

A Venezia, da giovedì, la tre giorni sulla "vecchiaia" organizzata dalla Fondazione Veronesi nell'ambito del programma "The Future of Science"

Due dei relatori spiegano come affrontare con anticipo la questione di una sana senilità. Perché oggi la qualità di vita degli anziani sta peggiorando

# Longevità

La prevenzione

## Dieta e movimento così si salva la terza età

LUIGI FONTANA \*

A

ll'inizio del 1900 in Italia l'aspettativa di vita era di soli 47 anni. Le malattie infettive erano la principale causa di morte. Durante le prime decadi del XX secolo, l'implementazione di una lunga serie di misure di sanità pubblica, come per esempio lo sviluppo del sistema fognario, la clorazione dell'acqua, le vaccinazioni, e la scoperta degli antibiotici, ha determinato un rapido declino dei decessi per malattie infettive, e della mortalità infantile. E di conseguenza l'aspettativa di vita media è salita oggi a circa 80 anni, un incremento di ben 30 anni rispetto al 1900.

Oggi il rischio di morire prematuramente di una malattia infettiva in Italia è basso mentre è altissimo quello di morire di una malattia cronico-degenerativa. Le patologie cardiovascolari, il cancro, l'ictus cerebrale, il diabete, l'obesità e le malattie respiratorie croniche sono le principali cause di morte. Circa l'80% degli adulti al di sopra dei 65 anni di età è affetto da almeno una malattia cronica, ed il 50% ne ha due o più malattie croniche che riducono pesantemente la qualità della vita e accelerano l'invecchiamento dell'organismo.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, più del 40% dei tumori, e almeno l'80% delle patologie cardiache, degli ictus cerebrali e del diabete potrebbero essere prevenuti se fossero eliminati i fattori di rischio per queste malattie (es. dieta squilibrata, fumo di sigaretta, vita sedentaria). I nostri studi scientifici suggeriscono che alcuni in-

terventi più mirati e personalizzati, come per esempio una moderata restrizione calorica con nutrizione ottimale

la riduzione del consumo di proteine a livelli più fisiologici, l'aumento di alcuni cibi d'origine vegetale, associati a dei programmi di esercizio fisico, possano ridurre ulteriormente il rischio di sviluppare malattie croniche, aumentando non solo l'aspettativa di vita ma soprattutto il numero di anni vissuti in completa salute. Inoltre, si otterrebbe una riduzione della disabilità e dei costi sanitari e sociali, liberando ingenti risorse per lo studio e la cura di malattie che non sono ancora curabili (es. malattie genetiche rare, malattie autoimmunitarie).

In campo sanitario una politica "attendistica" non è più economicamente sostenibile. Aspettare che i cittadini, in seguito a svariati anni di scorretti stili di vita, si ammalino e si rechino in pronto soccorso o in ospedale è una strategia perdente e costosissima. L'invecchiamento della popolazione e l'epidemia di obesità e diabete mellito a cui stiamo assistendo renderà presto drammatica la situazione del Servizio sanitario nazionale, aumentando vertiginosamente i costi relativi a spesa farmaceutica, prestazioni mediche, chirurgiche, ricoveri ospedalieri, e disabilità. Per questi motivi, riteniamo che sia essenziale la creazione su tutto il territorio nazionale di strutture sanitarie a carattere preventivo, da affiancare a quelle a carattere di ricovero e cura, a cui i cittadini possano rivolger-



**NUTRIZIONISTA**  
Luigi Fontana coordina un programma di ricerca sulla longevità alla Washington university di St. Louis (Usa)



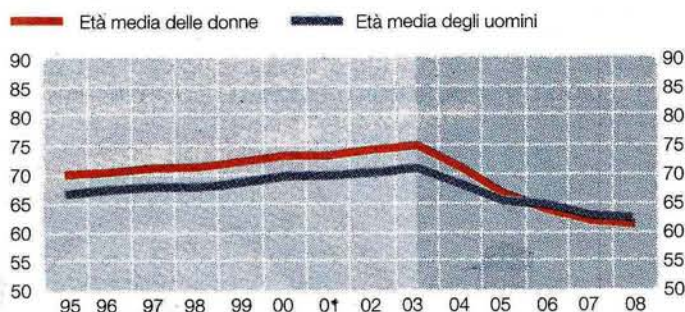
si per imparare a prevenire le malattie e a mantenersi sani, attivi, felici e produttivi.

