretto di campioni di popolazione di età comprese tra i 35 e 79 anni. Ha curato il Piano Nazionale di formazione dei Medici di Medicina Generale (MMG) per la applicazione degli strumenti di valutazione del rischio cardiovascolare e il piano di formazione per la prevenzione secondaria dell'ictus. È responsabile della Banca Biologica del Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute (CNESPS). È coautrice di oltre 250 pubblicazioni su riviste internazionali con peer review e 21 rapporti tecnici dell'ISS.

I MIEI INCONTRI A PIOPPI CON JEREMIAH STAMLER

Agostino Cappuccio

Jeremiah Stamler è la storia della moderna medicina preventiva, è larga parte della storia della DM, è campione dei diritti civili, è un grande scienziato, è persona di sconfinata umanità.

Tutto questo non potevo saperlo quando lo incontrai; l'ho imparato gradualmente, sempre non sorprendendomi, nel corso degli anni.

Venne a Pioppi per la prima volta in occasione della inaugurazione della casa di Ancel Keys (Giugno 1966) e di questo primo approccio al Cilento rievocava sempre con toni tra l'avventuroso ed il divertito il viaggio che insieme alla moglie Rose fece da Napoli per raggiungere la località di Cannetiello che, da quel momento in poi, si sarebbe chiamata Minnelea.

Si avvertiva nell'aria, in quegli anni, quando in paese c'erano i "professori americani" e i loro ospiti: li incontravi, in giro nel paese e nei dintorni, con sguardo curioso e sempre pronti al saluto con un cenno gentile. Ma "quel" professore aveva una carica di cordialità in più: salutava sempre con qualche parola di italiano, spesso rivolgendosi alle persone che incontrava chiamandole per nome e sempre mostrando un grande sorriso.

Dopo i nostri primi incontri – in paese, immancabilmente all'ufficio postale, nei negozi per la spesa – lui sapeva di me che ero uno studente liceale e sarei andato all'Università.

Nel Settembre 1969 – nel palazzo Vinciprova era in corso il "ten day teaching seminar" – mi trovavo in sua compagnia in una pausa dei lavori e mentre una troupe di una televisione svizzera si apprestava ad intervistarlo. «Agostino – mi disse – tu adesso completi i tuoi studi liceali, poi all'università puoi iscriverti a medicina e se vorrai, potrai venire a completare i tuoi studi in America, presso l'università dove io lavoro».

«Caro Professore – risposi – sicuramente intendo frequentare l'università ma una cosa di cui sono certo è che non mi iscriverò a medicina».

Esperienze ospedaliere infantili e l'idea del medico come filtro delle sofferenze umane mi facevano rifiutare a priori questa scelta.

La proposta del Professore era stata formulata come sempre accompagnata dall'eloquio affettuoso e da un ampio sorriso e la mia risposta franca ma altrettanto cordiale non fecero mutare il feeling tra noi: continuai a dare una mano ai convegnisti per tutta la durata di quel memorabile Congresso e

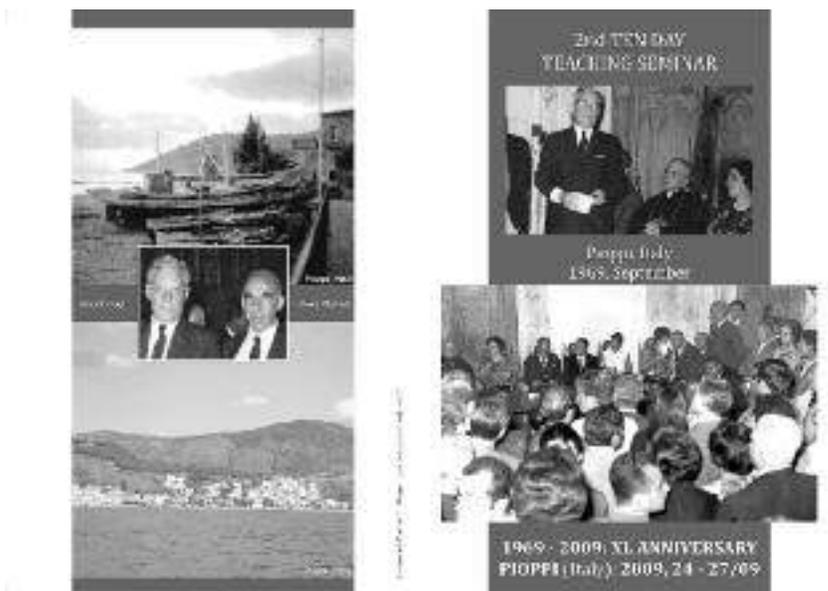
sempre – negli anni a venire – con Jeremiah Stamler ci saremmo trovati a chiacchierare dei fatti locali o a conversare sui progressi delle sue ricerche o delle prospettive politiche del momento.

(Dell’evento del 1969 – come di quello del 2009 – conservo le firme di tutti i convegnisti.)



