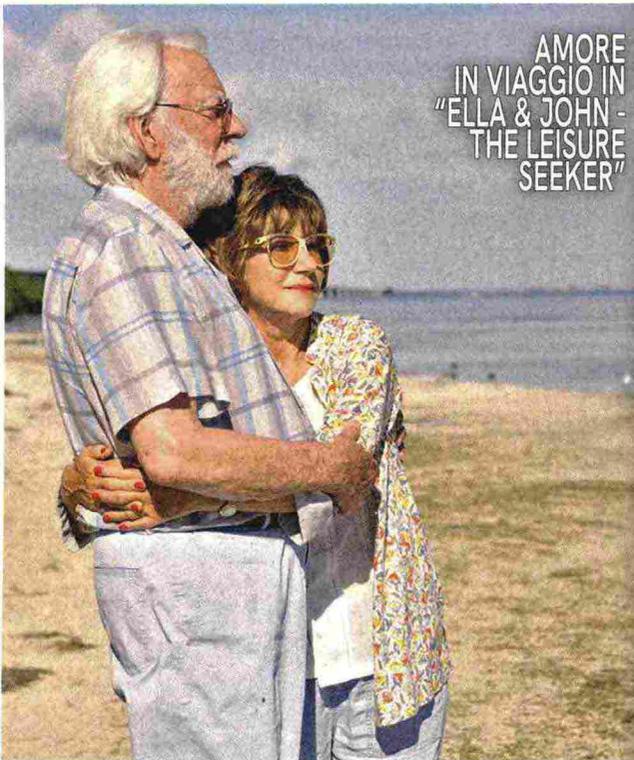


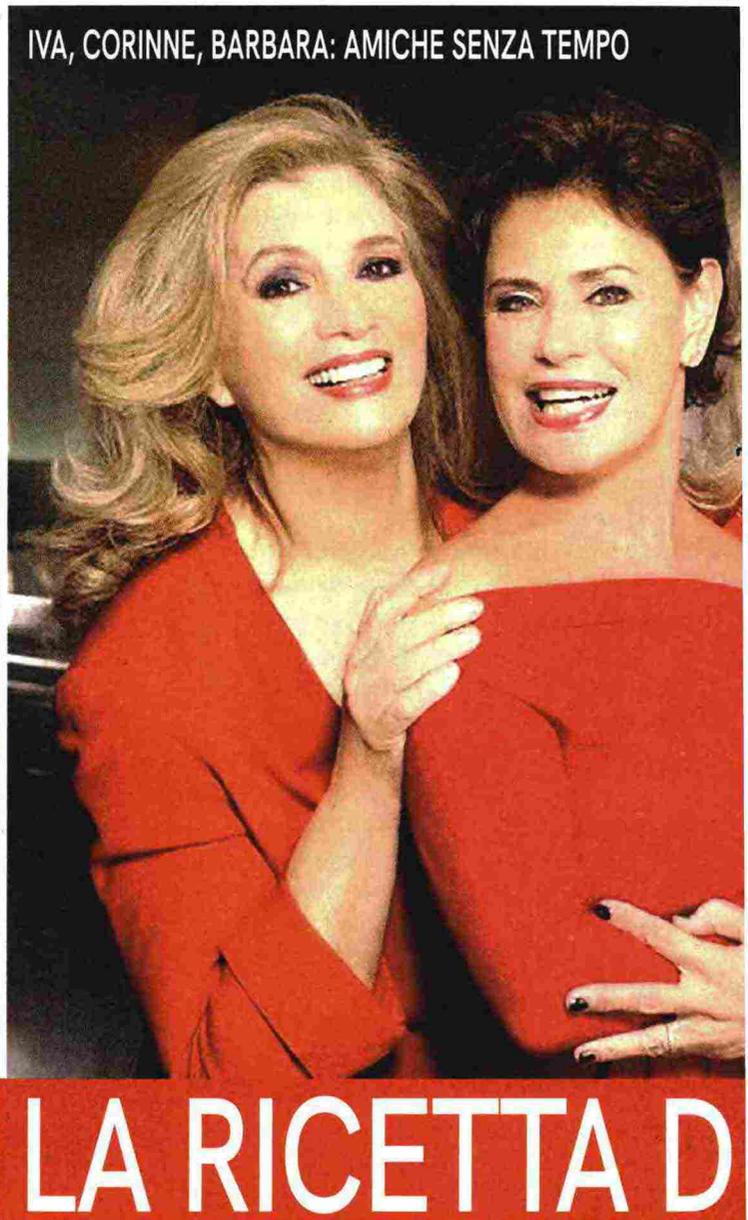
INCHIESTA

Gli 80enni di oggi sembrano 20 anni più giovani di quelli di un tempo. Merito di sana alimentazione, attività fisica, prevenzione. C'entra anche la fortuna. Ma, assicura l'esperto, invecchiare bene dipende soprattutto da noi. Ecco come

