



Sei pronto a vivere, cent'anni?

Per invecchiare bene non si può contare su una pillola «magica». Anzi, molto dipende proprio da noi. Corrette abitudini di vita fin da giovani e, soprattutto, una costante attività fisica e mentale sono il vero segreto per una terza età in forma.

Servizio di Elena Meli
alle pagine 48-49

INCONTRO AL CORRIERE
Domani alle ore 18,
al Corriere della Sera,
dibattito aperto al pubblico
sul tema dell'invecchiamento.
Per partecipare telefonare allo
02-20.40.03.33 o scrivere a
Incontricorrieresalute@rcs.it
Per inviare le domande
da rivolgere agli esperti
scrivere a salute@corriere.it

La ricetta Non esistono pillole magiche che permettano di invecchiare bene

Per «andare a 120»
pressione controllata
e tanta azione

Usare il più possibile muscoli e cervello è decisivo

Si potrà presto "andare a 120"? Mentre gli scienziati si chiedono quale sia il limite d'età oltre cui l'uomo non potrà mai spingersi (pare che 120 anni sia una meta non superabile) e l'Ue celebra l'Anno per l'invecchiamento attivo e la solidarietà fra generazioni, tutti ci chiediamo che cosa possiamo fare per restare in salute il più a lungo possibile quando approderemo alla terza e quarta età. «Innanzitutto, è bene sgombrare il campo dagli equivoci: non potremo diventare tutti dei Matusallemme e non è pensabile arrivare in perfetta forma a 100 anni, facendo quello che era normale quando ne avevamo 40» puntualizza Niccolò Marchionni, presidente della Società italiana di cardiologia geriatrica. Conferma Giuseppe Paolisso, presidente della Società italiana di gerontologia e geriatria: «Il concetto di salute nell'anziano è diverso da quello che vale per l'adulto: significa non avere malattie complicate, ma non esclude la presenza di piccoli disturbi. In altri termini, un anziano deve accettare alcuni limiti, non può pensare di essere lucido e scattante come un ventenne nel guidare l'auto, anche se è in grado di mettersi al volante. Detto questo, si può fare molto per arrivare in forma alla terza età, ma bisogna sapere che ad invecchiare bene si comincia da giovani: serve uno stile di vita corretto, da mantenere sempre, fatto di dieta sana, esercizio fisico regolare, astensione dal fumo e controllo dei fattori di rischio cardiovascolare come sovrappeso, obesità, ipertensione, diabete».

Le regole di buona salute sono insomma quelle note, e si sa anche che attività fisica e dieta mediterranea (che significa abbondanza di verdure e legumi, non pasta e pizza a volontà) potenziano a vicenda i loro effetti benefici scaccia acciacchi.

«Se fosse possibile mettere in una pastiglia l'attività fisica, sarebbe il medicinale più utile e più venduto» osserva il geriatra Roberto Bernabei del Policlinico Gemelli, di Roma. Pur-

troppo anche gli anziani più autonomi, come emerge dall'indagine SeBA (si veda pagina accanto, ndr), non sono attivi quanto dovrebbero. «Muoversi è fondamentale per invecchiare bene: chi si ferma perde pian piano la funzionalità motoria; bisogna sforzarsi di camminare un po' ogni giorno anche da molto anziani perché altrimenti si rischia un deterioramento maggiore e più rapido — puntualizza Paolisso —. Lo stesso vale per le funzioni cognitive, che vanno allenate proprio come i muscoli stimolandole attraverso letture, partecipazione sociale e interazioni personali. Guardare la tv "spegne" invece il nostro cervello». «Il tasso di demenza cresce fra chi fa lavori monotoni e nelle persone con bassa scolarità — osserva il neurologo Sandro Sorbi, direttore del Dipartimento di Scienze Neurologiche e Psichiatriche, dell'Università di Firenze —. Questo perché stimolare il cervello e tenerlo sempre in funzione regala una "riserva cognitiva" più ampia: chi non ha mai rinunciato ad attività socialmente e culturalmente impegnative anche in caso di demenza manifesta i sintomi più tardi, perché compensa meglio la perdita di neuroni. E poiché a noi interessa che il cervello funzioni e non che sia perfettamente integro, è bene mantenerlo sempre attivo».

