

Stammi Bene

i consigli del medico



Longevi a ogni costo



di **Giulio Bergamasco**,
medico di famiglia
al Lido
e psicoterapeuta

Gli studiosi hanno calcolato che entro il 2050 il 25% dei neonati raggiungerà i 100 anni, ma pare che questo non rappresenti l'obiettivo finale delle ricerche in corso

in collaborazione con



Molti ricorderanno un ex libris, una sorta di etichetta, presente nei testi scolastici dell'Editrice Loescher, nel quale era raffigurato un vecchio che beveva da una clessidra.

Sotto l'immagine una scritta: "È bello dopo il morire vivere ancora". La frase pare derivare da un motto del XIII-XIV secolo e sembra che fosse molto in voga.

Non se ne conosce tuttavia il reale significato. Certamente questo detto incarna l'innato desiderio umano di vivere il più a lungo possibile, allontanando lo spettro della morte, e di continuare a godere delle cose belle della vita.

È indiscutibile: la vita si è allungata molto rispetto ai tempi antichi e la sua durata è stata oggetto di numerosi trattati scritti da filosofi illustri come Aristotele e Seneca, senza dimenticare i saggi contributi del medico greco Ippocrate, padre della medicina, che raccomandava stili di vita salutari per poter vivere più a lungo.

Né si possono dimenticare esempi illustri di longevità come il biblico Matusalemme, che ha rasentato il millennio di sopravvivenza, o, accennando a un contesto più frivolo, come un personaggio dei fumetti degli anni Sessanta, l'Uomo Mascherato, portato in Italia dagli States (dove si chiamava "Phantom"), una specie di giustiziere che combatteva i criminali del suo paese e che aveva la particolarità di essere immortale.

Ai primi del 1900 l'aspettativa media di vita alla nascita in Italia era di circa 43 anni; questo dato si è progressivamente modificato fino a raggiungere, oggi, il valore di 84 anni (media dei due sessi), ponendoci all'ottavo posto della classifica

mondiale dei paesi più longevi al mondo. Le cause di questo successo risiedono nelle migliorate condizioni di vita in molti paesi del globo, soprattutto in Occidente e Asia. I successi ottenuti dalla medicina in ambito cardiovascolare hanno sicuramente contribuito alla realizzazione di questo fenomeno.

Gli studiosi hanno calcolato che entro il 2050 il 25% dei neonati raggiungerà i 100 anni, ma pare che questo non rappresenti l'obiettivo finale delle ricerche in corso attualmente in tutto il pianeta: negli ultimi trent'anni la corsa a ottenere la massima longevità ha subito un impulso strepitoso ed è diventato un business colossale.

Ciò, però, con cui le società future dovranno confrontarsi sarà l'aumento delle malattie croniche, inevitabile condizione legata all'aumento degli anni di vita. E mentre gli scienziati si sforzano di studiare i topi in laboratorio, somministrando loro i cosiddetti farmaci senolitici che aiutano gli animali più anziani a rimanere attivi e più in forma per un lungo periodo di tempo, gli esseri umani si devono "accontentare" dei benefici effetti dell'antidiabetico metformina, farmaco particolarmente attivo nel prevenire le complicanze cardiovascolari di questa malattia.

E se a questo aggiungiamo uno stile di vita più parco, diminuendo le calorie nella dieta, rinunciando all'alcool e al fumo ed attivando quotidianamente il sistema cardiocircolatorio con qualche bella passeggiata, allora aumentiamo di molto le probabilità di raggiungere una vecchiaia serena aggiungendo vita agli anni e non anni alla vita. È proprio il caso di dire: "Chi vivrà, vedrà".

