LA NUOVA FILOSOFIA: "AGGIUNGERE VITA AGLI ANNI"

Anziani e in salute, si fa così

Sono cinque i fattori strategici "Autocontrollo già dai 50 anni"

EUGENIA TOGNOTTI
UNIVERSITÀ DI SASSARI

Quanti anni liberi da malattie croniche e degenerative possono assicurare stili di vita sani? Quanta «vita», in altre parole, possono aggiungere al tempo che abbiamo «guadagnato» con il continuo aumento della speranza di vita in quest'ultimo secolo?

E, ancora, come migliorare, le condizioni dell'invecchiamento, liberandolo dai deficit di salute collegati all'età - in termini di malattia, ma anche di prestazioni fisiche, menomazioni nella cognizione e umore - a fronte del fatto che nel 2050, stando alle stime dell'Oms, 2 miliardi di persone avranno un'età pari o superiore a 60 anni?

Si tratta di questioni centrali che chiamano in causa - nell'ambito dei sistemi di sanità pubblica - anche le responsabilità personali e le abitudini sanitarie, in grado, se prudenti e sensate, di garantire, a certe condizioni, una vita lunga e sana, senza contare troppo sulla medicina (e sui supporti tecnologici nelle situazioni critiche). Ad affrontare un tema cruciale è uno studio prospettico della Scuola di salute pubblica dell'Università di Harvard (The Harvard T.H. Chan School of Public Health), pubblicato sul «British Medical Journal». Sotto la lente di ricercatori di vari ambiti le abitudini di vita e le condizioni di salute di 73.196 donne (infermiere) e di 38.366 uomini (professionisti della salute, come dentisti, optometristi, osteopati, podologi, farmacisti e veterinari): tutti esaminati nell'arco di 34 anni e di 28 anni. All'inizio dello studio i pazienti erano nella mezza età, 50 anni. Cinque i parametri scelti. Oltre alla dipendenza da fumo, è stato preso in esame il peso corporeo, valutato sulla base di un indice di massa corporea, «Bmi», compreso tra 18,5-24,9 kg/m2 (categoria di peso normale); la dieta, definita in base all'indice «Alternative Healthy Eating» ed elaborata su alimenti e nutrienti predittivi del rischio di malattia cronica; l'attività fisica - da moderata a forte - consistente in 30 minuti al giorno di esercizio fisico. Il questionario sulla frequenza degli alimenti, infine, ha seguito il consumo di bevande alcoliche, incluso vino rosso e bianco e birra.

È documentato da una messe di studi che una serie di fattori di rischio, modificabili, tra cui il fumo di tabacco, il consumo eccessivo di alcol, una scorretta alimentazione, la mancanza di attività fisica e il peso eccessivo, rappresentano una seria minaccia alla salute, influenzando l'aspettativa di vita e l'incidenza delle malattie croniche. Resta da appurare in che misura una combinazione di comportamenti che danneggiano la salute influisca sull'aspettativa di vita, libera dalle principali malattie, come il diabete 2, le malattie cardiovascolari e i tumori (scelte perché hanno un forte peso specifico tra le malattie croniche e la cui associazione con gli stili di vita è indubbio).