DI SILVIA TIRONI



AMORE
IN VIAGGIO IN
"ELLA & JOHN -
THE LEISURE
SEEKER"

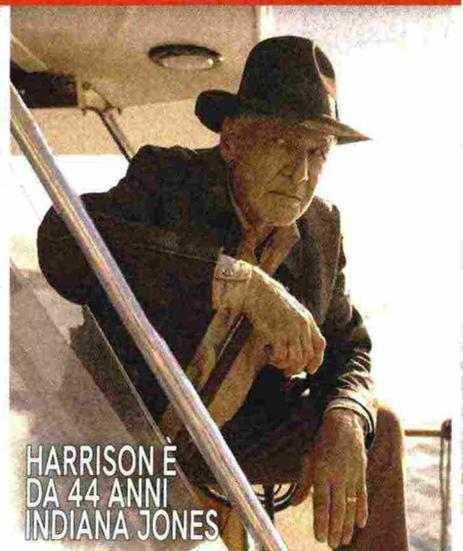


IVA, CORINNE, BARBARA: AMICHE SENZA TEMPO

LA RICETTA D

LMILANO, GIUGNO a vecchiaia è il compimento della vita, l'ultimo atto della commedia", scriveva Marco Tullio Cicerone. Dai tempi del grande oratore romano le cose sono cambiate. E anche il concetto di vecchiaia non è più lo stesso. In particolare, una grande accelerata gli anziani l'hanno data negli ultimi quarant'anni. Cosa significa? «Gli ottantenni di oggi non somigliano affatto a quelli di quarant'anni fa», evidenzia il dottor Renzo Rozzini, geriatra presso la Fondazione Poliambulanza di Brescia, dove dirige il programma Salute, Benessere, Longevità. «All'epoca, rap-

presentavano una piccola minoranza tra i pazienti: spesso con istruzione elementare (quando non inferiore), avevano attraversato l'influenza spagnola, due guerre mondiali, vissuto in case fredde e povere, conosciuto la fame e la mortalità infantile. **Si consideravano sopravvissuti e accettavano dolori e malanni come inevitabile prezzo** del tempo che passa», precisa il medico, che fa un distinguo con gli ottuagenari dei nostri tempi: «**Oggi, invece, gli ottantenni sono protagonisti.** Nati durante la Seconda guerra mondiale, dopo il conflitto bellico hanno avuto accesso a un'istruzione migliore, a condizioni abitative e lavorative più dignitose, a una protezione sociale concreta.



