

# La Gazzetta di Sondrio

Direttore Responsabile Alberto Frizziero - Registrato presso il Tribunale di Sondrio

EDITORIALI SPECIALI DALLA PROVINCIA APPROFONDIMENTI SOCIETÀ FLEBICHE CINEMA VIDEO

8 OTTOBRE 2013 SOCIETÀ

## Vivere a lungo si può



A vedere quei tantissimi giovani alla Fondazione G.Cini, dove si è tenuta la famosa tre giorni del Convegno Veronesi (21-23 settembre 2013) sulla "Longevity", ti sembra persino impossibile che possano nutrire un interesse per un tale argomento che fa pensare ai vecchi. Quelle bellissime sale erano piene di adolescenti, estrema- mente interessati ai discorsi dei molti "soloni" venuti da tante università mondiali per mettere sull'avviso che se non si riduce il nostro balordo stile di vita si finisce presto male, malati e irriducibilmente di peso insopportabile per la comunità. Tra l'altro, c'è stata la stangata del gruppo dell'ONU che si occupa dell'ambiente e che ha scritto a chiare lettere che se i nostri Paesi non la smettono di alimentare l'aria con l'ozono, finiremo in uno tsunami infinito: cioè finish per tutti.

In un certo modo, le prospettive del nostro futuro non sono eclatanti, però mi piange il cuore sapere che Matteo, 4 mesi, così piccolo, sorridente ed allegro non possa trovare le tante cose belle che ha avuto suo padre e suo nonno. Per lui e per i suoi coetanei, non ci sarà un'altra arca di Noè. Credo che Dio si sia anche "stufato"(scocciato) della nostra inguaribile testardaggine nel crederci i "migliori" dell'universo e che dica- semplicemente- "Ben vi sta" se non trovate di corsa i rimedi opportuni.

Cosa si può dire della vita che ci aspetta?

Si vive di più grazie ai progressi nel trattamento delle malattie cardiovascolari e tumori

Nel mondo cresce la speranza di vita per le donne oltre la mezza età. Lo afferma un nuovo rapporto pubblicato dall'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), secondo cui l'aspettativa di vita media globale per le donne all'età di 50 anni passerà dai 29 anni del 2010 a 33 anni nel 2050. Il cambiamento sarà più evidente in alcuni paesi a basso reddito, ma per i paesi ad alto reddito, come l'Italia, si attende un aumento di quasi 3 anni (da 33,4 a 36,1). A cosa si deve questo progresso? Nei paesi ricchi, soprattutto alla riduzione della mortalità per malattie cardiovascolari, merito probabilmente - suggeriscono gli autori del rapporto - di una miglior capacità di prevenire e curare i fattori di rischio come l'ipertensione o l'ipercolesterolemia e dei progressi nei trattamenti per queste patologie. Inoltre, le donne mature muoiono meno di tumori allo stomaco, colon, seno e cervice uterina, grazie a una combinazione di prevenzione e cure più efficaci rispetto al passato.

John Beard, direttore del dipartimento Oms sull'invecchiamento e uno degli autori dello studio, tira le fila dei risultati ottenuti: «Malattie cardiovascolari, ictus e cancro sono le maggiori cause di morte per le donne dopo i 50 anni, perciò tutti i paesi dovrebbero impegnarsi a ridurre la pressione arteriosa con farmaci meno cari e diffondere gli screening per i tumori di seno e collo dell'utero. Queste malattie possono essere prevenute o curate. Altrettanto cruciale - conclude - è portare le donne a evitare il fumo, l'alcol in eccesso e l'obesità».