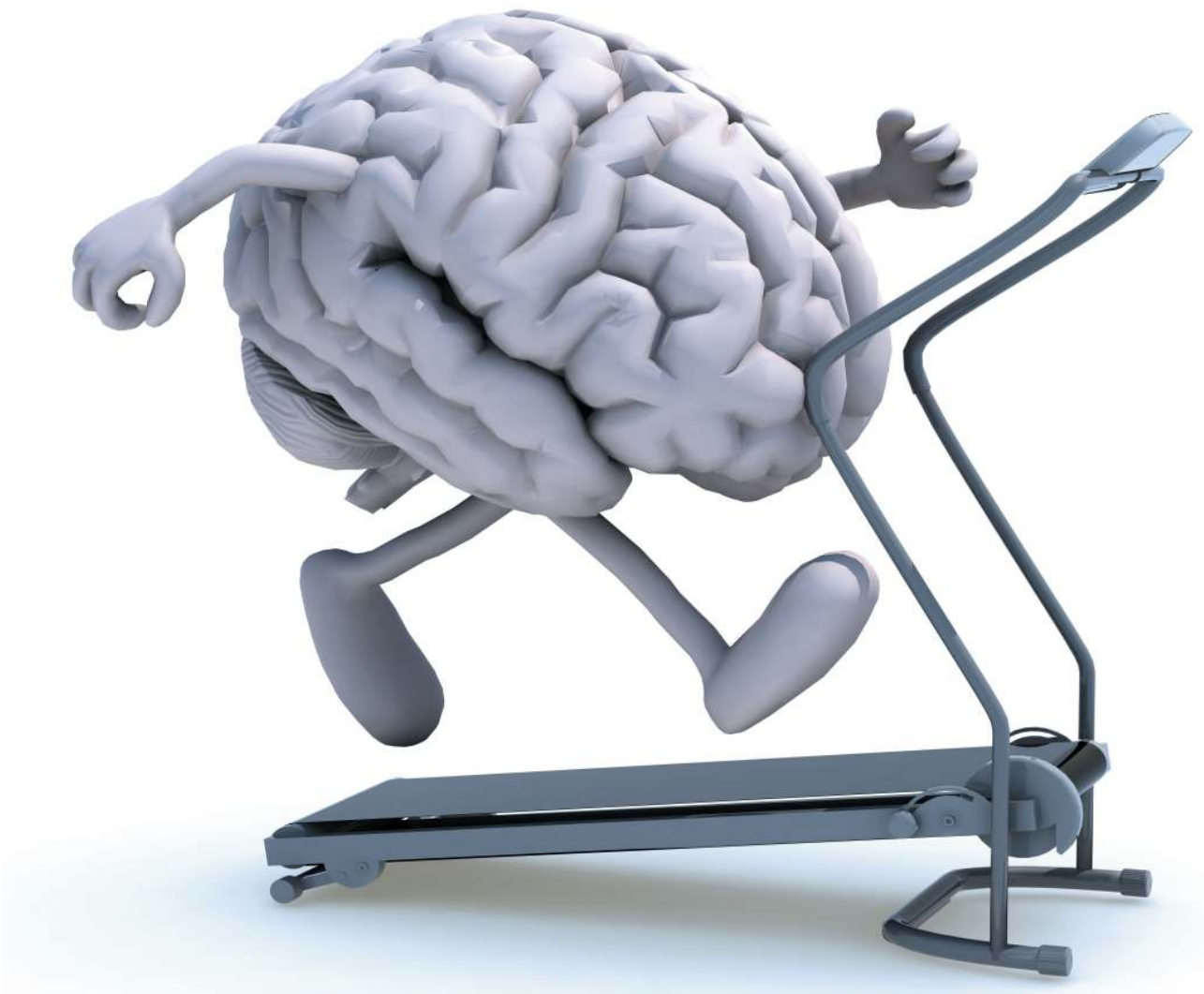
I numeri forniti dai ricercatori in questo lavoro - frutto di calcoli assai complessi - aggiungono un tassello importante : uno stile di vita più sano è associato ad un' aspettativa di vita più lunga e a più anni di vita liberi da disabilità e malattie croniche. Più precisamente quattro o cinque fattori di rischio nella mezza età hanno comportato per le donne una perdita di 10,7 anni di vita in buona salute e per gli uomini di 7, 6.

Per dirla in altre parole le donne che a 50 anni hanno adottato quattro o cinque abitudini sane hanno avuto davanti, in media, 34,4 anni liberi dalle afflizioni e menomazioni date dalle malattie croniche, rispetto ai 23,7 anni di chi non ha seguito nessuna delle abitudini che ne ritardano lo sviluppo: non fumare, non esagerare con l'alcol, sorvegliare la dieta e non trascurare l'esercizio fisico. Gli uomini che ne praticavano almeno quattro alla stessa età hanno vissuto altri 31,1 anni rispetto ai 23,5 anni dei coetanei che non ne hanno adottata nessuna. Sia per gli uomini sia per le donne un numero di sigarette uguale o superiore a 15 e un indice di massa corporea superiore a 30 hanno determinato la percentuale più bassa in termini di aspettativa di vita in totale e libera da malattie.

Per le donne e gli uomini che hanno adottato zero, uno, due, tre e quattro o cinque fattori di stile di vita a basso rischio, la percentuale di aspettativa di vita libera da cancro, malattie cardiovascolari e diabete sull' aspettative di vita totale è stata, rispettivamente, del 74,8, 77,6, 80,1, 82,2 e 83,6% e del 75,3, 75,8, 76,8, 77,9 e 79,0%.