HARRISON È
DA 44 ANNI
INDIANA JONES

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

004147

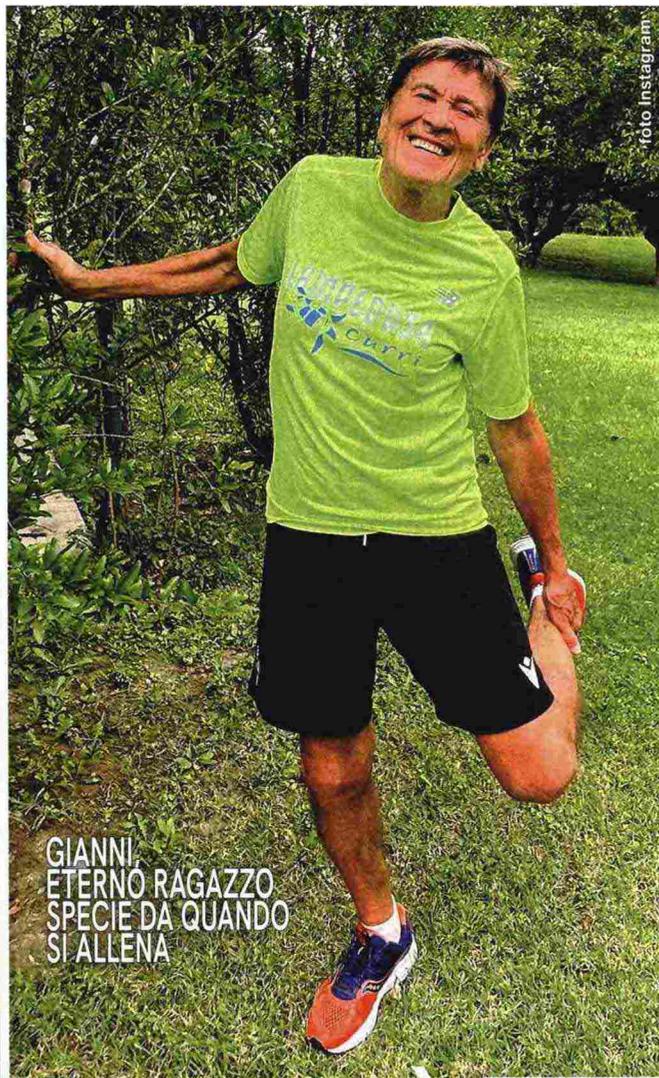
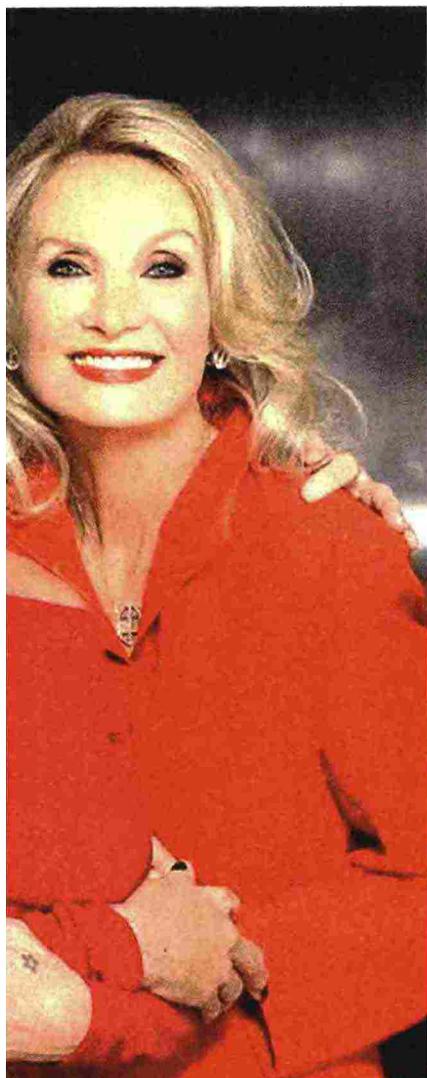
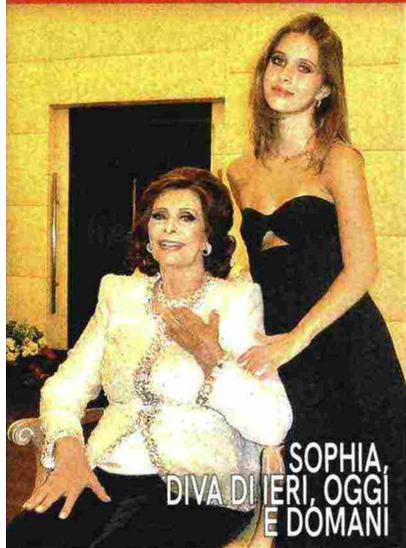


