

Una breve premessa

Molti ritengono che non ci sia mai stato un tempo migliore di oggi per entrare nella seconda metà della propria vita. Negli ultimi cento anni abbiamo assistito ad una crescita esponenziale del benessere, e l'aspettativa di vita è aumentata in maniera spettacolare, passando dai circa 40 anni degli inizi del 1900 agli oltre 80 di oggi. Nei primi anni del XX secolo solo una persona su cinque festeggiava il sessantacinquesimo compleanno; oggi lo fanno settanta persone su cento. Un secolo fa giungere a cento anni era cosa eccezionale; oggi, nel mondo vivono oltre 100.000 centenari.

Il fenomeno è stato troppo rapido per poter essere spiegato da cambiamenti genetici (e quindi da cause irreversibili), e va attribuito a fattori ambientali. È lecito quindi chiedersi se questa tendenza potrà persistere nel prossimo futuro. Molti ne sono convinti e, estrapolando la curva che ha descritto l'allungamento della vita nell'ultimo secolo, prevedono che nel 2050 la vita media sfiorerà addirittura gli 85 anni. Altri però fanno notare che i cambiamenti di stile di vita connessi con la globalizzazione e il deterioramento della qualità dell'ambiente stanno già avendo conseguenze negative sulla velocità con cui il nostro corpo si usura, e quindi sulla progressione dell'invecchiamento biologico, e penalizzeranno le generazioni future. Ad esempio, c'è chi ritiene che l'aumento dell'irraggiamento ultravioletto spieghi il più rapido invecchiamento cutaneo e l'attuale aumento dei casi di carcinoma e di melanoma cutanei; che la dispersione incontrollata nella biosfera di erbicidi e pesticidi non biodegradabili sia alla base della "pandemia" di linfomi oggi in

atto; e che il recente aumento dell'inquinamento atmosferico da particelle fini stia favorendo l'invecchiamento del nostro sistema respiratorio e faccia prevedere un prossimo aumento dei casi di enfisema, bronchiti croniche, insufficienza respiratoria, neoplasie polmonari. Non va ignorato il recente il grido di allarme della Unione Europea sugli effetti che quest'ultimo cambiamento ambientale sta già avendo sulla salute e sulla nostra durata di vita!

L'aumento della longevità è certamente un fatto positivo, ma non è privo di inconvenienti, perché fino ad oggi non abbiamo contrastato la velocità di progressione dell'invecchiamento, che non è cambiata, ma abbiamo solo combattuto i fattori che provocano la scomparsa dei più anziani, che sono più deboli e fragili. L'invecchiamento biologico più che un fattore di rischio è una vera e propria concausa di tutte le malattie che sono dette età-associate, e invece dovrebbero chiamarsi invecchiamento-associate. Si spiega così l'attuale, progressivo aumento della prevalenza delle patologie cardio e cerebrovascolari, dei tumori, del diabete, delle malattie neurodegenerative ecc. Se moltissime sono le persone anziane (cioè di età superiore a 65 anni) che godono ancora di buona salute, e molte sono quelle di età compresa tra i 65 e i 74 anni che non soffrono di alcun disturbo fisico o mentale, con l'aumentare della età le cose cambiano. Tra i 75 e gli 84 anni soffrono di patologie croniche 25 persone su cento, e oltre gli 85 anni la percentuale sale a quasi 50 persone su cento. Oggi, quasi la metà dei "grandi" anziani soffre di problemi artritici, un terzo è iperteso o ha patologie cardiache e dieci su cento sono diabetici; mentre tumori, osteoporosi, e malattie polmonari ostruttive croniche (bronchite cronica, enfisema) sono assai frequenti; e aumenta anche il numero degli anziani che perdono la propria autosufficienza. Il risultato finale è sotto gli occhi di tutti: allungando soprattutto il periodo estremo della vecchiaia, spesso fatto di fragilità e di non-autosufficienza, grazie ai successi della medicina sono divenuti sempre più numerosi gli anziani disabili costretti a ricorrere al ricovero in case di riposo, con grande sofferenza umana e costi sociali e

finanziari che rischiano di diventare insostenibili.

