

INDICE-SOMMARIO DINAMICO  
8 - STILI DI VITA PER UN INVECCHIAMENTO SANEO  
8.1 - INVECCHIARE BENE: COSA DICE LA MEDICINA GERIATRICA

AUTORE E FONTE	Autori vari
DATA INSERIMENTO	2023. 06.06
PROPONENTE	Pietro Paolo RICUPERATI
ABSTRACT	<i>“La riflessione che segue ha a che fare con gli stili di vita da adottarsi da parte di coloro che intendono invecchiare in buona salute. Essa è frutto della lettura e rielaborazione da parte del sottoscritto del contributo di illustri geriatri, italiani e stranieri, oggetto di interventi in importanti convegni e di scritti riportati su qualificate riviste del settore. (ppr)</i>

**Per invecchiare in buona salute non basta l’approccio sanitario: occorre il convinto e fattivo impegno dei diretti interessati.** E non basta farsi carico del problema di adottare un corretto stile di vita nella vecchiaia o quando questa ormai è incombente: *“per esorcizzare il sopravvenire delle fragilità connesse ai processi di invecchiamento”* - è il consiglio di **Giancarlo Isaia** - *“è necessario programmare una rincorsa lunga, che inizia nella giovinezza e prosegue per tutta la vita”* (come sostiene anche Marco Tullio Cicerone nella sua celeberrima opera “De Senectude”).

In base ad una ricerca condotta di recente in Svezia su una popolazione maschile di settantenni che è stata monitorata per diciassette anni è emerso con chiara evidenza scientifica che a raggiungere il traguardo di 87 anni in buona salute sono risultati i soggetti che non avevano mai fumato, che avevano seguito un’alimentazione all’insegna della cosiddetta “dieta mediterranea” e che avevano mantenuto un peso normale, tutti e tre fattori tipici di una “rincorsa lunga” per quanti desiderano perseguire l’obiettivo di una vecchiaia senza troppi problemi di salute.

Uno studio americano sui “Super Ager” (ossia anziani dalla mente straordinariamente giovane), riferisce **Costanza Rizzacasa d’Orsogna** in un articolo del Corriere della Sera del 6 gennaio 2018, dimostrerebbe che **sussiste una relazione tra una vita sociale ricca e la salute del cervello: avere buone amicizie proteggerebbe dal declino cognitivo e dalla perdita di memoria in tarda età.** I ricercatori della Northwestern University, che da una decina di anni seguono gli anziani che dispongono di facoltà cognitive straordinarie (tra queste una memoria episodica uguale o migliore di persone di trent’anni più giovani) e gli esperti di Evenstone (Chicago) sono giunti alla conclusione che la diversa struttura cerebrale dei diversi soggetti esaminati da sola non basta a spiegare la sorprendente freschezza cognitiva e di memoria dei Super Ager. *“Sottoposti, oltretutto ad approfonditi esami neurologici e test di memoria, ad uno specifico questionario (la Riff Psychological Well-Being Scale, in grado di misurare aspetti quali il livello di autonomia, l’esistenza di relazioni positive, la padronanza ambientale, la crescita personale, l’esistenza di obiettivi da raggiungere e l’accettazione di sé)* - ha spiegato **Emily Rogalsky** del

Cognitive Neurology and Alzheimer's Disease Center della Feinberg School of Medicine della Northwestern University - *"i Super Ager hanno evidenziato per quanto riguarda l'area delle relazioni sociali un punteggio assai più elevato di quello totalizzato dal gruppo di controllo composto da anziani normali"*. Di qui la dimostrazione che **coltivare amicizie vere ha un ruolo significativo nel preservare le facoltà cognitive e rallentare il declino**. Certamente non è detto che avere una buona cerchia di amici/che costituisca di per sé un antidoto allo sviluppo di malattie neuro-degenerative: tuttavia assecondare rapporti appaganti può essere considerato uno dei comportamenti salutari per invecchiare bene, alla stregua del non fumare e fare attività fisica. In fondo, osserva l'autrice dell'articolo, si tratta di saggezza antica: già Epicuro parlava dell'importanza dell'amicizia per un'esistenza felice e Pitagora sosteneva che quando stiamo male, prima di chiamare il medico dovremmo chiamare un amico!

In fine ottimi consigli per invecchiare bene vengono da **Daniela Mari**, che insegna Geriatria all'Università di Milano e ha diretto l'Unità geriatrica della Fondazione IRCS "Cà Granda" dell'Ospedale Maggiore Policlinico di Milano, che è autrice di numerosi articoli in materia sulle più prestigiose riviste internazionali, la quale recentemente ha dato alle stampe il saggio intitolato *"A spasso con i centenari"* (Ed. Il Saggiatore). Dopo aver dedicato tutta la vita a studiare i delicati, complessi, misteriosi meccanismi che sottostanno al nostro invecchiamento, ella è arrivata alla seguente conclusione per quanto riguarda **le regole da seguirsi nel quotidiano per invecchiare bene** (e magari aggiungersi ai protagonisti del suo libro, diventando centenari!):

- prestare attenzione alla propria alimentazione (assumere cibi con regolarità e con più proteine)
- adottare uno stile di vita adeguato all'età (divenendo consapevoli che l'ereditarietà conta fino ad un certo punto, non più del 25%: il resto lo fa lo stile l'epi-genetica, cioè lo stile di vita!)
- alimentare l'ottimismo (sforzarsi sempre di avere ragionevoli speranze nel futuro)
- avere degli interessi ed operare di conseguenza (ad esempio impegnandosi nella "nonnità" e/o nel volontariato)
- continuare a leggere (libri nuovi e vecchi), ed ascoltare della buona musica (elisir di giovinezza!)
- mantenere e sviluppare relazioni sociali (la socialità contrasta il decadimento cognitivo)
- fare attività fisica (ancorché senza esagerare!)
- dormire le ore necessarie (divenendo consapevoli che invecchiando il bisogno di sonno diminuisce perché si riducono le cellule dell'ipotalamo e, se necessario, facendo ricorso alla melatonina e/o riducendo la durata della "pennichella" pomeridiana)
- giocare, giocare, giocare (anche via Internet!)