

Longevità attiva in salute, per lei e per lui

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Longevità”: è una promessa, un’illusione, un inganno o una scommessa? Di certo è un business dai molti volti. Qual è la nostra percezione di longevità attiva? Come intendiamo perseguirla? Quali fattori predicono una traiettoria di salute gratificante, collocata sul lato più alto e pregevole dell’esistenza?

Per farla diventare realtà concreta ciascuno di noi dovrebbe averla come obiettivo personale da perseguire con lucidità, determinazione e costanza. Con quali requisiti? In pole position, accanto alla buona genetica, si trova una piena assunzione di responsabilità sulle strategie con cui perseguirla, altrimenti non c’è storia, o quasi. Una strategia efficace presuppone tuttavia visione, cultura e mezzi. Conoscenza dei fattori che la valorizzano e di quelli che la minano. Un buon esame di coscienza, se siamo allenati a farlo, anche sul fronte laico, è il primo passo per un serio bilancio di salute e di vita. E’ la base sicura da cui partire, perché il nostro corpo ricorda tutto. Stress fisici ed emotivi, malattie, incidenti, abitudini errate o francamente autolesive, dispiaceri, delusioni e solitudini minano il progetto di longevità attiva, perché ogni evento negativo lascia cicatrici fisiche ed emotive che si sommano nel tempo, con un conto sempre più salato. Conoscerle, per limitare i danni, per farle guarire al meglio e prendere le contromisure è indispensabile.

Il punto: per un serio esame di coscienza sul fronte salute occorrono conoscenza, onestà interiore e cultura. Qui s’impone con forza un potente ostacolo. Adottando come variabile indipendente il titolo di studio, la cultura personale emerge come potente fattore predittivo di longevità, o di morte anticipata. Basti dire che in Italia la durata della vita è più breve di circa 4-5 anni fra gli uomini con un titolo di studio elementare e quelli laureati (dati Istat). Non solo. Gli uomini con basso titolo di studio si ammalano prima, con più anni amareggiati da patologie diverse, tra cui diabete, patologie cardiovascolari e tumori. La differenza è presente anche nelle donne, seppure con minore potenza, perché una più intensa vita di relazione, con maggiori affetti, le protegge di più.

Perché una migliore cultura si associa a maggiore salute? Il titolo di studio più elevato (ancor più in passato, quando la laurea aveva un valore sostanziale e non formale) predice redditi più alti, con maggiori spazi di libertà e di scelta, professioni più gratificanti e una rete di relazioni più stimolante. Significa maggiore capacità di scegliere stili di vita sani, e di perseguirli con costanza nel tempo, così da disegnare un progetto di salute che abbia maggiori probabilità di concretizzarsi in salute reale e gioia di vivere. Significa scegliere medici più preparati, avere diagnosi più precoci e ricevere cure migliori. Maggiore cultura significa anche più capacità di scegliere le fonti affidabili su cui informarsi, di distinguere le fake dalle notizie di sostanza.

Il peso corporeo è un altro indicatore ben correlato alla cultura. In Italia, più basso è il titolo di studio più elevato è il peso, non solo negli adulti: e siccome i bambini imparano filmandoci, ecco che gli stili di vita errati, tipici degli adulti obesi, si ripercuotono sui figli. I bambini italiani sono i più grassi d’Europa: questo, associato al deterioramento dello stile alimentare rispetto alla vera dieta mediterranea, all’inattività fisica e alla stigmatizzazione sociale, rischia di minare la

possibilità di mantenere gli standard di longevità che ancora benedicono il nostro paese.

Lo sport, praticato fin da piccoli, può abbattere le differenze sociali e consentire di accedere a stili di vita più promettenti. Il più alto reddito familiare resta una variabile critica, perché si associa a una maggiore pratica sportiva fin da piccoli, con più stimoli sani e relazioni significative. All'opposto alcol, droghe, carenza cronica di sonno, eccesso di social e solitudine reale abbassano la traiettoria di salute, con crescenti difficoltà a ridisegnare il percorso di vita perché questi fattori autolesivi riducono la capacità di autodeterminazione. In positivo, è saggio modificare l'agenda quotidiana, e introdurre subito un cambiamento cruciale: una camminata mattutina di 40-60 minuti, di buon passo, a digiuno. Ci fa un gran servizio: perché ottimizza la mitofagia, ossia la manutenzione e l'eliminazione dei mitocondri, i polmoncini della cellula, ormai usurati e inefficienti, sostituendoli con altri nuovi e migliori. Più le cellule sono ben ossigenate, meglio funzionano, più aiutano la longevità di organi e tessuti, innescando una sana ristrutturazione di tutto il corpo. In più, l'attività fisica abbassa l'infiammazione, migliora il metabolismo e la salute di cuore e cervello e, chicca finale, aumenta il testosterone! Con più energia vitale, più desiderio, più voglia di amare. Un progetto pratico ed efficace, indipendente dal titolo di studio, da realizzare subito.