Nonni, una risorsa

Autore: Luciano Donati
Fonte: Città Nuova

In Italia, nel 2001, gli ultra ottantenni erano il 4,1 per cento. Nel 2010 saranno il 5,9 per cento, nel 2050 raggiungeranno la ragguardevole cifra del 15 per cento. Il 30 per cento sono autonomi, altrettanti non hanno gravi limitazioni, mentre il restante 40 per cento non è più autosufficiente. Su quest'ultimo gruppo la medicina si sta impegnando per assottigliarlo. Oggi, infatti, si parla di qualità della vita, a significare che non è tanto importante prolungarla, quanto come trascorrerla. I positivi riflessi nel sociale di questo fenomeno in crescita sono sotto gli occhi di tutti, anche se non valutati sufficientemente. I nonni che aiutano e vigilano sui nipoti perché i loro figli sono impegnati nel lavoro; quelli che vigilano all'uscita dalle scuole; quelli che con la loro pensione aiutano i figli in difficoltà; quelli che continuano a lavorare, offrendo alla società la loro preziosa esperienza. Il recente provvedimento governativo di mantenere al lavoro gli ultrasessantaciquenni che lo desiderano è un segnale importante: essi danno una mano al traballante bilancio economico del paese e lo daranno in futuro sempre più. Quale il segreto di quest'esplosione di longevità? Innanzi tutto un buon patrimonio genetico che elimina le malattie gravi. Poi l'alimentazione che deve essere ricca di frutta, verdura, liquidi e povera di grassi d'origine animali (strutto, burro, formaggi), facendo prevalere il pesce possibilmente povero, quello cosiddetto azzurro (alici, sarde, ecc.), sulla carne. Anche il movimento è la chiave di un buon invecchiamento, iniziando da giovani ma anche a qualsiasi età. Non ci sono prescrizioni particolari in proposito. Va bene tutto: la passeggiata, la bicicletta, lo sci di fondo, il nuoto, purché l'attività sia graduale, costante e mantenuta a livello aerobico, senza cioè farsi venire il fiatone. Passeggiare per mezz'ora almeno tre volte a settimana è il minimo indispensabile. Senza eccedere in atteggiamenti giovanilistici, conviene lavorare riducendo lo stress il più possibile. Recenti indagini dimostrano che il cervello è come un muscolo: la passeggiata o l'attività motoria che attiva la circolazione e favorisce l'ossigenazione dei muscoli è utile anche per la nostra materia grigia. Non solo: per il cervello fondamentale è la lettura, giocare a dama, oppure imparare una lingua straniera o dedicarsi ad un hobby che impegni la mente. Esso deve essere stimolato a pensare, a dialogare, a conservare la curiosità per gli avvenimenti. Va bandita invece la televisione, perché la sua visione lo fa entrare in una zona neutra. Così come l'attività muscolare abbassa il colesterolo cattivo ed aumenta quello buono, l'attività mentale consente ai nostri neuroni di adattarsi al procedere dell'età ed anche a crescere, sia pure lentamente. Visite periodiche annuali per prevenire l'insorgenza di malattie, infine, sono raccomandate. Si tenga conto, infatti, che la medicina ha compiuto passi notevoli e sta studiando nuove tecniche diagnostiche e terapeutiche adatte alla cura degli anziani. La chirurgia endoscopica mini-invasiva, ne è solo un esempio. La medicina insomma è una scienza in continua evoluzione e le innovazioni più recenti sono nella maggior parte dei casi destinate alla popolazione anziana, in continua crescita nei paesi ricchi.