



INVECCHIARE IN SALUTE

L'invecchiamento della popolazione ha provocato radicali cambiamenti epidemiologici, che coinvolgono la medicina, l'assistenza sanitaria nel suo complesso e la gestione delle risorse economiche.

Gli aspetti più importanti sono: l'aumentare della prevalenza delle malattie cronico degenerative (tumori, diabete, demenza, patologie osteoarticolari, malattie cardiovascolari) la presenza contemporanea di più malattie, la disabilità e la dipendenza funzionale nelle comuni attività della vita. Abbiamo ed avremo tantissimi anziani, ma in quale condizione dal punto di vista della autonomia funzionale?

Un documento del ministero della salute dello scorso anno riportava che *la prevenzione è sempre possibile, anche nelle persone molto anziane, "purchè siano opportunamente seguite da equipe esperte nei problemi dell'invecchiamento."*

Quante volte ciò avviene nella nostra realtà nazionale?

E quante volte invece l'intervento è attuato quando ormai è troppo tardi?

E' vero che è sempre possibile fare qualcosa, ed ottenere miglioramenti che, seppur piccoli, hanno grande importanza dal punto di vista della qualità della vita e del mantenimento della funzione, ma troppe volte le varie problematiche cliniche, sociali, ambientali non sono affrontate tempestivamente e correttamente, o in modo ecologico e complessivo.

Tutti sono alla ricerca dell'elisir di lunga vita, ma questo è già stato trovato! Basta guardare allo spettacolare incremento di aspettativa di vita realizzato negli ultimi 50 anni.

La gente pensa con rassegnazione che il trascorrere degli anni produca inesorabilmente solo decadimento e malattie: E spera che questo arrivi il più tardi possibile.

Tutti dicono che *"l'invecchiamento della popolazione pone problemi complessi al sistema sanitario ed al sistema sociale"*. Ma ciò sembra che non ci riguardi perché egoisticamente vorremo essere ben curati *"quando anche noi saremo vecchi"*.

Ma quando noi ci considereremo vecchi? I vecchi sono sempre quelli che hanno almeno vent'anni più di noi. E cosa facciamo per invecchiare in salute? Perché come invecchieremo, e quando cominceremo a "perdere colpi", dipende in larga misura da quello che abbiamo fatto nella nostra vita.

Visto che prima nessuno ci vuole pensare, già a 40 o 50 anni dobbiamo cominciare ad individuare i segnali di ciò che ci aspetta. E dobbiamo rimettere in equilibrio ciò che non lo è più; bisogna pensarci in tempo.

Anche perché da una certa età in poi qualsiasi malattia cambia dal punto di vista fisiopatologico ed i meccanismi di compenso si riducono inevitabilmente con il passare dell'età. E quindi è bene mantenerli nelle condizioni migliori e, se possibile, aumentarne le capacità nelle età precedenti, al fine di disporre di una specie di ridondanza funzionale (risparmiare ed accumulare risorse biologiche da giovani e da adulti per utilizzarle andando avanti con gli anni)

Oggi possiamo incidere in modo sostanziale sulla qualità della vita grazie alle recenti acquisizioni scientifiche nell'ambito della gerontologia, della genetica, delle nanotecnologie, della esplorazione delle capacità funzionali, nella individuazione di fattori di rischio di cattivo invecchiamento, che sono particolarmente importanti specie se associati ai fattori tradizionali di rischio cardiovascolare o di rischio neoplastico.



Quindi è giusto pensare di allungare la vita se nello stesso tempo faremo tutto quanto necessario per vivere con un grado di autonomia funzionale e di performance appropriati all'età.

Si tratta di vivere "in salute" ad ogni età, seguendo le indicazioni della nuova Medicina AntiAging, che ha lo scopo di far sì che ogni persona possa raggiungere la condizione per poter esprimere la propria massima potenzialità vitale ad ogni età anagrafica.

Una medicina globale della salute che non vuole trascurare anche gli aspetti estetici, ma che esalta gli aspetti di "healthy aging". E per questo deve realizzarsi in base ad uno screening approfondito delle capacità funzionali somatiche, cognitive ed affettive.

Un diverso modo di concepire il check-up, non più limitato alla individuazione di fattori di patologia in atto o di rischio di malattia futura, secondo il concetto tradizionale, ma in grado di valutare tutti i fattori coinvolti con il well-being e, in conseguenza, con l'invecchiamento in salute.

Bisogna individuare, se esistono, i punti deboli di ciascun individuo e definire un percorso di salute personalizzato con lo scopo di fermare, ove possibile, o certamente rallentare il decadimento e l'indebolimento psicofisico capaci di accelerare il processo di invecchiamento.

E' una nuova medicina di salute e benessere, non più rivolta solo al problema "malattia", ma che si occupa della persona nella sua globalità, dove l'equipe coinvolta nel checkup antiaging diventa il custode della salute, insegna a vivere bene ed a tenere lontano il più possibile la perdita di efficienza psicofisica e le malattie della vecchiaia.

La buona notizia è che il nostro organismo ha meccanismi intrinseci che tendono a trovare un equilibrio e che possono, fino a un certo punto, riparare i danni; basta indirizzarli nel modo giusto, e non cominciare troppo tardi, quando si sia innescata una strada senza ritorno di deterioramento progressivo.