

LA <<GERAGOGIA>> : l'arte di invecchiare bene

L' Italia è in *pole position* per quanto riguarda la longevità: i maschi sono i più longevi in Europa (aspettativa di vita di 80,4 anni), le femmine sono al secondo posto dopo la Francia (85,4 anni).

Non altrettanto si può dire per il numero di anni vissuti in buone condizioni di salute. Invecchiare bene ha un'importanza determinante non solo per il singolo individuo, ma per l'intera società.

E' di fondamentale importanza, per evitare un collasso sociale, che si affermi nella cultura popolare la consapevolezza che seguire un corretto stile di vita fin dalla più giovane età significa prevenire (o rallentare) i processi morbosi associati alla terza età, facendo sì che longevità e salute non siano termini contrapposti e che la vecchiaia non diventi una piaga sociale per l'esplosione dei costi assistenziali.

Significa, insomma, smitizzare l'aforisma di Terenzio (1), secondo cui *Senectus ipsa morbus est*, la vecchiaia è di per sé una malattia.

Il benessere in età avanzata deve essere inteso non solo come assenza di malattia, ma, soprattutto, come mantenimento dell'autosufficienza fisica, psichica, culturale, sociale, ed è il risultato dell'attenzione che ognuno, o di chi per lui, gli ha dedicato durante tutta la vita precedente, a partire dalla vita fetale.

E' necessario un recupero culturale della società rispetto all'invecchiamento.

E' fondamentale abbandonare il concetto perdente della vecchiaia come fase degenerativa della vita, per sostituirlo con quello di *processo evolutivo, con le sue specificità e le sue opportunità*. Guai a vedere con fatalismo l'invecchiamento come inevitabile processo deteriorativo delle facoltà di pensare, parlare, muoversi.

La buona vecchiaia viene da lontano, si costruisce da giovani ed è nelle nostre mani. Il detto popolare *si raccoglie in vecchiaia ciò che si è seminato in gioventù*, esprime un'assoluta verità. E' scientificamente provato, infatti, che stili di vita non corretti lasciano segni profondi nel fisico e nella psiche. Valgono le arcinote raccomandazioni generiche: non fumare, alimentarsi in modo corretto, praticare un'attività sportiva almeno 4 volte alla settimana, controllare la pressione: già con questi precauzioni si può essere decenni più giovani di chi non li prende.

Mantenersi sani di mente e di corpo non sarà semplice, ma ne vale la pena. Che la cosa sia possibile lo dimostra la crescente schiera di anziani che, sempre più

acculturati, sempre più attivi fisicamente, sempre più integrati nel tessuto sociale, vantano capacità intellettive e stato di salute tali da fare spostare molto più in là dei 65 anni la soglia che un tempo definiva l'anziano.

E' sotto gli occhi di tutti che per l'intersecarsi delle influenze genetiche e ambientali tra i vecchi vi è un ampissimo ventaglio di situazioni e di valori: si va dal vecchio quasi demente e inabile, al vecchio sano e vigoroso, pieno di interessi che vive con successo gli ultimi anni della vita. Questa varietà di situazioni e di valori non è dovuta al caso.

E' opinione di alcuni massimi esperti che il 40% del decadimento dell'anziano è un indotto ambientale, più che fisiologico.

Vale sia per il fisico che per il cervello il motto <<usalo o lo perderai>>. La pensione professionale non deve coincidere con quella intellettuale e fisica. Guai a pensare che dopo una vita di lavoro ci debba essere soltanto riposo e relax: bisogna prepararsi a un periodo di vita riempita non solo di vacanze e riposo, ma anche di ginnastica cerebrale e fisica.

(1) Publio Terenzio Afro, commediografo latino del II sec. A.C:

L'invecchiamento può essere anche un periodo di <<crescita>> del nostro cervello. Perdiamo, è vero, a partire dai 30 anni, giornalmente un certo numero di neuroni, tuttavia una grande risorsa del cervello umano è la cosiddetta <<ridondanza>>. Madre Natura ci ha infatti fornito di un numero di cellule nervose di gran lunga superiore a quelle necessarie per l'espletamento di tutte le necessità, per cui altre cellule sono pronte a sostituire le mancanti e ad acquisirne le funzioni.