L'ATTESA DI VITA NEL MONDO - Oggi un essere umano ha una speranza di vita alla nascita di 70 anni, due in più di 10 anni fa, 6 in più rispetto al 1990. La straordinaria storia dell'aumento medio degli anni da vivere rivela drammatiche disuguaglianze fra popolazioni, ma riguarda il mondo intero. Si vive più a lungo o, per dirla altrimenti, si muore più tardi. Mai come prima nella storia dell'umanità. Nel 2011, riporta l'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms), un nuovo nato si può aspettare in media di vivere 80 anni nei paesi ad alto reddito e 60 in quelli poveri. Sono 3 i paesi con un'aspettativa di vita alla nascita inferiore ai 50 anni (Sierra Leone, Repubblica Centrafricana, Repubblica Democratica del Congo) e 32 paesi hanno invece superato il giro di boa degli 80 anni, quasi tutti in Europa, tranne Canada, Giappone, Singapore, Qatar, Australia, Corea del sud, Nuova Zelanda e Kuwait. Vent'anni fa, nel 1990, nessuna nazione toccava gli 80 anni di vita media attesa, ma in 25

COMMENTI

ARTICOLI LETTI

### In acqua nell'Adda. La tirano fuori i Vigili del Fuoco

4 giorni 18 ore fa | [Leggi](#) | [Commenti](#)

### Crisi: ore 11.58: dopo il terremoto, vero, delle 10.15 quello politico. E poi il terzo delle 13.45

6 giorni 14 ore fa | [Leggi](#) | [Commenti](#)

### Lavori ANAS per 3,7 miliardi su SS36 e SS38

4 giorni 16 ore fa | [Leggi](#) | [Commenti](#)

### Dalla capogruppo del PD in Provincia e...

4 giorni 18 ore fa | [Leggi](#) | [Commenti](#)

### Sondrio, Festa Alpina: aperto il "Parco Don Gnocchi"

3 giorni 14 ore fa | [Leggi](#) | [Commenti](#)

### Ci siamo: Morbegno in cantina!

4 giorni 14 ore fa | [Leggi](#) | [Commenti](#)

nazioni un neonato aveva di fronte a sé una prospettiva di 76-79 anni; i paesi in cui la speranza di vita non arrivava ai 50 anni erano ben 26. Gli autori di uno studio del 2012 apparso su Pnas hanno scritto: «Il grosso di questo calo di mortalità si è avuto dopo il 1900 ed è stato sperimentato solo da 4 delle circa 8.000 generazioni umane vissute finora». In Italia siamo passati da 74 anni nel 1980 a 79,9 nel 2003, a 82,1 nel 2011. L'Italia, precisa l'Oms, è il paese al mondo in cui il tasso di invecchiamento della popolazione è più elevato.

**COSA È L'ASPETTATIVA DI VITA** - L'aspettativa di vita è il numero medio di anni che una persona si può attendere di vivere, stando ai tassi di mortalità della popolazione cui appartiene, in un certo momento. Alla nascita, a 20 anni o a 60, ad esempio, il valore non è lo stesso. l'Oms dice che nel 2011 l'aspettativa di vita alla nascita nel mondo è di 70 anni, ma la speranza di vita media a 60 anni è di 20 anni (24 nei paesi più ricchi, 17 in quelli a più basso reddito). Quest'ultimo dato, infatti, si basa sui tassi di mortalità dei sessantenni e sulla media non influiscono fra l'altro i tassi di mortalità infantile, ancora purtroppo elevati in molte aree del pianeta.

**SPECCHIO DELLA QUALITÀ DI VITA**. Dal confronto fra paesi emergono spunti di riflessione. Nel 1980 Stati Uniti e Italia condividevano una stessa aspettativa media di vita (74 anni, dati Banca Mondiale). A distanza di 20 anni si registra un divario di oltre 4 anni (78,6 negli Usa e 82,1 in Italia), che secondo molti osservatori riflette le forti disuguaglianze all'interno della società americana, sia in termini di accesso ai servizi sanitari che di stili e condizioni di vita.

