

Progetto prioritario: longevità in salute

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

A 50 anni una donna italiana ne ha davanti, mediamente, ancora 35. Anno più, anno meno, altrettanti di quelli che vanno dalla pubertà alla menopausa: l'età dell'oro. Un uomo ne ha davanti 30. Dopo i 50 anni, inizia l'età del declino, del deterioramento progressivo di organi e funzioni: con gli ultimi dieci-quindici anni, o più, francamente patologici. Con perdita di autonomia, di serenità, di dignità: si pensi solo all'incontinenza e al deterioramento cognitivo fino alla demenza. Come se un gorgo maligno inghiottisse il meglio della vita.

Questo deterioramento è inevitabile? Per ora sì: l'invecchiare è (ancora) un processo ineludibile degli esseri viventi complessi. Ma è possibile rallentarne drasticamente la velocità per aumentare la longevità in salute. Due i fattori principali: la genetica e gli stili di vita. Questi ultimi hanno due formidabili caratteristiche, ancora poco apprezzate. Primo, possono minimizzare la penetranza e l'espressività dei geni "negativi", ossia la loro capacità di rendersi manifesti con patologie conclamate: per esempio, posso avere i genitori entrambi diabetici ma se seguo, fin dall'infanzia, stili di vita sani potrò avere un diabete lieve a 60 anni o più tardi, invece che un diabete aggressivo fin dall'adolescenza, se gli stili di vita sono pessimi. Questo vale, tra l'altro, per l'ipertensione, l'infarto, l'osteoporosi, la depressione e anche per il rischio familiare di tumori. Vale per i geni, per l'ereditarietà, quello che gli antichi dicevano degli astri: «Astra inclinant, non necessitant»; i geni predispongono, ma non "obbligano", ad una patologia. Saperlo è un gran conforto e uno stimolo a essere protagonisti della propria salute, senza alibi.

Secondo, gli stili di vita sani potenziano i talenti e i punti di forza: la mamma, o la nonna, sta invecchiando bene, anche senza ormoni, perché ha buoni geni, buoni stili di vita e perché il suo surrene produce ancora buoni livelli di un ottimo precursore, il deidroepiandrosterone (DHEA)? Bene, posso fare ancora meglio con un uso consapevole dei miei talenti genetici, di farmaci e scelte di vita che potenzino la mia longevità in salute. Studi rigorosi hanno dimostrato, per esempio, che la velocità del passo, ad ogni età, correla con la longevità in salute; e che la forza del quadricipite, il muscolo della coscia, correla con la qualità della performance mentale anche negli ottantenni. Camminare fin da bimbi non costa nulla, è un'ottima virtuosissima abitudine. Potenzia tutti gli indicatori di salute: dal metabolismo al cuore, dalla velocità di riflessi e di pensiero all'elasticità articolare e muscolare, dal tono dell'umore alla creatività.

Molto del nostro potenziale di salute è nelle nostre mani e nella nostra capacità di disciplina: che non va intesa come repressione, ma come canalizzazione dell'energia. Con una visione lungimirante "epicurea". Rinuncio magari a un piccolo piacere oggi: un dolce, una sigaretta, un superalcolico o quant'altro, per una più luminosa salute in quei 30-35 anni, in media, che mi attendono dopo i 50 anni.

L'estate è perfetta per rimettere in pista tutta la famiglia. Bicicletta, nuoto, pallavolo, tennis, corsa, ping-pong, passeggiate in montagna o lungo il mare... I bambini imparano dall'esempio e fare sport insieme è un modo fantastico per fare provvista di ricordi felici, di energia positiva e di entusiasmo. Un obiettivo magnifico per godersi davvero il meglio della vita, senza limiti di età. Wow! E se poi sono donna, ecco un'altra buona notizia: le donne che hanno una menopausa più

tardiva rispetto alla media sono più longeve. Si intuiva, ma adesso arrivano dati scientifici a confermarlo. Ma guarda: avere più a lungo ormoni sessuali – estrogeni, progesterone e testosterone – tiene in maggior salute tutti gli organi e le funzioni del corpo femminile! Questa intuizione elementare mi ha sempre portato a sostenere l'importanza delle terapie ormonali sostitutive dopo la menopausa, come ben sanno lettrici e lettori, oltre alle migliaia di donne felici di sentirsi in gran forma. E il minimo aumento di rischio per il seno e l'ovaio è ampiamente compensato dagli enormi vantaggi di salute su tutti gli altri organi: cervello, innanzitutto; e poi cuore, ossa, muscoli, articolazioni, intestino, funzione urinaria, pelle, organi di senso. Oltretutto, già il portare i livelli di vitamina D sopra il minimo (30 nanogrammi/mL) riduce significativamente il rischio di tumori. Siccome la maggioranza delle donne e molti uomini italiani ha livelli insufficienti, la doso a ottobre e, se bassa, prescribo la vitamina D e gli ormoni, se indicati, e viviamo tutti (più) sani e felici!

Dunque stili di vita impeccabili e, quando appropriato, un vestito ormonale su misura. Avere in famiglia una mamma, un papà, una nonna o un nonno col turbo fino a novanta o cent'anni, vuoi mettere? E' una pacchia per tutti!