E' dimostrato che l'attività intellettuale favorisce la formazioni di nuove *sinapsi*, i ponti che collegano fra loro le cellule del cervello, e se persistono stimoli intellettivi viene conservata, a volte migliorata, la capacità di pensare e progettare, essendo le nuove informazioni inserite in una rete già esistente di conoscenze, con una maggiore capacità critica. Lo testimoniano artisti (Donatello, Verdi, Picasso), che hanno espresso grandi opere negli ultimi periodi della vita.

Allenare il cervello rende più intelligenti. Fino a poco tempo fa si credeva che il QI (quoziente d'intelligenza) fosse fissato dalla nascita. Nuove ricerche suggeriscono che almeno un aspetto del nostro QI può essere accresciuto allenando un certo tipo di memoria, quella detta di <<lavoro>>. La maggior parte dei test per misurare il QI cerca di misurare due tipi di intelligenza, quella <<cristallizzata>> e quella <<fluida>>. La prima è sfruttata per risolvere i problemi conoscenze ed esperienza, grazie alle informazioni recuperate negli

archivi della memoria a lungo termine; la seconda indica l'abilità a risolvere nuovi problemi, a comprendere le relazioni fra vari concetti.

E' proprio questa parte del QI che può essere aumentata, con un allenamento mirato della memoria di lavoro, quella che si sfrutta per ricordare un numero di telefono, un indirizzo di posta elettronica, informazioni che vengono solo brevemente accumulate nella nostra mente: il cervello è infatti più plastico di quanto non si pensasse.

La rapidità del decadimento fisiologico è correlata con la scolarità e col patrimonio intellettuale di partenza: chi ha più cultura resiste di più e meglio al processo di invecchiamento. Il valore dell'istruzione per invecchiare meglio è dovuto, probabilmente, al più facile accesso alle informazioni attraverso le quali si può acquisire una maggiore consapevolezza dei rischi in materia di salute.

Mantenere una buona massa muscolare rappresenta il presupposto essenziale per garantire la conservazione di una soddisfacente qualità di vita. Esiste una stretta correlazione bidirezionale tra attività fisica ed effetto accelerante il normale invecchiamento da parte della sedentarietà.

La sindrome da carenza di movimento, molto frequente nell'età senile, è ancora oggi molto trascurata, nonostante le sue gravi responsabilità in termini di sopravvivenza e di scadimento della qualità della vita. E' stato dimostrato che un adeguato programma di *training* fisico riesce a recuperare una sindrome da <<disuso muscolare>> e che in anziani con indebolimento soggettivo della memoria (ma non dementi) un programma di sei mesi di attività fisica determina un miglioramento della funzionalità cognitiva che permane anche per 12 mesi dopo la sospensione dell'attività fisica.

E' necessario porre estrema attenzione all'alimentazione. Se diversi studi hanno dimostrato che la restrizione calorica tende a rallentare il processo d'invecchiamento, ad allungare l'aspettativa di vita e a migliorare lo stato complessivo di salute, è però fondamentale che sia assicurato l'apporto di costituenti essenziali, quali proteine (anche in considerazione della concomitante fisiologica riduzione di sintesi proteica), vitamine e sali minerali.

Si è parlato di età anagrafica e di età biologica, certamente bisogna aggiungere ***un'età psicologica. Il contatto con gli altri è una delle medicine migliori per restare giovani a lungo.*** Quindi coltivare le relazioni con parenti e amici, cercare occasioni per conoscere altre persone.

Va emergendo anche il notevole ruolo di supporto dell'affettività sulla memoria: concetto insito nella parola <<ricordare>>, derivante dal latino *recordari*, che significa etimologicamente rimettere nel cuore.