
Effetti della crisi sulla salute

Autore: Andrea Luciani

Fonte: Città Nuova

In una precedente rubrica abbiamo descritto gli effetti negativi della crisi economica sulla salute della popolazione. Ora parleremo di quelli positivi, sostanzialmente rappresentati dal prolungamento dell'età pensionabile. Da anni la geriatria consiglia di mantenere una certa attività fin quando l'organismo lo consente. Un'importante evidenza scientifica ci viene da uno studio statistico incrociato con test cognitivi, pubblicato sul *Journal of Economic Literature*, su un campione significativo di soggetti ultrasessantenni in Usa ed Europa. Si è visto che nei Paesi dove le persone lavorano fino ad un'età avanzata, i risultati dei test psicometrici sono superiori in modo significativo rispetto a quelli dei Paesi in cui possono andare in pensione più presto. Negli Usa, Danimarca, Svezia, Svizzera la *performance* cognitiva attinge al doppio di quelli ottenuti in Paesi come Francia, Belgio, Olanda, Austria dove si va in pensione prima. Stessi risultati si ottengono quando il confronto è fatto tra individui dello stesso Paese che però sono andati in pensione in età diverse.

Gli esercizi mentali, come cruciverba, sudoku, puzzle, giochi di carte, videogiochi e attività simili che spesso sono consigliati agli anziani sono dunque inutili? Direi proprio di no, anche se è evidente che un'attività impegnativa come il lavoro, un'attività seria di volontariato, la cura dei nipotini, spesso lasciati in mano a persone di servizio da genitori impegnati in attività lavorative a tempo pieno, vale molto di più di una partita di bridge.

L'indagine di cui abbiamo riferito perciò vale da un punto di vista statistico, ma non tiene conto di tutti i fattori che aiutano l'anziano a mantenere una buona attività mentale. Penso ad una sana alimentazione, per esempio, non sempre seguita a una certa età, che ridurrebbe anche l'ipertensione, il diabete, l'obesità, veri killer silenziosi del cuore e del cervello.

Ricordo un'attività fisica giornaliera, commisurata alle proprie condizioni, in accordo con il medico curante. Certamente la prosecuzione dell'attività lavorativa è utile sia alla persona, sia a una società in crisi economica. Ma il recente fenomeno della longevità della società occidentale deve essere ulteriormente approfondito, prima di trarre conclusioni definitive in materia.