

(/)

# Salute. Vecchiaia sana con buoni stili di vita. Senza prevenzione malattie raddoppiano

Silvio Garattini sabato 10 luglio 2021

*«Vi spiego com'è evitabile il 70% dei tumori» Dal presidente dell'Istituto farmacologico Mario Negri di Milano i suggerimenti per una vecchiaia in salute. Con meno malanni, e la metà delle medicine*



Silvio Garattini



Riservatezza

La popolazione italiana ha una durata di vita che è fra le più lunghe del mondo. Negli anni pre Covid-19, si trattava di circa 81 anni per i maschi e 85 anni per le femmine. Tuttavia, se si considera la durata di vita "sana", scendiamo molto in basso nella classifica. Infatti, abbiamo 6-8 anni rispettivamente per il maschio e per la femmina di "cattiva" qualità di vita. Tutti possiamo osservare persone anziane che sono colpite da vari tipi di malattie, spesso si tratta di polipatologie, con la conseguenza di dovere assumere fino a 15 farmaci al giorno, con tutti gli effetti collaterali che ne conseguono. Molte di queste malattie sono evitabili. Ad esempio, il diabete dell'adulto, molte patologie cardiovascolari, respiratorie, renali non "piovono dal cielo", ma siamo noi che spesso ce le autoinfliggiamo con i nostri stili di vita. Si calcola che più del 50% delle malattie croniche possono essere evitate con "buoni" stili di vita. Ben il 70% dei tumori è evitabile, eppure muoiono ogni anno di tumore oltre 100mila persone.

Tutti sappiamo cosa dovremmo fare, ma purtroppo non lo facciamo per varie ragioni, spesso semplicemente sperando che non ci accada nulla. In realtà, tutti i nostri comportamenti si ripercuotono sull'andamento della nostra salute e perciò anche sulla qualità della nostra vecchiaia. I buoni stili di vita comportano una parola che è spesso dimenticata: la prevenzione. Purtroppo, la prevenzione ha un conflitto d'interessi con il mercato della medicina. Se tutti seguissero buone regole di vita, il mercato della medicina subirebbe una forte diminuzione. Per cercare di fare comprendere l'importanza della prevenzione, ho scritto un libro dal titolo "Invecchiare bene", usufruendo dell'aiuto di molti esperti.

Come già detto, tutti sappiamo quanto sia dannoso il fumo, che produce oltre 70.000 morti l'anno solo in Italia. Sono morti dovute al tumore del polmone, nonché ad altre malattie oncologiche, respiratorie e cardiovascolari. Se tutti smettessero di fumare, potremmo chiudere la maggior parte delle chirurgie toraciche. Se vi fossero meno malattie, diminuirebbero di pari passo le spese per l'acquisto di farmaci. Il fatto che lo Stato incassi molti miliardi di euro l'anno per tasse sulle sigarette e che i medici fumino non aiuta a realizzare una efficace campagna di propaganda per aiutare i fumatori a smettere.

L'alcol è un altro prodotto cancerogeno che si somma al fumo, ma per cui esiste libertà di pubblicità. Le droghe, soprattutto nei giovani, inducono danni che si



vedranno solo dopo parecchi anni. Cosa viene fatto per diminuire l'entità di queste cattive abitudini di vita? Un altro aspetto importante è rappresentato dall'alimentazione, che deve essere varia, ma moderata. Varia vuol dire che bisogna mangiar di tutto seguendo la cosiddetta "dieta mediterranea" che privilegia frutta e verdura sulle carni e carboidrati complessi rispetto ai grassi.

La varietà è importante non solo per ottenere tutti i macro e micro-nutrienti di cui ha bisogno il nostro organismo, ma anche per evitare l'accumulo di inquinanti dello stesso tipo. La moderazione vuol dire, nella norma dei nostri pasti, ingerire relativamente poche calorie. Tutto ciò per evitare di caricare di lavoro il nostro organismo, che rischia di aumentare di peso con la conseguenze di generare obesità, un grave fattore di rischio per molte malattie. Parte dei buoni stili di vita sono anche le posture che, se mantenute in modo scorretto, generano poi malattie delle articolazioni spesso molto debilitanti.

L'esercizio fisico è un'altra buona abitudine perché mantiene un buon sistema circolatorio che ha un grande influsso nel preservare l'attività dei neuroni. Come pure l'esercizio cerebrale, che rappresenta una specie di riserva cognitiva a cui possiamo attingere nella vecchiaia. Infine, non bisogna dimenticare il sonno – necessarie in media almeno 7 ore – che non ha solo la funzione di far riposare i muscoli, ma aiuta il cervello a mantenersi in buone condizioni. Infatti, il cervello, uno degli organi più attivi, sviluppa con il suo metabolismo molte scorie tossiche. Queste scorie vengono trasportate fuori dal cervello con una velocità doppia durante il sonno rispetto al periodo di veglia.

L'insieme di queste regole dovrebbe essere oggetto dell'educazione scolastica a tutti i livelli, mentre la prevenzione completa è oggi lasciata spesso all'iniziativa personale. La medicina territoriale potrebbe portare un buon contributo, ma siamo ancora lontani, perché i medici sono educati nelle scuole di medicina a curare, ma non a prevenire le malattie. Infine, non dimentichiamo che la prevenzione è anche fondamentale per mantenere la sostenibilità del Servizio Sanitario Nazionale, un bene inestimabile che non possiamo perdere. Quindi attenzione: si può invecchiare bene solo se ci si pensa prima.



***L'autore è presidente Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri Irccs. Suo il nuovo libro «Invecchiare bene» (Lswr 2021, 304 pagine, euro 19.90)***

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Riservatezza