

SILVIO GARATTINI E LA RICE

A 95 anni compiuti, Silvio Garattini, fondatore e presidente dell'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri ha recentemente ricevuto il premio *Una grande vita*, a riconoscimento di un impegno pluridecennale come oncologo, farmacologo e ricercatore.

Ai tanti che gli chiedono il segreto per arrivare al traguardo della quarta età così in salute, non ha dubbi, suggerendo di "evitare il mercato della medicina", alimentato da un orientamento più incline all'uso di cure e terapie che non alla prevenzione e alla modificazione di stili di vita poco salutari.

A tale proposito le statistiche ci dicono che l'Italia è il paese europeo con il più alto numero di anziani, ma questo primato si abbassa di molto se si prende in considerazione la durata della vita sana, che al contrario registra due o tre malattie per cittadino.

Ma quali sono gli ingredienti per un invecchiamento sereno e quanto più possibile in salute?

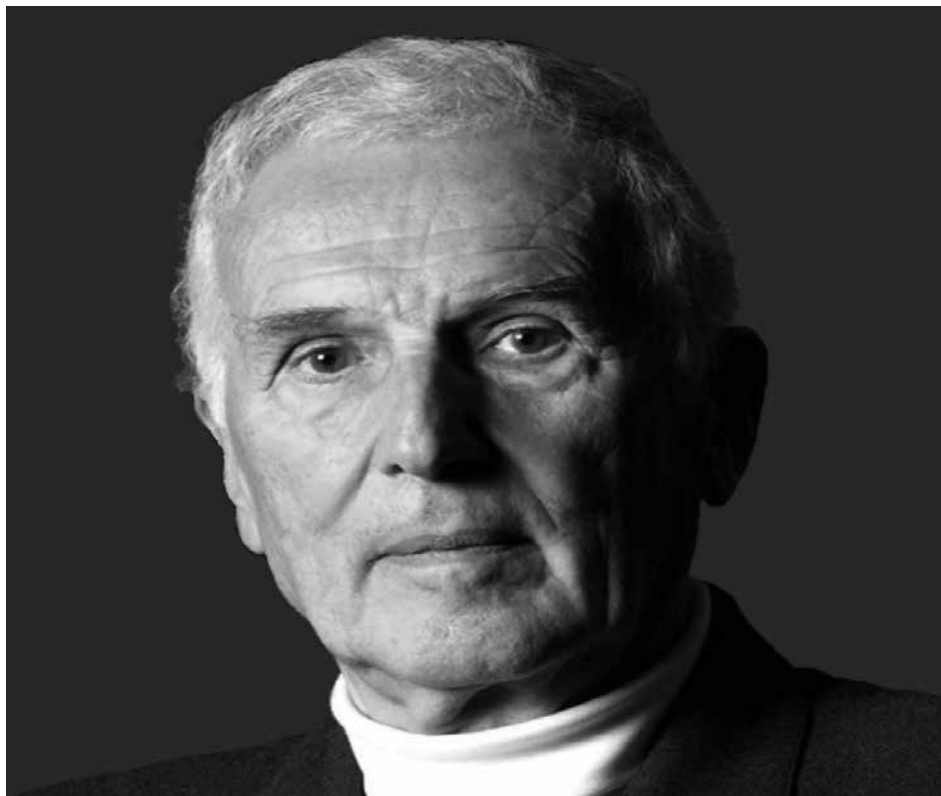
Li espone lo stesso Garattini in due volumi di riferimento: *Invecchiare bene*, edito da Lswr, e *Vivere bene*, edito da edizioni San Paolo, che si focalizza, in particolare, sull'importanza dell'attività fisica.

Attività intellettuale

Rallentamento della velocità di elaborazione delle informazioni, diminuzione dell'attenzione, decremento della memoria, difficoltà nella flessibilità mentale, nell'inibire le risposte e nel pensiero astratto, con la necessità di maggiore tempo per arrivare alla soluzione dei problemi.