A me, studente del liceo classico, i frequenti e precisi riferimenti che il Professore faceva parlando dei classici, citando Enea o Ulisse non meravigliavano ma in qualche modo incuriosivano. Tutto mi fu più chiaro quando un giorno Jerry Stamler mi spiegò il suo approccio agli studi di medicina. Il padre, dentista a New York, negli anni della grande depressione faticava non poco per far quadrare il bilancio familiare: i pazienti, che ne apprezzavano le qualità professionali, frequentavano in numero notevole lo studio ma... contante ne circolava poco perché l’economia era bloccata. Qualche commerciante cominciò a pagare fornendo cibo... così la dispensa di casa diventò abbastanza fornita, un po’ meno il portafogli. In questo clima, Jeremiah Stamler decise che avrebbe intrapreso gli studi di medicina. Il padre, allora, pur con qualche perplessità, gli ricordò che per un tale percorso era fondamentale conoscere le lingue classiche: e così studiando il latino e il greco il giovane Jerry entrò in contatto con gli eroi e i miti di un mondo che, anni dopo, gli sembrerà vedere ancora solcare le onde di quel mare sul quale si affaccia la casa che costruirà poco lontano da quella di Ancel Keys.

Nel corso degli anni via via diventò consuetudine tra noi riferirsi ad una scaletta di argomenti da discutere quando ci incontravamo. Nel primo incontro dopo il suo arrivo a Minnelea (generalmente in autunno), il Professore chiedeva un dettagliato aggiornamento sulle vicende di famiglia e locali: si cominciava dallo stato di salute di familiari e amici, poi gli studi dei



figli e il lavoro, gli avvenimenti che avevano più di recente interessato la comunità.

Si passava, quindi, a discutere delle vicende politiche italiane, di quelle d'oltreoceano e dei temi più rilevanti dell'attualità: l'ambiente e le tensioni nel mondo erano tra quelli obbligati. Nel corso delle nostre conversazioni, che avvenivano nel salone-studio-libreria di casa Stamler, di volta in volta prendeva il sopravvento qualche fatto di più rilevante attualità.

Capitava che, su qualche argomento, la conversazione lasciasse appeso qualche interrogativo. Se la risposta era affidata a me, dovevo preoccuparmi di arrivare preparato all'incontro successivo perché sicuramente tra le domande che mi sarei sentito rivolgere c'era quella relativa all'argomento lasciato sospeso. Allo stesso modo se l'interrogativo senza risposta era affidato al Professore, all'incontro successivo avrei certamente trovato un circostanziato chiarimento.

Ricordo che, a seguito del Convegno del 2009 (tenuto a Pioppi in occasione dei 90 anni di Jeremiah Stamler) e di considerazioni storiche emerse

sull'alimentazione dell'Italia meridionale, G. Nappi portò in regalo al Professore un libro su Emilio Sereni che conteneva stralci degli studi di questi sull'agricoltura italiana e la riproduzione della sua tesi di laurea. Andato via Gianfranco, il Professore – ma anche lady Gloria, visibilmente interessata – mi rivolsero varie domande su Emilio Sereni alle quali risposi con le poche informazioni che conoscevo. Qualche giorno dopo, ritornato a casa Stamler, il Professore mi elencò i numerosi meriti accademici di Sereni non trascurando poi di accennare alle sue radici ebraiche.

Avveniva spesso, e sempre in base ad un calendario attentamente programmato, che le nostre conversazioni si svolgessero nel corso di incontri conviviali. In tali occasioni il Professore non perdeva l'occasione per ricordare in modo divertito ai commensali che "non c'è pasto senza pasta" per poi spiegare le virtù di una sana alimentazione che, ovviamente, doveva essere il più possibile scevra di sale.

L'elezione del presidente degli Stati Uniti costituiva un punto di grande interesse per Jeremiah Stamler. Nell'autunno del 2008 egli si trovava a Pioppi in occasione delle votazioni che videro eletto Barack Obama: ricordo che grande fu il suo coinvolgimento. Ogni giorno, più volte al giorno, si metteva in contatto telefonico con gli USA e in quella circostanza ho notato – una delle pochissime volte – quanto la precarietà del collegamento telefonico lo facesse soffrire. Gioì per l'elezione di Obama: capii, poi, che al di là della affinità di vedute, la sua soddisfazione fosse dovuta principalmente al fatto che il Professore auspicava una riforma sanitaria che estendesse i benefici della tutela a fasce più ampie della popolazione. In seguito negli anni successivi, ricordo la partecipazione con cui seguiva le vicende dell'approvazione della legge restando lungamente in contatto con suoi colleghi e collaboratori ai quali forniva precise indicazioni e consigli.