\*Professore di Nutrizione, Dipartimento di Medicina, università di Salerno e Washington University in St. Louis

© RIPRODUZIONE RISERVATA

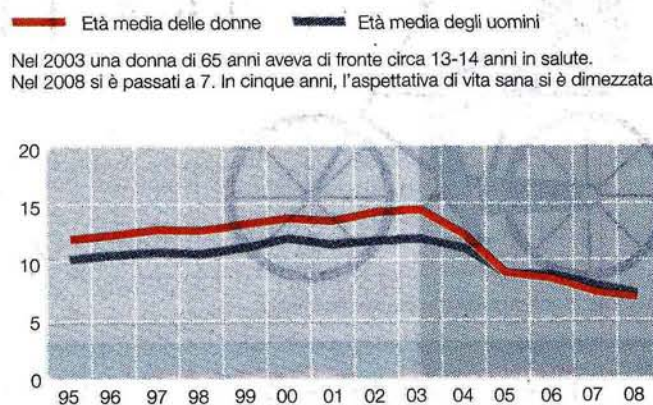
## ASPETTATIVA DI VITA SANA PER GENERE

Dati 1995-2008, Eurostat



## ANNI DI VITA SANA DOPO I 65 ANNI

Dati 1995-2008, Eurostat



## LE INIZIATIVE

### ALZHEIMER, SABATO LA GIORNATA

Nel mondo si contano 36 milioni di persone affette da demenza, cifra destinata a raddoppiare nel 2020. In Italia sono almeno 600 mila i malati di Alzheimer, la forma più grave. «È un problema di salute pubblica ed economica», commentano dall'Alzheimer disease international (Adi). Il 21 settembre si celebra la giornata mondiale dallo slogan "Alzheimer, un viaggio per prendersi cura" con tante iniziative, come l'incontro a Palazzo Marino a Milano (per info [www.alzheimer.it](http://www.alzheimer.it)) e una maratona, domenica 22 a Cesenatico ([www.maratonaalzheimer.it](http://www.maratonaalzheimer.it)). Negli Usa (19 settembre) la Alzheimer society ([www.alzheimers.org](http://www.alzheimers.org)) presenterà il quinto Rapporto mondiale. "C'è bisogno di una seria rete assistenziale", avverte Marco Trabucchi, presidente dell'Associazione italiana di psicogeriatra.

(mp.s.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## IL CONGRESSO



UMBERTO VERONESI

### LA DURATA DELLA VITA LE RICERCHE E LE SFIDE

La longevità nasconde non solo segreti ma anche sfide, ed è per questo che ho voluto dedicare a questo tema la Nona Conferenza del Programma "The Future of science", riunendo a Venezia (da giovedì 19 a sabato 21 settembre) alcuni fra i maggiori esperti al mondo nei diversi ambiti scientifici che si occupano del fenomeno: ricercatori biomolecolari, biologi, neuro scienziati, psicologi, antropologi, nutrizionisti, sociologi, demografi, economisti. È una sfida alla scienza, che dispone oggi degli strumenti per intervenire sulla durata della vita - farmaci che modulano la funzione dei geni - ma si domanda se e come applicarli.

È una sfida alle nostre capacità intellettuali, perché abbiamo scoperto recentemente che le più profonde radici della longevità sono nella nostra mente, dando più valore alle attività di pensiero durante tutta la vita. È una sfida alla medicina perché la longevità è un valore solo se è sana. Ed è una sfida a tutta la società, che deve fare i conti con una vita media più lunga e imparare a trasformare tutto questo in un patrimonio per la società del futuro. Con "Secrets of Longevity" l'appuntamento veneziano si conferma come l'incontro internazionale più importante in Italia in ambito Scienza e Società.

[info@thefutureofscience.org](mailto:info@thefutureofscience.org)

© RIPRODUZIONE RISERVATA



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



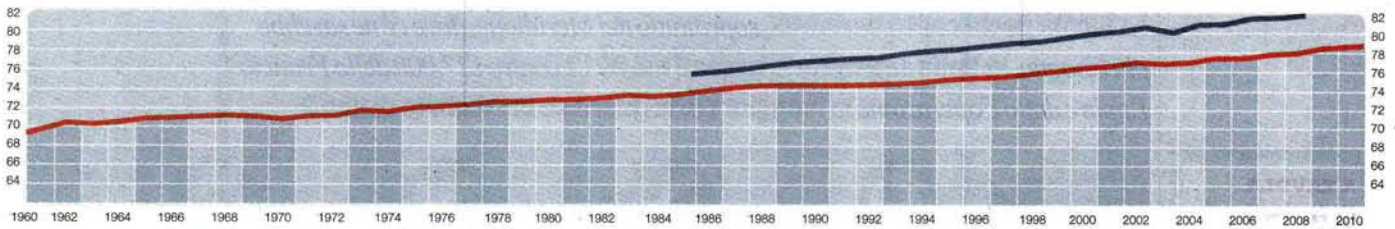
## ASPETTATIVA DI VITA IN ITALIA E IN EUROPA

Dati 1960-2010

— In Italia — In Europa

**In Europa** la curva è in crescita più o meno costante da ormai mezzo secolo. Se nel 1960 la vita media in Europa era di 69 anni, nel 2009 ha superato i 78.

**In Italia** i valori sono sempre stati sopra la media: l'aspettativa, dai 75 anni del 1985 è cresciuta fino agli 82 del 2008.

