

L'intervista Renzo Rozzini, geriatra

Invecchiare non è una malattia Farlo bene dipende da noi (al 70%)

FRANCESCO MUSOLINO

«**I**l mito dell'eterna giovinezza non passerà mai di moda ma è necessario educarsi all'invecchiamento, facendo la pace con il nostro corpo, comprendendo la dimensione psicologica del tempo che corre via». Firmato Renzo Rozzini che da quarant'anni studia i processi d'invecchiamento e li decodifica. Bresciano, classe '45, medico presso la Fondazione Poliambulanza - Istituto Ospedaliero di Brescia, dove dirige il programma "Salute, Benessere, Longevità", presiede il Gruppo di Ricerca Geriatrica, docente di Scienze della terra e nutrizione all'Università Cattolica del Sacro Cuore di Brescia. Per Scholè firma il saggio *Il canone della longevità. Aver cura dell'età avanzata* (pp. 288€21) «scritto con la precisa intenzione di offrire una sintesi di conoscenze scientifiche sul tema dell'invecchiamento, arricchita dalla mia esperienza personale».

Professore, l'Italia è un paese per vecchi?

«Sì, possiamo dirlo a ragion veduta».

Perché?

«Perché negli ultimi quarant'anni l'aspettativa di vita è aumentata di vent'anni e il nostro paese ha creato delle condizioni di vita ottimali per la longevità. Basti pensare che gli ottantenni odierni sono nati nel '45, hanno avuto accesso a un'istruzione migliore, a condizioni abitative e lavorative più dignitose, a una protezione sociale concreta. Non sono più sopravvissuti, ma cittadini consapevoli».

C'è differenza fra longevità

e vecchiaia?

«Eccome. Ed è cruciale che venga recepita perché l'importanza del lessico fa la differenza in ambito medico».

Ci spieghi.

«Mirando ad aumentare la longevità, parliamo di raggiungere l'età avanzata in salute e con l'obiettivo dell'autosufficienza. E questo fa la differenza».

Com'è cambiata la medicina nei confronti delle persone longeve?

«La medicina della vecchiaia, la geriatria, un tempo vista con sospetto, è diventata oggi una frontiera scientifica e umana di straordinaria attualità».

È mutata anche la loro considerazione sociale?

«Certamente. In una società che bada solo alla performance e alla produttività, gli anziani erano un peso, una zavorra. Oggi non è più così e del resto, una comunità che non si cura di loro e che non è pronta a fornirgli cura e assistenza, è una società scadente».

Eppure, a suon di integratori, camere iperbariche e crioterapie, c'è chi investe interi patrimoni per sconfiggere la vecchiaia, come fosse un accidente da debellare. Cosa ne pensa?

«Questo è un aspetto culturale molto interessante, come se fosse un nostro dovere morale ricorrere alla tecnologia per contrastare l'invecchiamento, in ogni modo possibile. Diciamo chiaramente, invecchiare non è una malattia, fa parte del ciclo vitale e prima facciamo pace con questo concetto, meglio è. Soprattutto, non c'è nessuna evidenza scientifica che queste terapie diano un reale be-

neficio».

Un mito evergreen. Come se lo spiega?

«L'immortalità e ancor di più l'eterna giovinezza sono dei miraggi che ci affasciano dalla notte dei tempi. È inevitabile che accada. Ben venga la cura del corpo che non va certo demonizzata, ciò che conta sono i dati reali secondo cui le patologie acute sono più rare. La ricerca si sta impegnando per individuare e correggere i fattori che determinano le malattie degenerative, come le demenze».

Perché ha scritto questo libro?

«Perché quando si parla di vecchiaia, si tende troppo spesso a negarla. Ma per trattare della salute degli anziani, specialmente per la quota di coloro meno fortunati che sono diventati fragili, servono competenza e rigore, non c'è spazio per l'approssimazione».

Lei sottolinea con forza l'importanza della prevenzione. Per quale motivo?

«Vorrei concentrarmi su alcuni numeri. La salute della popolazione è condizionata per il 30% dalla genetica, per il 15% dalle circostanze sociali, per il 5% dall'inquinamento, per il 10% dalla medicina e per il rimanente 40% dal comportamento individuale. Solo il 30%, quello relativo alla genetica è quindi non modificabile».

Ovvero?

«Significa che il restante 70%, dipende da noi e dalla comunità in cui viviamo».

Ci sono regole per invecchiare bene?

«Certamente. E sono ormai ben note: Non fumare, mangiare sano, fare attività fisica, dormire e intrattenere re-

lazioni amicali di valore, perché un buon amico ti dice con schiettezza, "mi sembra che non cammini bene" o "hai un colorito pallido" e ci mette in allarme, formando una rete sociale di sicurezza, una condizione essenziale per invecchiare bene. Come vede sono poche regole ma ciò che premia è la costanza».

Ovvero?

«Non ha senso fare una dieta intensiva per un mese o andare a correre per una settimana. Bisogna allenarsi a invecchiare bene, come farebbe un atleta prima di una gara».

Professore, un giorno sconfiggeremo la morte o è solo un miraggio?

«Credo che la bellezza della vita stia anche nella sua fugacità. Un giorno, termina». —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

