

La medicina

Quei piccoli segreti per invecchiare bene

SERGIO PECORELLI *

N

**GINECOLOGO**

Sergio Pecorelli coordina vari programmi di ricerca per il trattamento dei tumori ginecologici

on si può parlare di longevità come fenomeno demografico senza partire dalla rivoluzione culturale della medicina moderna, che da "difensiva" - con l'obiettivo di guarire o comunque difendere le persone malate - è diventata "preventiva" - con l'obiettivo di impedire che le persone si ammalino. Chi non fa prevenzione non necessariamente vive meno, ma sicuramente vive peggio. Abbiamo calcolato che gli europei vivono in media fra gli 8 e i 10 anni della propria vita in malattia. Il che implica anche che il 64% dei farmaci vengono assunti dopo i 65 anni e che dopo questa età aumentano i ricoveri ospedalieri, creando una situazione non più sostenibile anche economicamente. In realtà quindi ciò che interessa oggi non è la longevità in sé, ma la longevità sana. La medicina sta elaborando nuove strategie per risolvere il problema di una popolazione che vive sempre più a lungo ma con qualità di vita scadente. La domanda che ci porremo a Venezia è quindi: cosa si può fare, come Paese e come individui, per un longevità sana, o "Active and healthy aging"?

Innanzitutto oggi la prevenzione deve iniziare all'interno dell'utero per poi arrivare ad un picco al momento della scuola. Sono necessarie quindi visioni politiche a lungo termine - 20, 30 anni - ben oltre singoli mandati politici, perché l'emergenza obesità o fumo, e le malattie che ne conseguono, richiedono di attuare misure di prevenzione già prima della nascita. Questo tuttavia non significa che come individui adulti, e al di là del sistema pubblico in cui viviamo, non possiamo contribuire a invecchiare bene. La ricerca scientifica ha scoperto che le malattie croniche tipiche della terza età sono dovute a processi in-

fiammatori. Diabete, patologie cardiovascolari e neurodegenerative, cancro sono i big killer dell'anziano, ma sono soprattutto i responsabili di un Unhealthy Aging. I processi infiammatori modificano il genoma, causando delle mutazioni ai geni che lo compongono, ma agiscono in combinazione con l'azione degli stili di vita che adottiamo e l'ambiente in cui viviamo. Quindi possiamo facilmente intervenire almeno su una delle componenti che modulano l'invecchiamento: come viviamo. Non fumare, mangiare poco, ridurre le proteine animali, fare movimento fisico sono quattro scelte semplici e che costano poco alla singola persona e quasi nulla alla comunità. Inoltre alcune di queste azioni possono essere intraprese anche a tarda età. Per esempio il movimento fisico. È dimostrato che 30 minuti di camminata al giorno a qualunque età aumenta dell'1% all'anno lo spessore dell'ippocampo anteriore.

Inoltre se al moto aggiungiamo attività di brain-training (esercizi di logica, sudoku, rebus etc.) e la socializzazione, la percentuale di crescita aumenta in modo significativo. Se l'ippocampo è ricco di cellule ed ha uno spessore consistente (come si può rilevare con la risonanza magnetica) aumenta la nostra memoria e le nostre capacità cognitive in genere. Anche l'alimentazione è un fattore di healthy aging a qualsiasi età, e la restrizione calorica in primis. Tutto questo è la base della ricetta per una longevità sana, che garantisca "non solo più anni alla vita, ma più vita agli anni", per citare le parole di Rita Levi Montalcini, modello amatissimo di splendida vecchiaia.

*Presidente Aifa (Ag. it. farmaco);
Ordinario Clinica Ginecologica, univ.
Brescia

© RIPRODUZIONE RISERVATA