Sono questi i più diffusi segnali di invecchiamento delle abilità cognitive.

Se il cervello è sottoposto al trascorrere del tempo, possiamo tuttavia rallentare il manifestarsi di questi sintomi svolgendo attività intellettualmente stimolanti, come leggere, fare giochi da tavolo o parole crociate, giocare a carte, ricomporre puzzle, suonare uno strumento, partecipare a gruppi di discussione.



Anche in età avanzata la partecipazione ad attività ricreative cognitivamente stimolanti e che incentivino anche le relazioni sociali, migliora le funzioni cognitive e contribuisce a ridurre il rischio di demenza. Promuovere il coinvolgimento in tali attività, già in età adulta, è una delle strategie di prevenzione più efficaci.

Attività fisica

L'attività fisica ha molteplici ricadute positive sulla salute, sia a breve che a lungo termine, ma la percentuale di anziani che la svolge è purtroppo ancora relativamente bassa. Secondo i dati dell'Istituto Superiore di Sanità solo un terzo degli anziani in autonomia è attivo, mentre quasi il 40% è sedentario, percentuale che sale al 64% nelle persone over 85.

La dose raccomandata per i giovani anziani è di circa 150-300 minuti di attività settimanale a livello moderato, ma i benefici, soprattutto in termini di riduzione dell'atrofia muscolare e di migliorato funzionamento del sistema cardiocircolatorio, si hanno a qualsiasi età si cominci.

Anche solo 15 minuti al giorno per

5 giorni alla settimana di attività moderata (camminata veloce, ginnastica leggera, nuoto) riducono del 22% il rischio di mortalità. Il consiglio, anche per evitare traumi, strappi o fratture, è di iniziare con attività ridotte e proseguire aumentando gradualmente il dispendio fisico.

Relazioni sociali

Essere inclusi in attività sociali, frequentare regolarmente amici e familiari, sono fattori di protezione altissimi per un invecchiamento sano, oltre a costituire fattori di prevenzione contro il declino cognitivo, demenza, depressione e deficit del sistema immunitario.

Alimentazione

Gli anziani, sono maggiormente a rischio di carenze nutrizionali rispetto ai giovani, sono inoltre meno sensibili alla sete, bevono quindi di meno ed hanno un consumo di frutta e verdura ridotto rispetto ai giovani.

Come dimostrato da molti studi, un'alimentazione equilibrata, ispirata ai principi della dieta mediterranea (riconosciuta dall'Unesco, nel 2010,

DIETA PER INVECCHIARE BENE

di **Lorena Mola**

patrimonio culturale dell'umanità) ovvero con un ridotto contenuto di carne, latticini e salumi, preferenza per l'olio extravergine di oliva e moderate quantità di frutta a guscio, un adeguato apporto di proteine di alta qualità come pesce, legumi, carni bianche, accompagnate da cereali, vegetali e frutta di stagione, preferibilmente locali, un moderato consumo di vino ai pasti, può ridurre la mortalità e contrastare il declino funzionale di diversi organi. Tale dieta si è dimostrata efficace anche nel riequilibrare il microbioma intestinale, fondamentale nel regolare il sistema immunitario, diminuendo inoltre i marcatori infiammatori, con un ringiovanimento epigenetico che previene i danni al DNA.

L'importanza del sonno

Anche un buon sonno può rallentare l'invecchiamento e contribuirebbe ad una riduzione del rischio di manifestazione di demenza di Alzheimer, agendo come fattore protettivo del declino cognitivo, del sistema cardiovascolare ed immunitario.

