

## Longevità in salute: indispensabile l'impegno personale

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Lei mi deve aiutare! E voglio cure naturali. Non dormo, ho vampate, sto prendendo peso, cinque chili in sei mesi, una pancia pazzesca, dolorini dappertutto, non ho più voglia di rapporti. E se li ho, mi fanno male. In più ho sempre la candida».

«L'aiuto volentieri, ma sul fronte salute è necessario fare squadra insieme per ottenere buoni risultati. Se lei non ci mette l'impegno personale, sono in angolo. Anche con le migliori terapie mediche, non potrei aiutarla quanto la situazione richiede».

Cinquantadue anni, molto sovrappeso, postura compressa, evidente accumulo di grasso addominale, glicemia molto elevata, colesterolo e trigliceridi alle stelle, attività fisica zero, alimentazione sbilanciata sul fronte zuccheri: il quadro metabolico è preoccupante. Lo sguardo resta piatto, la luce non si accende.

«Bisogna migliorare gli stili di vita. Con costanza possiamo ottenere risultati molto positivi. In più sono tutte cure "naturali", come lei desidera, e non costano nulla, se non l'impegno personale. Poi vedremo quelle specifiche per la menopausa». Lo sguardo resta piatto. «Comincerei dal camminare la mattina presto, almeno mezz'ora, alla luce naturale».

«No, guardi, io sono pigra, non mi parli di camminare o fare sport. Non l'ho mai fatto».

«Potremmo fare un vaccino anti-pigrizia!», sorrido.

«Vaccino?! Per carità. Non ne voglio sentir neanche parlare».

«Signora, sto scherzando. Se non miglioriamo il suo metabolismo con l'attività fisica, almeno camminando, non riusciremo a ridurre i molti rischi che il diabete comporta. E' una malattia pericolosa. Quello zucchero sempre alto nel sangue infiamma tutto il corpo: è un incendio chimico, invisibile agli occhi, che distrugge silenziosamente organi e salute. Attacca i nervi e il cervello, i vasi sanguigni e il cuore, i reni e gli occhi: la retina. In più, le infezioni da candida continueranno a recidivare, causando danni ai genitali, fino alla vestibolodinia, un bruciore genitale all'entrata dalla vagina, prima provocato dai rapporti e poi continuo, che può davvero rovinare la vita».

«Oh mamma, mi sa che quella ce l'ho già! Da due anni là mi brucia da morire...».

Un minimo guizzo negli occhi mi motiva a insistere ancora un poco: «E poi, a cinquant'anni, lei è giovane, ha davanti almeno 35 anni di vita. Perché vuole arrendersi a stare già così male? Se diamo una bella sterzata ora sul fronte della salute, può godersi tanti anni belli da vivere. Perché non ci proviamo cominciando dai gesti semplici, come camminare? E poi bisogna ridurre zuccheri, dolci e alcol, signora».

«Fa presto a dirlo. A me i dolci piacciono, non posso farne a meno. Mi consolano. Senza un dolcetto alla sera non dormo. E poi mi faccio un po' più di insulina. In più anche mia mamma e mia nonna erano diabetiche: è una questione tutta genetica!», aggiunge con soddisfazione, come aver fatto una calata d'assi per chiudere la conversazione.

«Certo, avere geni alterati complica un po' le cose», replico. «Tuttavia, signora, ognuno di noi ha qualche gene bacato su più di un fronte. Per tutti i geni, o quasi, e certamente per quelli che predispongono al diabete degli adulti, vale una regola che ci può motivare tanto: con i nostri

comportamenti, errati oppure appropriati, possiamo modificare quanto questi geni si esprimono. In medicina la chiamiamo "penetranza" ed "espressività". A parità di geni, per esempio per il diabete, con i nostri comportamenti possiamo variare molto l'età a cui la glicemia, ossia il livello di zuccheri nel sangue, comincia ad alzarsi, la velocità con cui tende ad alzarsi e l'aggressività con cui danneggia i tessuti e ci rovina la vita. Nella persona che s'impegna molto la glicemia può alzarsi a sessant'anni, per dire, o anche oltre, invece che a quaranta o prima. E magari alzarsi di poco, e poi rientrare. Al volante dell'automobile che è il suo corpo, che è la sua salute, c'è lei. Al massimo io posso fare da navigatore».

Ecco il grande bivio, che ogni medico si trova ad affrontare. Fra passività e attività, fra assunzione di responsabilità personale e la pretesa irrealistica che il medico, i farmaci, il sistema sanitario, e financo il governo, migliorino la salute dei cittadini con la bacchetta magica. In Italia è aumentata l'aspettativa di vita, ma non l'aspettativa di salute: anzi è aumentata la differenza fra queste due dimensioni, con incremento degli anni di malattia, dolore, dipendenza fisica ed emotiva, solitudine. Si stanno rapidamente diffondendo obesità e diabete, con un carico di costi sanitari che renderà impossibile mantenere nel tempo l'attuale servizio sanitario, con il suo contributo al costo delle cure. In positivo, al bivio del cambiamento, la donna che dice «Farò tutto quello che mi consiglia» spesso trascina con sé, in un volano positivo, anche marito e figli. Tutti più in forma, più sani, più tonici, più felici. Aiutati: e salute e vita migliorano. Anche molto.