L'arte di invecchiare: in autonomia, dignità e grazia

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Mia mamma si augurava d'invecchiare "in autonomia, dignità e grazia". Tre parole chiave che mi accompagnano come una musica gentile tutte le volte in cui, come medico, visito una donna intorno ai cinquant'anni o più che desidera fare un buon progetto di salute per i 35 anni, in media, che l'aspettano dopo la menopausa.

Quali sono gli ingredienti per invecchiare così? O almeno per provarci? L'autonomia richiede alcuni pilastri essenziali: una almeno discreta salute generale e la capacità di muoversi da soli. Capacità di cui sono ingredienti indispensabili non solo ossa, muscoli, articolazioni, tendini e connettivi in buona salute per l'età, cuore e polmoni adeguati, ma anche un cervello che li sappia coordinare e guidare, con una motivazione sorridente a muoversi nel mondo. Senza l'esercizio quotidiano, di almeno un'ora di passeggiata veloce, il sistema cardinale dell'autonomia si arrugginisce. Ecco perché è bene ricordare che la velocità del passo, sintesi di tutte queste funzioni, è a tutte le età un potente fattore predittivo di longevità in salute.

Tuttavia non c'è dignità senza controllo sfinterico: l'incontinenza è una delle cause più frequenti di ricovero di un anziano/a in casa di riposo. Già prima del ricovero, l'incontinenza, da sforzo, da urgenza o mista, mina proprio il senso della dignità personale. Se il controllo sfinterico è il grande segno della conquistata autonomia, anche scolastica e sociale, del bambino, la sua perdita segna la fine della vita adulta in autonomia e dignità. Certo, con gradi variabili a seconda della sua gravità, ma anche della sensibilità, dell'educazione, della cultura e delle aspettative di controllo personali. Ci sono persone che convivono discretamente con incontinenze anche importanti, ed altre che hanno un contraccolpo depressivo severo anche per forme inizialissime, che ancora non riducono la vita sociale.

Autonomia e dignità richiedono anche un'indipendenza economica essenziale. L'erosione del potere d'acquisto e l'obiettiva pochezza di molte pensioni rendono sempre più fragile la possibilità di autonomia. Possono anche attivare uno sguardo pessimistico sul futuro che può precipitare in una mortificante depressione, il cui primo antidoto è mantenere una vita sociale gratificante.

Infine l'obiettivo di invecchiare con grazia. Espressione meravigliosa che contiene un mondo. C'è grazia nella cura di sé che cerca di tenere nella postura eretta un baricentro piazzato nel corpo e nel cuore. C'è grazia nel non cedere alla trascuratezza, continuando ad avere cura quotidiana dell'igiene personale, del vestiario, del linguaggio, della conversazione, dell'atmosfera della casa e degli affetti. C'è una grazia straordinaria nel non tenere lo sguardo solo su di sé, lamentandosi dei propri piccoli e grandi disturbi, ma continuando a tenerlo aperto, attento e affettuoso sul mondo. Che sia la figlia che torna a trovarci, il nipotino che passa per un bacio e una fetta di torta, o l'amica che trova sempre un abbraccio. C'è una grazia suprema nel sorriso che illumina gli occhi prima del volto, nella luce intelligente che accende lo sguardo, nella bellezza di racconti che è bello ascoltare perché ci riportano frammenti di vita di famiglia che altrimenti andrebbero perduti per sempre.

Per invecchiare così, ci vogliono stili di vita sani. Per farlo alla grande, gli amici ormoni che ho dato anche alla mia amatissima mamma fino a quando è mancata, tenendo in gran forma il suo

acuto cervello e il suo grandissimo cuore. Ormoni che lei chiamava "i farmaci della dignità" avendo notato quanto l'aiutassero a vivere meglio, nonostante un'asma severa e un enfisema progressivo. La grazia dell'invecchiare, tuttavia, richiede una variabile che non c'è in pastiglie e che è insostituibile: l'amore di figli e nipoti, quando ci sono. Anche nei giorni più difficili, quando il respiro diventa faticoso o malattie più serie minacciano corpo e cuore, è la presenza affettuosa di un familiare amato ad attenuare la fatica di vivere, anche e soprattutto nella stagione estrema della vita. Ognuno di noi dovrebbe cercare di essere generoso con i propri vecchi, e donare loro con grazia quello che nella vita ha ricevuto.