Frequentemente mi trovo ad ascoltare il Professore Stamler sulle prospettive della medicina preventiva, – egli era parimenti informato dello stato degli studi negli USA come in Europa o in altre parti del mondo – ma questo argomento divenne più frequente oggetto delle nostre conversazioni nel corso dell'iter della riforma sanitaria USA e successivamente. Ebbi modo di riascoltare, in tali circostanze, l'incipit del corso dei suoi studi. Era il 1948 e, nell'Università di Chicago dove era appena entrato, aveva potuto osservare un esperimento condotto da una sua collega di lunga esperienza. La dottoressa, al fine di ottenere un più veloce aumento di peso dei polli che poi sarebbero serviti per i suoi esperimenti, forniva loro abbondanti quantità di sale nel cibo: rapidamente i polli ingrassavano ma repentinamente morivano. La dottoressa non seppe dare una spiegazione precisa del fatto al giovane e curioso Jeremiah che, a quel punto iniziò a condurre degli esperimenti per proprio conto: scopri ben presto che il sale

rappresentava la causa della ritenzione idrica che induceva l'aumento di peso ma altresì era l'elemento scatenante di emorragie cerebrali. Iniziò, così, un filone di studi che rappresenta uno dei capisaldi della prevenzione delle malattie cerebro-cardio vascolari e uno dei punti di partenza degli studi sulla Dieta Meditertanea. La campagna "meno sale, più salute", in anni recenti condotta in Italia dall'Istituto Superiore di Sanità è l'aggiornamento di questo filone di studi nel nostro Paese.

Frequenti sono state le occasioni in cui abbiamo parlato di stili di vita, di corretta alimentazione e qualità dei cibi. Il Professore, che ha coordinato gli studi sull'alimentazione della popolazione dell'area sud-occidentale della Cina per 20 anni (dal 1980 al 1999) mi ricordava che la qualità dei cibi consumati in quell'area e l'equilibrio dei vari componenti dell'alimentazione corrente erano tali che se gli studi che portarono alla definizione di Dieta Mediterranea fossero iniziati in quella parte del mondo, la Dieta Cinese sarebbe arrivata prima della Dieta Mediterranea e chissà se di quest'ultima si sarebbe parlato tanto. E discutendo della evoluzione delle ricerche e delle potenziali prospettive più volte si chiedeva cosa ci sarebbe stato dopo gli omega 3 e le conseguenti deduzioni fatte da Ancel Keys e da quel nucleo di studiosi.



«Cosa resta oggi della Dieta Mediterranea?» gli chiesi in occasione del nostro ultimo incontro. «Molto poco» mi rispose un po' contrariato e mi invitò a prendere una cartellina su una mensola della libreria che copre la parete in fondo allo studio, dove ci trovavamo. «C'è un gran parlare, ma tutto si riduce ad un business economico, come tu sai» disse completando il suo pensiero e traendo dalla cartellina, mostrandomeli, alcuni ritagli di interviste che di recente aveva rilasciato.

Era un giorno di inizio Marzo 2017: ci eravamo trovati a cena poche sere prima e, in tono di affettuoso rimprovero, prima di salutarci, il Professore mi aveva ricordato: «Non abbiamo completato la nostra chiacchierata sulla politica. Quando ci rivediamo?» Gli avevo assicurato che sarei andato a casa sua dopo qualche giorno e così avevo fatto, anche perché la sua partenza per gli USA era imminente.

Avevo, un po' provocatoriamente, anticipato un tema della conversazione che continuammo o, più precisamente, continuai ad ascoltare il seguito dei suoi pensieri sulla Dieta Mediterranea, sullo stato della ricerca nel campo della prevenzione e sulle difficoltà che l'applicazione della riforma sanitaria incontrava negli USA.

Il Professore proseguì elencandomi le difficoltà politiche per l'attuazione della riforma, i problemi sociali da rimuovere, le pressioni delle potenti lobby. Lungamente mi intrattenne sui temi dell'attualità politica, della pace nel mondo e dello sviluppo ma pronunciandosi, infine, con parole di speranza sui progressi della scienza medica.

Ero in piedi per salutarlo quando – a commento della lunga conversazione – pronunciò queste parole: «Forsan et haec olim meminisse iuvabit».

«Certamente – risposi – sarà sempre gradito e sommamente utile ritornare su questi argomenti per ricordare e approfondirli».

In quel momento e tutte le volte che successivamente mi è tornato in mente quell'episodio ho colto in quelle parole l'essenza del lascito di Jeremiah Stamler.

La delicata esortazione di Enea ai suoi sfiduciati compagni contiene l'invito a coltivare la memoria per volgersi con speranza verso nuovi obiettivi.

È questa la lezione ed anche l'esercizio più saggio al quale mi sono sentito invitato dal grande Jerry, il nostro amico Prof che ha voluto onorare con la sua presenza ed i suoi studi il nostro Paese e la straordinaria terra della nostra Regione.

Agostino Cappuccio

Radici cilentane, ma nato a Napoli. Laureato in ingegneria meccanica, ha lavorato nell'Eni, in Pirelli-Prysmian, in NSG (Nippon Sheet Glass), in giro per l'Italia e l'Europa (un anno anche in Russia). Vive a Pioppi, sull'azzurro mare del Cilento.