

I consigli degli esperti riuniti all'Humanitas

Trentamila passi per invecchiare sani

Un decalogo migliora la vita allungata: videogiochi, fantasia, progettualità, visione positiva della vita

Mario Pappagallo (Il Corriere della Sera, 05.03.2010)



MILANO - Trentamila passi a settimana, cervello sempre attivo, alimentazione corretta e aria aperta laddove non c'è smog. Moderazione in tutto, tranne che in un concetto positivo della vita. È la ricetta del buon senso, ma anche quella della prevenzione antica e moderna per invecchiare senza invecchiare. Tanti anni in buona salute. Sabato, all'Istituto clinico Humanitas di Rozzano (Milano): dalla riabilitazione, un decalogo di lunga buona vita. Lo propone il convegno «Si.Cura. 10!: percorsi di cura in degenza riabilitativa »,

organizzato da Stefano Respizzi, responsabile del Dipartimento di riabilitazione e recupero funzionale di Humanitas. Prima regola: movimento. Bando alla sedentarietà dell'era moderna. Ma senza eccedere, senza strafare.

Camminando, camminando gli anni si raggiungono in buona salute. Quanti anni? Centoventi in media. Se l'età scritta nei geni venisse raggiunta anche nella realtà (e ciò è possibile) dovremmo fare in modo di dare anche «forza» agli anni. A 120 anni si può vivere bene, in salute, se la prevenzione divenisse la parola d'ordine. E se, come facevano i cinesi quattromila anni fa, i medici fossero pagati solo se la gente sta bene. Intanto, nei laboratori di tutto il mondo si studiano i geni di longevità, e il modo di tenerli attivi. Sempre nell'Impero Celeste, il fungo reishi (o dell'immortalità) e le sue spore mantenevano «giovani» i cinesi ricchi (non i poveri perché quel fungo, oggi coltivabile, era allora rarissimo e prezioso). Che cos'è reishi? Un potente anti infiammatorio e stimolante delle difese corporee, uno scudo anti radicali liberi. Ecco. I ricercatori dell'epoca del genoma hanno individuato nei «motori» delle cellule, i mitocondri, la chiave per non invecchiare. Cioè tenere i mitocondri sempre «puliti» e attivi. Dagli Stati Uniti si propone, per esempio, il coenzima Q10 per mantenere «giovani» questi motori. O l'acido alfa-lipoico, potente «spazzino» dei radicali liberi che proprio i mitocondri producono come scarto della loro attività. Ma è tutto ancora da verificare sull'uomo.

Di certo il movimento, quei 30 mila passi a settimana, hanno un'azione analoga: la pressione si abbassa, il cuore funziona meglio, le arterie restano elastiche, le ossa attirano calcio (e non invecchiano: osteoporosi), le articolazioni stimolano nuova cartilagine (artrite, artrosi & Company tenute a distanza), il sistema immunitario (le difese) si equilibra. I molti centenari studiati per scoprirne i segreti di longevità hanno in comune, per esempio, una pressione del sangue mediamente bassa. O, comunque, normale. Uno studio del «Mario Negri» di Bergamo, pubblicato sul Journal of Clinical Investigation, ha scoperto un legame fra l'ormone angiotensina II e la durata della vita. Questo ormone bloccherebbe, infatti, l'azione di Nampt e Sirtuina 3, due geni della longevità. L'angiotensina II regola normalmente il tono dei vasi sanguigni e quindi la pressione arteriosa. Se si blocca l'angiotensina si vive di più. Nei topi così è stato. Un terzo di vita in più. «Anche se - ripete Luca Deiana, coordinatore del progetto AKeA (A Kent' Annos, ossia a cent'anni) - tra i centenari della Sardegna che stiamo studiando c'è chi a 112 anni ha sempre avuto la pressione

normale e chi, a 105, ha sempre avuto la pressione alta». Tutti però hanno sempre «brillato» per vita moderata e attività fisica quotidiana.

Quindi, nell'attesa di pillole più o meno miracolose, basterebbe correggere gli stili di vita. «Seguire alcune semplici regole può aiutare le persone a vivere meglio e quindi anche ad affrontare la vecchiaia in salute e sicurezza», conferma Repizzi. La sua pillola? «Esercizio fisico, meglio se effettuato almeno 3 volte a settimana, è una vera e propria medicina, a qualsiasi età. Exercise is medicine, come dicono gli anglosassoni. Studi scientifici ne dimostrano la correlazione con il benessere e la diminuzione della mortalità», risponde. E la posologia? «Fare 10.000 passi (5 chilometri) tre volte la settimana». E poi? Altri consigli: giocare con consolle e videogiochi di ultima generazione; riscoprire la propria corporeità; essere impegnati nel sociale; evitare l'abuso di farmaci, in particolare antidepressivi o sonniferi; vivere all'aria aperta; evitare escursioni termiche eccessive. Patricia Boyle, della Rush university medical Center (Chicago), ha pure lei un consiglio: «Le persone che hanno molti scopi nella vita, che sono ricche di progetti da perseguire, hanno un rischio di ammalarsi di Alzheimer della metà più basso di coetanei meno attivi, con meno interessi e minore grado di coinvolgimento in esperienze di vita». Un suo studio su quasi mille anziani, e pubblicato sulla rivista Archives of General Psychiatry, porta a queste conclusioni. Insomma, sentirsi sempre giovani è l'elisir di lunga vita.