

Lockdown: comportamenti anti-age per genitori anziani

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

"Cara professoressa, la leggo sempre. Mi piacciono la sua concretezza, la competenza e la tenerezza che sento nelle sue parole. Cosa consiglia a chi, come me, ha genitori anziani che stanno invecchiando malissimo a causa delle molte restrizioni Covid? Queste chiusure in casa hanno terrorizzato i nostri genitori. Peggio: hanno causato un vero e proprio colpo di vecchiaia. Condividi? Che cosa suggerisce di concreto per aiutarli?".

Marina C. (molto preoccupata)

Gentile signora, condivido molto le sue giuste preoccupazioni. In agguato c'è la pandemia di malattie conseguente all'accelerazione dell'invecchiamento patologico nelle sue diverse espressioni, causata anzitutto dall'inattività fisica, da segregati in casa. Peggiorata poi nel suo impatto mentale dall'angoscia e dalla solitudine, che hanno colpito come una maledizione così tanti anziani.

L'inattività fisica, maggiore in chi è recluso in case piccole, poco luminose e senza giardino, ancor più in città, è il denominatore comune di almeno 35 gravi patologie. Fra queste, in prima linea, i disastri metabolici legati all'aumento di peso e al diabete, all'ipertensione, all'osteoporosi galoppante con aumentato rischio di fratture, alla perdita di massa muscolare ("sarcopenia") e al deterioramento cognitivo, accelerato dalla depressione e dall'ansia. Tutti fattori che contribuiscono a quel "colpo di vecchiaia" che lei ha purtroppo visto e sentito anche nei suoi genitori.

In positivo, che cosa possiamo fare per attenuare l'impatto sul corpo e sulla mente di queste prolungate chiusure in casa? Essere presenti, con visite quotidiane, o almeno con telefonate affettuose, più volte al giorno, se abitiamo lontano. Mandare foto e video di momenti felici. Cercare vecchi album di immagini e portarglieli. Regalare un fiore, un ciclamino o violette del pensiero colorate da mettere sul balcone. Scrivere e spedire bei biglietti con frasi gentili. Piccoli segni d'amore che fanno sentire i nostri vecchi pensati con affettuosa sollecitudine. Un bel romanzo, ma anche un libro di viaggi, se amano leggere. E' essenziale stimolare la memoria: a seconda delle abilità dei genitori, e delle disponibilità economiche, regalare DVD con film della loro giovinezza o insegnare come cercarli su Sky. O regalare CD con musiche della loro giovinezza. Un amarcord che può riattivare milioni di cellule nervose, sotto lo slancio antidepressivo di ricordi belli e del sorriso che regalano. Musica da ballo, se da giovani ballavano, invitando a farlo ancora. O a fare esercizi con musica.

Certo, nelle belle giornate è fondamentale incoraggiarli a uscire per camminare. Ma in questo lungo inverno del nostro scontento è bene stimolarli a fare movimento comunque, ancor più nelle giornate uggiose. Insisto sull'attività fisica aerobica perché, se fatta con costanza ogni giorno, aiuta molto anche il cervello: "Mens sana in corpore sano", lo dicevano duemila anni fa e resta verissimo! Infatti può arrivare a ridurre fino al 30% l'infiammazione, denominatore comune di tutte le patologie. Infiammazione, dal latino "inflammare", che è un vero incendio biochimico

distruttore, scatenato dall'inattività fisica, dall'eccessivo consumo di cibi dolci per gratificarsi ("comfort food") e dal sovrappeso che ne consegue. Il medico di fiducia dovrebbe poi valutare l'opportunità di integrare l'indispensabile apporto di vitamina D (in tutti gli anziani!) con integratori che contengano iodio, e vitamine del gruppo B fra cui acido folico e, soprattutto, B12. La loro carenza accelera il deterioramento cognitivo, quindi attenzione! E valutare se prescrivere una piccola quantità di antidepressivo e/o ansiolitico per aiutare i nostri anziani a vincere quest'inquietante inerzia, figlia della solitudine e della depressione, per riattivarsi di più. Grazie ancora per l'affettuoso apprezzamento, e mille auguri per i suoi genitori!

Prevenire e curare – Il movimento più facile in casa

Se lo spazio in casa lo consente, regalerei una cyclette con schienale, da mettere davanti a un video. O alla televisione. Pedalare seduti comodi e ben appoggiati dà meno la sensazione di fatica: è perfetto per la persona anziana, ancor più se ha mal di schiena, o artrosi alle anche o alle ginocchia. Fatta con costanza, dà grandi risultati per cuore, muscoli e cervello! Un pratico anti-age, facile, sicuro ed efficace. Lo faceva anche mia mamma!