La parola "attivo", fisicamente e mentalmente, pare insomma il fulcro della prevenzione dei guai della vecchiaia. Ma non basta: «Gli altri cardini della salute sono la prescrizione e l'aderenza alle cure opportune — riprende Marchionni —. Purtroppo tuttora gli anziani sono discriminati e al crescere dell'età cala la quota di pazienti trattati con i farmaci, che i medici non danno pensando sia meglio non sovraccaricare il paziente e considerando anche che la maggior parte dei dati sull'impiego dei medicinali arriva tuttora da sperimentazioni condotte su adulti sotto i 65 anni di età. Uno studio su tre esclude infatti gli anziani e questa carenza di informazioni precise pesa sulla pro-

pensione a prescrivere medicinali». «Eppure sappiamo — continua Marchionni — che perfino gli over 85 traggono gli stessi, se non maggiori, vantaggi dalle terapie: la riduzione della mortalità dando i farmaci giusti ai pazienti che hanno avuto un infarto, ad esempio, è più consistente proprio in chi è più in là con gli anni. C'è dunque ancora molto da fare per consentire a un maggior numero di anziani di restare in salute il maggior tempo possibile, peraltro con interventi che non sono sofisticati. Il 60-70% degli ultrasessantenni ha la pressione alta e i pazienti in terapia non arrivano al 50%, fra chi prende farmaci solo la metà tiene davvero sotto controllo la pressione. Eppure l'ipertensione è uno dei fattori di rischio più importanti per mortalità e disabilità, perché aumenta molto il pericolo di ictus, e gli antipertensivi sono farmaci tutto sommato poco costosi».

Vale la pena quindi curare ipertensione, diabete, colesterolo alto anche da (molto) anziani; meglio non credere, invece, alle promesse di eterna giovinezza con integratori od ormoni. «Invecchiando cambiano i segnali neuro-ormonali, il metabolismo, moltissimi parametri biologici — sottolinea Marchionni —. Dire che è possibile rallentare i processi di invecchiamento con una singola sostanza o un mix non ha senso, anche perché non siamo ancora in grado di capire i complessi rapporti reciproci fra tutti gli elementi biologici che si modificano durante la vecchiaia. Per quel che ne sappiamo a oggi, prendere dosi da cavallo di integratori o di ormoni non allontana malattie e morte. A volte può essere perfino controproducente. Un'integrazione può essere utile solo quando si sia dimostrata una vera carenza» conclude il geriatra.

Prevenzione

Specie per chi ha avuto problemi al cuore seguire bene le terapie

è fondamentale

A tavola

Verdura, frutta e legumi sono i migliori alleati per un fisico longevo e in forma

Società

Una nazione di centenari? Sfida individuale ma anche collettiva

Che cosa dice lo studio «Salute e Benessere nell'Anziano»

D'ARCO

Qui sotto i principali dati emersi dallo studio SeBA (Salute e Benessere nell'Anziano), condotto su circa 1.500 anziani (sopra i 65 anni) di tre Asl di Nord, Centro e Sud; il questionario è stato proposto dal medico di medicina generale durante una visita ambulatoriale, nella maggior parte dei casi (50%) per prescrizione routinaria di farmaci e solo nel 13% per malattia o problemi di nuova insorgenza

- Vive con una badante
- Riceve aiuti socio-sanitari a domicilio
- Lamenta problemi rilevanti all'udito
- Lamenta problemi rilevanti alla vista
- È molto soddisfatto della propria salute
- Soffre di solitudine
- Lamenta problemi rilevanti di memoria
- È abbastanza o molto soddisfatto della propria vita
- Giudica il proprio reddito adeguato
- Esce di casa quotidianamente
- Sta davanti alla televisione almeno 3 ore al giorno