Ai segreti della longevità è stata dedicata la nona edizione della Conferenza Mondiale **The Future of Science**, che ha riunito sull'isola di San Giorgio a Venezia dal 19 al 21 settembre alcuni dei maggior esperti internazionali.

Tra questi il Prof. Luigi Fontana, docente presso il dipartimento di Medicina dell'Università di Salerno e la Washington University Medical School. È un esperto riconosciuto a livello internazionale nel campo della nutrizione e dell'invecchiamento. Tra l'altro egli ha detto: «La vita si è già molto allungata, ma l'ideale è arrivare a 90-100 anni in ottime condizioni di salute e in piena energia. Poi, ecco la fine in pochi giorni o un mese senza soffrire e senza vegetare». Egli - inoltre ha spiegato - quale pare il metodo giusto: nella lotta al processo dell'invecchiamento "la leva più potente" si sta rivelando la dieta. Anzi, scientificamente: la "restrizione alimentare senza malnutrizione". Di fatto, gli studi sugli animali con una dieta ridotta del 30-40 per cento sono in atto da decenni, informa, e nei primati si è visto un calo del 50 per cento sia degli infarti sia dei tumori. Il professore in America sta guidando da 12 anni un gruppo di circa 50 persone in regime di restrizione calorica. «Sottoposti a ricorrenti check up, questi volontari risultano completamente protetti da eventuali patologie cardiovascolari quando il 35-40% di morti in Usa e in Europa sono dovute a infarto e ictus. Protetti nel senso che hanno un cuore più giovane di 15 anni, niente placche carotidee, colesterolo, glicemia e pressione arteriosa da ragazzetti. E bassissimi altri fattori predittivi di cancro».

**LA CARESTIA RENDE GIOVANI** - Del resto già oggi il 20 per cento degli ultracentenari non hanno sviluppato alcuna malattia prima dei 100 anni. Li chiamano escapers, come dire gli scampati al male. L'obiettivo del campo di ricerche seguito dal professor Luigi Fontana è che in un veloce domani sia la stragrande maggioranza della popolazione ad arrivare al secolo in pienezza, "scampando" la vecchiaia. Il fatto che mangiare davvero poco renda la vita più lunga e più sana troverebbe questa spiegazione all'interno della teoria evolutivista: in natura era ed è normale che ci siano periodi di carestia per alluvioni, maltempo, devastazioni .... e la natura sa che è meglio non procreare in tempi di carestia, così quando l'animale percepisce che c'è scarsità di cibo, il suo organismo è indotto all'infertilità e al rallentamento dell'invecchiamento. Questo affinché il suo organismo sia ancora giovane e vitale quando, tornato il nutrimento facile, sarà opportuno procreare. Questa "opportunità" consiste nel disporre di geni migliori così da portare alla specie, alla sua continuazione, nuovi individui sani e forti.

Tra le altre tantissime e dotte relazioni dei "sapienti" venuti da "Oriente ed Occidente" per convincerci che mangiare poco non fa invecchiare e ci porta verso l'eternità, è una cosa risaputa da sempre.

Però non si è parlato che la "solitudine" da cui sono circondati molti anziani fa morire.

Non penso che basti la "restrizione calorica" occorre l'affetto, il fare per tanti vecchi che non hanno malattie. Per esempio, mi piange il cuore a leggere e sentire di Carlo Lizzani, ottimo regista, ma ancora più nobile Direttore della Mostra del Cinema di Venezia (dal 1979-'82) che ho conosciuto e con cui - qualche volta - ho anche avuto dialetticamente delle divergenze su come erano impostati gli eventi di Mezzanotte (che folla di giovani!!!). Mai che si fosse indignato, dimostrato dispiaciuto. Sempre garbato. Mi spiace che il "vuoto" che il nostro terribile tempo ti aveva creato intorno, ti ha costretto ad una fine così poco "artistica". Ma, Carlo, lo sei nei nostri ricordi.

*Maria de falco Marotta*

[View the discussion thread.](#)