

Longevità

e qualità della vita

Nuovi orizzonti si aprono a tutte le età, per costruire o mantenere una vita longeva e di alta qualità

La speranza di vita è aumentata negli ultimi secoli e decenni, saremo tutti centenari? La questione non riguarda solo lo stato di salute nell'anziano, bensì la sua qualità della vita. L'obiettivo non è sopravvivere a tutti i costi oltre i cento anni, bensì arrivarci al meglio in autonomia e lucidità. È una sfida al tempo e all'invecchiamento, una "gara per la salute", arbitrata dal progresso scientifico. Ognuno ha il dovere etico di partecipare. Questa partita non si gioca solo al traguardo, ma ogni giorno, sin dalla nascita, per investire in longevità. Se un tempo si diceva "meglio prevenire che curare", oggi dovremmo ribaltare la prospettiva in positivo: "meglio promuovere salute". Occorre un "Medico dei sani", a cui rivolgersi per misurare la propria salute e farsi indicare come rafforzarla. La logica della diagnosi va superata per immergersi in quella della probabilità, ossia comprendere i propri rischi e imparare a gestirli. I determinanti genetici, ambientali e soprattutto comportamentali, stanno decidendo istante dopo istante, e a qualsiasi età, il futuro di ognuno verso la soglia dei 100 anni e oltre, in condizioni di efficienza fisica e mentale. Nuovi strumenti consentono di stimare l'invecchiamento biologico del genoma, caratterizzare mutazioni geniche, controllare l'equilibrio del microbiota, le difese antiossidanti, misurare attività motoria e dieta, identificare deficit vitaminici per supplire ai limiti naturali con integratori, farmaci e azioni mirate sugli stili di vita. Questi interventi devono sempre partire dalle metodiche e conoscenze di base già consolidate, ma richiedono anche tecnologie avanzate, spesso di genetica molecolare. Le strategie per spendere risorse per la salute di persone sane, si fondano su un concetto di longevità come bene sociale a vantaggio della comunità e delle nuove generazioni, e non solo come privilegio o conquista individuale. Il successo di questi interventi si regge su due pilastri: da un lato l'innovazione nella organizzazione dei sistemi

sanitari e dall'altro la crescita culturale, ed etica, della popolazione: valutare il rischio oggi per custodire la salute domani. La Medicina predittiva valuta i "fattori di rischio" per rafforzare i "fattori di protezione". Dopo tabagismo e alcolismo, ai primi posti vi sono la sedentarietà e l'alimentazione squilibrata; viceversa, l'attività motoria e la nutrizione, adattate all'età ed esigenze individuali, sono poderose risorse per una protezione personalizzata della salute. Nuovi orizzonti si aprono a tutte le età, per costruire o mantenere una vita longeva e di alta qualità. Tanto prima tanto meglio, perché, oggi, il carico sociale di disabilità e mortalità prevalente è legato al tempo e a malattie non-trasmissibili ma cronico-degenerative, tra cui quelle cardiovascolari, neoplastiche, metaboliche e neurocognitive. Le classiche malattie infettive, infatti, quali Tuberculosis, Peste, Tifo, Colera, Influenza, o Covid-19, restano importantissime, e non si deve abbassare la guardia, ma non sono più la maggiore causa di morte e disabilità. Paradossalmente, però, specie nei più giovani, sono ancora prevalenti i casi di "mortalità evitabile", quali il numero di morti e disabili per incidenti stradali e domestici, ossia situazioni dovute al non rispetto di norme di sicurezza; come anche le morti bianche e gli infortuni sul lavoro, che rappresentano un inammissibile impedimento alle attese di longevità. Ma, allora, nella popolazione oltre i 45-50 anni, cosa abbatte la speranza di una salute prolungata in piena efficienza fisica e mentale? Le patologie "multi-fattoriali" come Infarto, Ictus, Cancro, Demenza, dovute alla complessa esposizione ai fattori di rischio che si accumulano nell'arco della vita, in un processo "cronico" e irreversibilmente "degenerativo". Se non lo misuriamo e rallentiamo per tempo, comprometterà le nostre potenzialità di mantenerci più sani e più centenari.

Prof. Vincenzo Romano Spica