foto Instagram

GIANNI, ETERNO RAGAZZO SPECIE DA QUANDO SI ALLENA

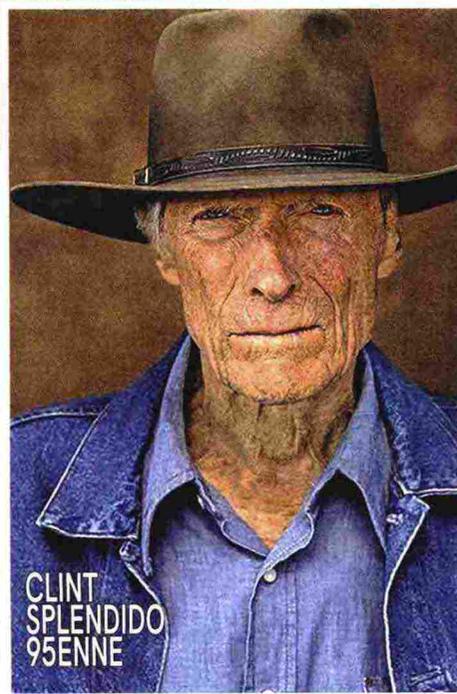
MODELLI Più a sin., da sin., Iva Zanicchi, 85 anni, Corinne Clery, 75, e Barbara Bouchet, 81, splendide dive, qui insieme nella commedia "Tre donne in cerca di guai". Qui accanto, Gianni Morandi, 80, l'eterno ragazzo della canzone, anche grazie alla sua passione per la corsa. Sotto, il mito di Hollywood, l'attore e regista Clint Eastwood, 95, sempre pronto a stupire con nuovi film. Nell'altra pagina, Donald Sutherland (1935-2024) ed Helen Mirren, 79, nel film "Ella & John - The Leisure Seeker" (2017): sono due coniugi che partono per un viaggio in camper in fuga da un destino di cure che li terrebbe lontani - lui è malato di Alzheimer e lei di cancro - e durante il quale rinsaldano il loro amore. In basso, a sin., la diva di capolavori come "La ciociara" e "Ieri, oggi, domani", Sophia Loren, 90, che nel 2020 abbiamo visto anche diretta dal figlio Edoardo Ponti in "La vita davanti a sé", con la nipote Lucia Sofia Ponti, 19. In basso, più a sin., Harrison Ford, 82, in "Indiana Jones e il quadrante del destino" (2023): il primo film della saga sull'archeologo, Ford lo ha interpretato nel 1981.

ELLA LONGEVITÀ



SOPHIA DIVA DI IERI, OGGI E DOMANI

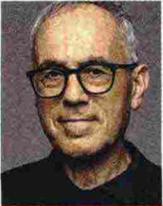
Hanno potuto contare su un sistema sanitario pubblico, efficiente e accessibile. E, soprattutto, **hanno maturato una nuova cultura della salute: si alimentano con attenzione, fanno attività fisica**, limitano il fumo e l'alcol, fanno prevenzione e chiedono cure. **Non sono più sopravvissuti, ma cittadini consapevoli**. Il risultato? «In quarant'anni abbiamo guadagnato 20 anni di speranza di vita. Si arriva all'età avanzata in condizioni di salute nettamente migliori». E così ecco che oggi, epoca in cui le aspettative di vita sono maggiori, più che di vecchiaia (che il commediografo latino Terenzio definiva così: "Senectus est ipsa morbus", ossia la vecchiaia è essa stessa una ▶▶



CLINT SPLENDIDO 95ENNE



Renzo Rozzini
Il canone della longevità
Aver cura dell'età avanzata

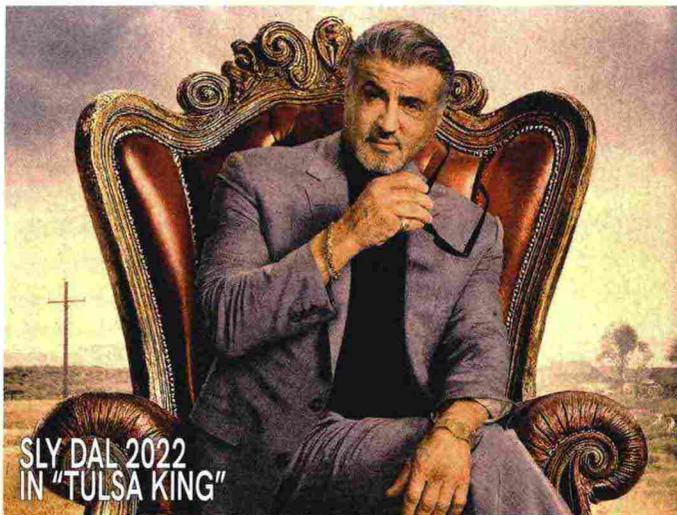


RENZO ROZZINI
Geriatra Fondazione
poliambulanza
Brescia

malattia) si preferisce parlare di longevità, che significa «età avanzata in salute», spiega il medico, autore del saggio *Il canone della longevità. Aver cura dell'età avanzata* (Scholé, Ed. Morcelliana, € 21), in cui spiega tutto ciò che c'è da sapere su come vivere al meglio l'età avanzata e prendersene cura.