Se tutte queste patologie sono invecchiamento-associate e quindi non esisterebbero se non ci fosse l'invecchiamento, perché non combattiamo l'invecchiamento, che è il vero responsabile di tanti danni? Oggi la buona notizia è che contro l'invecchiamento non siamo più del tutto disarmati: lo possiamo contrastare in modo semplice e molto efficace, e così prevenire (o differire nel tempo) la comparsa di tutte le malattie invecchiamento-associate. Fatto certamente non indifferente, così facendo potremo allontanare nel tempo il momento della disabilità, spostandolo ad età tanto avanzate da evitare a molti l'umiliazione di dipendere per anni da mani estranee più o meno pietose (le statistiche dicono che oggi, in media, gli italiani vivono nella non autosufficienza gli ultimi quattro anni della loro esistenza).

Diversamente da quanto ci si potrebbe attendere, questo libretto è rivolto in primo luogo ai giovani, che possono trarne più benefici, e certamente meritano di essere risarciti almeno in parte degli inconvenienti che le generazioni più fortunate e un po' egoiste (cui appartiene l'autore) lasciano loro in eredità. La speranza infatti è di consegnare loro conoscenze e suggerimenti utili ad evitare che l'aumento della longevità conquistato nel XX secolo (grazie soprattutto al controllo delle malattie infettive, ai progressi della medicina, al miglioramento dell'alimentazione e dell'igiene dell'ambiente di vita e di lavoro) sia vanificato dall'emergere degli aspetti negativi del benessere economico (iperalimentazione, sedentarietà, fumo, danni da inquinamento ambientale ecc.) che accelerano il declino senile. Però il libro è rivolto anche a chi, già anziano, vuole difendere la propria salute per evitare di essere di peso agli altri. Non va mai dimenticato che il nostro futuro è soprattutto nelle nostre mani. Nell'invecchiamento, infatti, i geni contano poco (meno del 30%), mentre il più (il 70%) dipende dal nostro stile di vita.

Le scelte andrebbero fatte il più presto possibile, perché l'adozione di un buon stile di vita ha il massimo impatto sulla salute dell'età matura e della vecchiaia se adottato subito dopo i 30 anni. È davvero un peccato che a 30-40 anni molti ritengano

che l'invecchiamento sia cosa molto lontana, che riguarda solo altri, e non riescano a riconoscere, negli effetti spaventosi dell'invecchiamento sulle persone care che li precedono nel cammino della vita, ciò che potrebbe essere il loro futuro in assenza di tempestive e attente scelte di vita. Ma non è mai troppo tardi per abbracciare uno stile di vita salutare, perché dopo il raggiungimento dell'età matura i benefici diminuiscono progressivamente ma non si azzerano mai.

Nelle prossime pagine vedremo che le precauzioni da prendere sono semplici, hanno solide basi scientifiche, e non causano grossi disagi. Si tratta di agire sulla alimentazione (quanto, quando e come mangiare) e sulla attività fisica (quanto, quando e come muoversi); di esaltare, se necessario, gli effetti benefici di questi comportamenti con due-tre compresse di un derivato vitaminico ad azione ipolipemizzante; e di sfruttare al meglio l'azione protettiva contro i radicali liberi di nutraceutici e fitofarmaci, coordinando bene nel tempo la loro assunzione. I sacrifici richiesti saranno davvero lievi. Le conoscenze attuali consentono di adeguare il trattamento in funzione delle esigenze dei singoli individui.

Molto di quanto diremo è largamente condiviso da tutti gli studiosi, come facilmente appare dalla *Medical Letter Health after 50*, e dall'ottimo volume "*The Johns Hopkins Medical Guide to Health After 50*", di cui si consiglia vivamente la lettura. Si tratta di pubblicazioni curate dagli esperti della Johns Hopkins, la più prestigiosa Scuola di Medicina degli Stati Uniti di America. Altre informazioni sono frutto di fortunate ricerche svolte negli ultimi 20 anni presso il Centro di Ricerca sull'Invecchiamento dell'Università di Pisa. Sono questi gli studi che hanno consentito di comprendere i meccanismi di azione dei quattro principali interventi anti-invecchiamento ad oggi noti (che sono appunto: la restrizione dell'apporto calorico; l'esercizio fisico; l'assunzione di acidi grassi polinsaturi; l'ingestione e assimilazione degli antiossidanti racchiusi nei colori di frutta e verdura), e di sfruttare le loro sinergie con la loro armonica collocazione in una corretta sequenza temporale.