

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

|                     |   |
|---------------------|---|
| AUTORE<br>E FONTE   | Autori vari   |
| DATA<br>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!)