
L'Italia che invecchia

Autore: Luciano Donati

Fonte: Città Nuova

La recente pubblicazione delle statistiche Istat sull'argomento conferma quanto già noto: insieme al Giappone siamo il Paese più longevo del pianeta. Gli italiani sopra i 65 anni sono 11 milioni, mentre gli anziani che superano il traguardo degli 80 rappresenta ben il 5 per cento della popolazione: un esercito di super nonni di 3 milioni in costante crescita. Con questo trend possiamo prevedere che nel 2010 gli ultra ottantenni costituiranno l'8 per cento della popolazione complessiva. Quali le cause che negli ultimi due secoli hanno determinato l'allungamento della vita media in tante aree del mondo? Numerose: il miglioramento delle condizioni socio-economiche, una maggiore diffusione della cultura, i progressi della medicina, sia nel settore dell'igiene e della prevenzione, sia in quello della diagnostica e della terapia medica, chirurgica e dietetica. Non a caso il nostro Paese ed il Giappone sono i primi in questa classifica. La dieta mediterranea e quella giapponese, infatti, sono unanimemente riconosciute come le più adatte a combattere le malattie cardiovascolari e quelle tumorali che rappresentano il principale problema attuale nei Paesi industrializzati. E la tendenza ad una lunga esistenza non accenna a fermarsi se è vero, come affermano i genetisti, che il limite massimo per l'uomo è fissato, con l'attuale corredo genetico, a 120 anni. L'impatto di questo cambiamento demografico sull'economia, sull'assistenza sociale e sanitaria, sulla politica e sul modo di vivere in generale, costituirà una delle grosse incognite e problematiche per i prossimi decenni. Uno spunto di quel che accadrà ci viene da un giovane che si occupa degli anziani e dei senzatetto: è stato il più votato in assoluto al comune di Roma nell'ultima tornata amministrativa, pur essendosi candidato per la prima volta. Di fronte a questa sfida, la medicina da qualche tempo sta orientando i suoi sforzi, sia sul piano clinico pratico sia nella ricerca di base, per rendersi utile alla persona anziana. Si pensi alla chirurgia laparoscopica che consente oggi interventi impensabili pochi anni or sono in questi individui. Per non parlare della possibilità di sostituire la testa del femore, del ginocchio, o il cristallino. Gli sforzi di numerosi laboratori di tanti Paesi per trovare la soluzione di gravi patologie come l'Alzheimer, il Parkinson, il diabete ecc. nello studio delle cellule staminali sono ormai noti a gran parte dell'opinione pubblica. Tuttavia il raggiungimento di risultati concreti non è dietro l'angolo. Proprio per questo rimane di fondamentale importanza mettere in atto tutti i provvedimenti utili a mantenere il miglior stato possibile del longevo, per contrastare il decadimento fisiologico, sia fisico, sia mentale, sia psico-affettivo. Un problema scottante è quello della progressiva perdita della memoria in età avanzata che può successivamente associarsi alla demenza senile, caratterizzata dalla perdita progressiva delle facoltà intellettuali e morali. Attualmente per la sua soluzione ci si affida alla somministrazione di farmaci che nel migliore dei casi consentono un temporaneo miglioramento. Se poi, come spesso succede, si associa l'insonnia, l'uso degli ipnotici può addirittura peggiorare il disturbo della memoria. Per contro si è visto che mantenere un'attività, sia pure ridotta, rallenta il progredire del disturbo. Rendersi conto del problema al suo esordio, senza nasconderselo a sé e agli altri, è il primo e più importante passo da fare per rallentare il deterioramento di questa funzione con adeguati provvedimenti di stimolazione d'attività fisiche e di ginnastica mentale che è bene iniziare dopo essere stati consigliati dal proprio medico di fiducia. E di ciò parleremo in una rubrica successiva.