Importante è quindi mantenere una buona igiene del sonno, rispettando sempre lo stesso orario per andare a dormire, evitando i sonnellini diurni, stabilendo delle routine prima di addormentarsi (leggere, guardare la TV, sentire musica), scrivendo su un diario le personali preoccupazioni o imparando a rilassarsi con esercizi dedicati. Importante anche andare a letto solo quando ci si sente effettivamente assennati, alzarsi invece se non si riesce a prendere sonno e andare in un'altra stanza a svolgere qualche attività rilassante; solo quando ritorna la sonnolenza tornare a letto.

Per chi soffre di insonnia invece, la terapia cognitivo comportamentale rappresenta il trattamento d'elezione, tuttavia il personale medico formato per erogare questo servizio è ancora limitato e l'insonnia tende ad essere trattata con farmaci, prevalentemente ipnoinducenti, generando così numerosi effetti collaterali.



Postura ed equilibrio

L'invecchiamento ha effetti negativi anche sulle ossa, che diventano fragili, le articolazioni si fanno meno mobili e i muscoli più deboli. Anche il controllo dei movimenti si fa meno preciso perché le informazioni arrivano al cervello in tempi più lunghi e la tempestività delle risposte si riduce. Sorgono così problemi di equilibrio, con vertigini che aumentano il rischio di cadute.

Le donne hanno un ostacolo in più che è l'osteoporosi, causa di lesioni o schiacciamenti vertebrali, che nel 70-80% dei casi possono anche essere asintomatiche, quindi più insidiose da individuare e curare, mentre artrite ed artrosi sono accompagnate da dolori e limitazioni articolari.

Per favorire la salute delle ossa occorrono calcio e vitamina D che ne favorisce l'assorbimento intestinale, ma anche la pratica regolare di attività come correre, camminare, fare le scale. Meno efficace è invece la terapia vibrante, che sollecita minimamente le ossa e può causare complicanze venose e alle articolazioni di ginocchio, anca e colonna.

Se la sedentarietà rende le ossa più fragili, lo stesso si può dire per diete che ostacolano l'assorbimento del calcio, cioè diete ricche di proteine ani-

mali, come carni e salumi, o contenenti troppe fibre. Attenzione però anche all'eccessiva magrezza, causa di fragilità ossea e sarcopenia.

Semplici esercizi di stretching, di potenziamento o resistenza possono aiutare i muscoli ad essere più estensibili, meno rigidi, più forti e a preservare l'equilibrio.

Scegliere come invecchiare

Periodicamente sono messi in commercio prodotti pubblicizzati come anti-invecchiamento, dal Gerovital, negli anni Sessanta, fino ai moderni ginkgo biloba, omega-3, melatonina, ginseng, multivitaminici, usati quest'ultimi dal 70% degli ultrasettantenni negli Stati Uniti. In realtà per nessuno di questi prodotti vi è ad oggi alcuna evidenza scientifica della loro efficacia, e nemmeno della loro sicurezza.

Uno studio condotto negli Stati Uniti nel 2015 ha stimato che gli integratori sono responsabili di circa 23.000 accessi al pronto soccorso ogni anno per effetti collaterali, quali problemi cardiaci (dolori al petto, tachicardia) e disturbi neurologici o psichiatrici (cefalea, vertigini, difficoltà motorie, ansia).

Gli anziani inoltre sono più predisposti a sviluppare reazioni avverse da farmaci rispetto agli altri adulti, perché con gli anni aumenta la permeabilità della barriera emato-encefalica, che protegge il passaggio di molte sostanze e farmaci verso il sistema nervoso centrale. Se, come ci dicono le statistiche, il numero di over 65 sarà circa il 30% dell'intera popolazione europea entro il 2060, mentre il numero di over 80 sarà destinato a triplicare, l'invecchiamento attivo e in buona salute si pone dunque come l'attuale grande sfida dell'Occidente.

Ad oggi sappiamo che è un processo biologico che non si può evitare, ma sappiamo anche che abbiamo a disposizione alcune armi, in termini di stili di vita salutari, che ci possono aiutare a ritardarlo e a viverlo al meglio.

A noi la scelta. ■