Lo studio è ricco di suggestioni. L'aspettativa di vita nel mondo è enormemente aumentata negli ultimi decenni e l'invecchiamento ha portato a un'alta prevalenza di malattie croniche. Così la cattiva salute appare - in una visione pessimistica - come l'inevitabile costo da pagare alla longevità. Non a caso gli stili di vita valutati nel saggio - e affidati alla responsabilità individuale - sembrano ricondurre ai concetti di temperanza che hanno attraversato i secoli. Per conservare la salute occorreva essere sobri, imponeva la «Regola salernitana»: «A' calici di Bacco il labbro accosta sobrio e di rado, ad una parca cena siediti, e sorgi in piè dopo la mensa». E peggio per chi pensava che è meglio vivere 10 anni di meno che sottostare a tante rinunce, per evitare «travagliose infermità», scrive Luigi Cornaro nel trattato «Della vita sobria», pubblicato a 83 anni, nel 1558. Evidentemente non sapevano «di che importanza sieno nell'uomo dieci anni in più di vita e di vita sana nell'età matura, la quale fa conoscere gli uomini per quello che sono». —

No a fumo e alcol, dieta bilanciata, peso nella norma ed esercizio fisico



© RIPRODUZIONE RISERVATA

NASCE A MILANO L'ITALIAN INSTITUTE FOR PLANETARY HEALTH PER UN BENESSERE GLOBALE

Alla ricerca del menu universale e perfetto "La salute individuale passa per quella della Terra"

EMANUELA GRIGLIÉ

Scovare con i mezzi della scienza la dieta perfetta e universale, che fa bene a tutti, inglobando caratteristiche di diverse tradizioni locali o antiche, dalla mediterranea a quella degli indigeni pre-colombiani.

Perché mangiare male oggi fa più danni alla salute di quelli provocati - messi insieme - da tabacco, alcol, droghe e rapporti sessuali a rischio. Lo ricorda Giuseppe Remuzzi, direttore dell'Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri Irccs, oltre che vicepresidente del neonato «Iiph», «Italian Institute for Planetary Health», ente dal respiro internazionale, creato in collaborazione con l'Università Cattolica e con sede in Italia, che, secondo l'Istat, è il Paese più longevo in Europa, e più specificatamente a Milano, perché qui c'è stato l'Expo dedicato al cibo.

Progetti integrati

Il mandato è fare ricerca per la salute dell'uomo e del Pianeta. Il primo passo sarà promuovere un'alimentazione corretta e sostenibile, integrando quanto di positivo esiste al mondo per individuare così una sorta di dieta universale, la migliore possibile. In questo senso si muovono i progetti già avviati dall'Istituto Italiano per la Salute Planetaria, che intende aprirsi a collaborazioni nazionali e internazionali, a cominciare da Human Technopole e dalla «European Food Safety Authority». Intanto con una ricerca sui fattori che maggiormente incidono sull'invecchiamento in salute, focalizzandosi su aspetti genetici, biologici, molecolari, epidemiologici e ambientali, per poi approfondire il rapporto tra alimentazione e insorgenza di alcune malattie, in particolare epilessia, Sla, ictus, depressione, malattie cardiovascolari, tumori.

«Senza dimenticare l'impegno per capire meglio le correlazioni tra cambiamento climatico e salute», spiega Walter Ricciardi, ordinario di igiene generale e applicata all'Università Cattolica, «anche al fine di prevenire e mitigare gli effetti del riscaldamento globale e favorire un'agricoltura all'altezza delle sfide demografiche ed epidemiologiche del Pianeta». Ricciardi ricorda che, se la popolazione mondiale non è mai stata meglio, più in salute e meno povera, questo è avvenuto però a discapito della Terra, che se la passa malissimo nell'Antropocene, vale a dire nell'epoca plasmata dall'uomo.

Il direttore di «Lancet»

E di salute planetaria parla anche Richard Horton, direttore della prestigiosa pubblicazione scientifica britannica «Lancet» e ospite del primo evento targato «Italian Institute for Planetary Health», citando Lucrezio e il «De Rerum Natura». «Lucrezio aveva già capito tutto nel I secolo a.C., connettendo la condizione umana con la salute della Terra. Ci esortava a pensare al futuro di questo mondo, che è l'unico, è tutto quello che abbiamo. Noi, invece, abbiamo fallito: dobbiamo essere onesti. La mia generazione ha sbagliato e la nuova chiede un cambio di passo. In questo momento assistiamo a una crisi generalizzata di fiducia: nei sistemi economici, nella politica e anche nella scienza e nella medicina».

«Noi scienziati - sottolinea - abbiamo avuto una voce troppo debole: ci siamo preoccupati soprattutto di pubblicare "paper", ma non ci siamo battuti abbastanza perché le nostre scoperte avessero benefici tangibili per tutti». Oggi, quindi, la sfida è riflettere sulla nostra civiltà e partire dal cibo è un atto dovuto, perché il sistema alimentare attuale è al collasso. «Dire la verità, agire adesso e andare oltre la politica sono i miei mantra - conclude Horton - e Greta Thunberg (la giovane e ormai celeberrima attivista svedese per il clima, ndr) incarna alla perfezione questi tre concetti». —

© RIPRODUZIONE RISERVATA