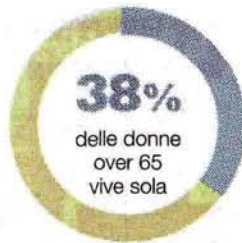


FONTE: RELABORAZIONE DATI LA REPUBBLICA-SALUTE / EUROSTAT



### L'APPUNTAMENTO

19-21 settembre 2013  
Venezia, Fondazione  
Giorgio Cini - Isola di San  
Giorgio Maggiore  
Organizzata da: Fondazione  
U. Veronesi, Fond. Cini,  
Fond. Tronchetti Provera  
[www.thefutureofscience.org](http://www.thefutureofscience.org)



## ASPETTATIVA DI VITA MEDIA IN ITALIA



**UOMINI**  
**79**  
anni



**DONNE**  
**84**  
anni

### ALIMENTAZIONE

1600-1800 kcal. al di.  
Pasta (1 etto), 5 porzioni  
di vegetali, carne rossa  
1 volta a settimana,  
pesce azzurro



### STILE DI VITA

Smettere di fumare  
e contenere lo stress.  
Massimo due bicchieri  
di vino rosso al giorno,  
no ai superalcolici

## LUNGA VITA IN SALUTE

La vecchiaia in salute va preparata molti anni prima dello scoccare dei 70. Non ci sono diete speciali o elisir di lunga vita, il segreto è mangiare poco e di qualità, mantenersi attivi ed essere autonomi

**50**



### 50 anni

In piena attività:  
si è molto impegnati  
nell'attività lavorativa  
e familiare



### ESAMI MEDICI

Glicemia e colesterolo  
totale una volta l'anno,  
pressione arteriosa, PSA  
prostatico, mammografia e  
pap test. Rx torace e Ecg

### ATTIVITÀ FISICA

Palestra 3 volte a  
settimana almeno 30-45  
minuti in alternativa  
camminare, nuotare,  
andare in bici, sciare



**ALIMENTAZIONE**  
Introito 1400-1600 Kcal. Diete in caso di diabete, pressione alta, sovrappeso e ipercolesterolemia. Ridurre carboidrati e sale

**STILE DI VITA**  
No al fumo, massimo due bicchieri di vino al giorno. Lettura e iniziare a scoprire un hobby

**60**

**60 anni**  
Possono subentrare patologie concomitanti: diabete, ipertensione, ipercolesterolemia

**ESAMI MEDICI**  
Colesterolo totale e Hdl, glicemia e funzione renale, conta globuli rossi e bianchi, controllo oculistico e dentale

**ATTIVITÀ FISICA**  
Sono ideali le passeggiate aerobiche a passo svelto per 20-30 minuti al giorno tutti i giorni

**ALIMENTAZIONE**  
Introito 1100-1200 kcal., varietà nei cibi, cucina semplice, vitamine e integratori, 7-8 bicchieri di acqua al giorno

**STILE DI VITA**  
Trovare occasioni di incontro con famiglia o amici. Cercare supporto e chiedere aiuto appena se ne ha bisogno

**80**

**80 anni**  
Gran parte degli over 80 presenta patologie associate e assume due o più farmaci

**ESAMI MEDICI**  
Esami di routine una volta l'anno, controllo dei denti e dei piedi. Rx torace per fumatori, Psa e mammografia

**ATTIVITÀ FISICA**  
Rinforzo muscolare per equilibrio, postura e andatura. Attività fisica moderata per almeno 15-20 minuti al giorno

**ALIMENTAZIONE**  
Cambia il metabolismo, introito 1300-1400 kcal., privilegiare proteine vegetali, pasta tre volte a settimana, legumi, verdura e frutta

**STILE DI VITA**  
Mantenere impegni sociali, fare viaggi, avere stabilità affettiva, economica e una vita sociale intensa

**70**

**70 anni**  
Gran parte delle persone ha almeno una patologia associata. Cambia lo stile di vita se si va in pensione

**ESAMI MEDICI**  
Quelli di routine 1-2 volte l'anno in più creatinina, test coagulazione, Rx torace, Ecg, Psa, mammografia e Pap test

**ATTIVITÀ FISICA**  
Rafforzamento muscoli per equilibrio, yoga, Tai chi, fare spesa a piedi, salire-scendere scale, giardinaggio



## LE "BLUE ZONES"

Luoghi al mondo dove si vive più a lungo. Gli abitanti hanno caratteristiche comuni dello stile di vita.

**LOMA LINDA**  
California

**NICOYA**  
Costa Rica

**SARDEGNA**  
Italia

**ICARIA**  
Grecia

**OKINAWA**  
Giappone

### LE CARATTERISTICHE DELLE BLUE ZONES

	Non si fuma né si assumono stupefacenti		Gli abitanti sono costretti a fare lunghe camminate
	Si dà assoluta priorità alla famiglia e si ha una vita sociale intensa		La dieta è a base di frutta, verdura e cereali

INFOGRAFICA PAULA SIMONETTI

**Longevità**

Dieta e movimento così si salva la terza età

Quei piccoli segreti per invecchiare bene

INSONNIA? ANSIA e STRESS?

LA QUALITÀ AL GIUSTO PREZZO

9.90