Lunga vita? Sì, ma piena di salute

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

E' davvero importante allungare l'aspettativa di vita? O non è più importante l'aspettativa di salute? E la percezione di salute («come mi sento veramente?»)? Mi ci ha fatto pensare una frase precisa: «Il mio medico dice che va tutto bene, ma io mi butterei dalla finestra, tanto mi sento male!». L'aspettativa di vita delle donne italiane è ora di 84 anni e 5 mesi, secondo gli ultimi dati. L'aspettativa di salute non è altrettanto entusiasmante: già a 70 anni osteoporosi, dolori articolari e fratture, ipertensione e ictus, Alzheimer e Parkinson, oltre ai tumori, le impongono un limite inquietante. Il carico pesa sulla donna, ma anche sulla sua famiglia. Ecco perché politiche sanitarie e impegno individuale e familiare dovrebbero puntare sull'aspettativa di salute.

Un suo indicatore, affidabile e trascurato, è il peso: non solo in senso assoluto, ma anche come distribuzione del grasso corporeo. Sei in forma o no? E i tuoi genitori? E i tuoi figli? Valuta l'indice di massa corporea (Body Mass Index, BMI) di tutta la famiglia: basta dividere il peso per il quadrato dell'altezza: tra 18,5 e 24,9 si è normopeso, da 25 a 29,9 sovrappeso, sopra 30 obesi, sopra 35 parliamo di grave obesità. Ma non basta dire: «Il mio peso è uguale a quando avevo a 30 anni!», perché magari, a parità di peso, dove prima la vita era sottile e l'addome piatto abita ora un carico di grasso.

Non è una questione estetica, ma proprio di salute. "Avere la pancia" è infatti un semaforo rosso, tanto più allarmante quanto più il peso complessivo si sposta dal sovrappeso alla franca obesità. Perché significa che sono in atto dei cambiamenti ormonali e del metabolismo che predicono una serie di rischi: il primo, e più documentato, è la cosiddetta "sindrome metabolica". Avere la pancia aumenta la probabilità di manifestare il diabete con tutti sintomi e i danni che comporta per tutto il corpo. Aumenta l'ipertensione, che ha un andamento più aggressivo dopo la menopausa nelle donne che non fanno terapia ormonale sostitutiva, con maggior rischio di ictus e infarti. Poche donne sanno che sono le malattie cardiovascolari la causa principale di morte, molto più alta dei tumore alla mammella. Un aumento del grasso addominale nella donna si associa anche ad aumentato rischio di osteopenia, osteoporosi e fratture. Ma anche di depressione: il tessuto adiposo produce infatti molecole infiammatorie che, tra l'altro, inondano il cervello causando neuro-infiammazione e depressione. Ne consegue che l'attenzione a mantenere un normale peso corporeo, e una distribuzione dell'adipe simile a quella dell'età fertile, riduce il rischio di malattie gravose e migliora l'aspettativa di salute.

Come restare in forma? Riducendo l'apporto calorico: ogni dieci anni, dai venti in poi, il metabolismo si riduce di circa il 10 per cento, e fino al 20 per cento nei primi dieci anni dopo la menopausa. Ne consegue che se mangiamo come prima avremo un progressivo aumento di peso: per mettere su un chilo ci vogliono circa 9.000 calorie e altrettante in meno per perderlo. Il conto è presto fatto. Il movimento fisico aerobico, rispetto all'anaerobico, ha dei vantaggi in più: aumenta il metabolismo basale non solo durante l'esercizio fisico, ma anche nelle ore successive; ottimizza l'utilizzo periferico dell'insulina, quindi con un miglioramento nell'uso degli zuccheri; aumenta la grelina, che è l'ormone della sazietà, per cui una saggia disciplina alimentare è più facile da rispettare; aumenta la massa muscolare e riduce la massa grassa, con

© 2014 - Il Gazzettino - www.alessandragraziottin.it

miglioramenti anche sull'equilibrio, sulla prontezza di riflessi, sulla densità ossea, e con una netta riduzione del rischio di cadute e fratture; aumenta il buonumore e quella percezione di una migliore salute («Mi sento proprio bene») che alla fine è il giudizio ultimo che ciascuno dà del proprio livello di benessere fisico e mentale. Dormire otto ore per notte favorisce un migliore e più sano rapporto col cibo e col movimento. Le terapie ormonali sostitutive, associate a stili di vita sani, aiutano ad allungare l'aspettativa e la percezione di salute e a limitare la crescita dell'addome.

Possiamo vivere più a lungo: sta a noi scegliere se in tristezza o in forma e in luminosa salute.