Star bene è una scelta

«La salute della popolazione è condizionata da diversi fattori: 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», rimarca Rozzini, che aggiunge: «Solo il 30%, quello relativo alla genetica, è quin-



MANUALE Sopra, Sylvester Stallone, 79 anni il 6 luglio, dopo tanti successi al cinema è protagonista anche di una serie tv, "Tulsa King" (Netflix). In alto, il libro "Il canone della longevità. Aver cura dell'età avanzata" (Scholé, Ed. Morcelliana, € 21), del geriatra Renzo Rozzini, autore del decalogo qui accanto in cui uno dei punti riguarda il rendersi interessanti: di sicuro lo è Carlo Verdone, 74, per l'attrice Corinne Jiga, 46, che sorride accanto a lui (sopra, a ds.) e a cui è legato da almeno sei anni. Nell'altra pagina, in basso, a ds., Mara Venier, 74, felice per le rose rosse ricevute dal suo Nicola Carraro.

FERMA IL TEMPO IN 10 MOSSE

Di seguito il decalogo stilato dal dottor Renzo Rozzini, con le 10 mosse (+1) per la longevità:

- 1. La cura del corpo deve essere la tua priorità:** esercita i muscoli delle gambe con un'attività motoria quotidiana e sistematica.
- 2. Non ingrassare, mangia poco:** un corpo pesante è un "peso" da portarsi appresso e corrompe col tempo la capacità dell'organismo di funzionare perfettamente.
- 3. Scegli un medico che conosca le malattie croniche,** che ti dia consigli utili, praticabili e sensati.
- 4. Sii cordiale e fai in modo che anche i tuoi familiari coltivino la simpatia:** nel momento della malattia le persone cortesi ricevono la miglior cura per sé e per i propri cari.
- 5. Controlla quello che dici,** l'età non certifica la bontà del pensiero; la relazione con gli altri comporta la capacità di dire e di ascoltare.
- 6. Sii interessante, cioè fai in modo che gli altri provino interesse per la tua persona, e non lamentarti.** Coltivare gli aspetti che ci rendono unici, ricono-

scibili e quindi meritevoli di attenzione è un fondamento per mantenere le relazioni.

- 7. Passa la maggior parte della giornata fuori casa, telefona ogni giorno ai tuoi figli, ai nipoti, agli amici,** e chiedi se puoi fare qualcosa per loro. **Evita l'isolamento,** un nemico davvero subdolo.
- 8. Risparmia, col denaro si possono evitare o alleggerire molti disagi** dell'invecchiamento.
- 9. Commisura le richieste alle possibilità** di avere risposte; non si può chiedere al proprio corpo e alla propria mente quello che non possono dare o non possono più dare. Il prezzo è la frustrazione.
- 10. Affronta con determinazione la finitezza del vivere,** fai in modo che la realtà impietosa nei porti domande non ti trovi impreparato. Essere pronti ad affrontare le **domande sul senso della vita** aiuta a concludere la vita in modo sereno.
- +1. La mossa in più è il fattore fortuna** (o fattore c...). A lei Machiavelli attribuisce più della metà della responsabilità del nostro benessere.



AMANDA,
ARTE E BELLEZZA
SENZA ETÀ

CORPO E MENTE A sin., una splendida immagine di Amanda Lear, 85 anni, pittrice tra cinque sensuali modelli: «Dipingere mi tiene lontana dagli analisti e dalle droghe, mi fa rilassare e mi aiuta a esprimere quello che ho dentro: rabbia, libido, tutto», spiega l'artista. Sotto, Richard Gere, 75, e Diane Kruger, 48, nel film "Era mio figlio" (2024), in cui il protagonista scopre di essere padre, troppo tardi, quando il figlio muore: mantenere relazioni con figli e nipoti fa invecchiare meglio.



IL PASSATO TORNA IN
"ERA MIO FIGLIO"



MARA
COLTRANI
LA PASSIONE

di non modificabile. Il resto, il 70%, dipende da noi e dalla comunità in cui viviamo» (vedi box sul decalogo della longevità nella pagina a lato). Ecco perché **«invecchiare bene non può ridursi a una responsabilità individuale: è una sfida collettiva. E riguarda tutti noi».**

Le fasi della terza età

La terza età **inizia intorno ai 75 anni**, perché è in quel momento della nostra vita che insorgono dei bisogni specifici; **in essa si possono distinguere due fasi: «La prima arriva fino agli 80 anni circa ed è definita "fase dell'attività", in quanto è caratterizzata ancora dal tempo libero, dalla cura del corpo, dal benessere, dall'autosufficienza, è un'età di vita e anche di servizio - molti settantenni si devono prendere cura dei genitori molto vecchi e al tempo stesso si occupano dei nipoti -, la seconda è la "fase dei bisogni graduati", che vanno da quelli più semplici, come i controlli medici, a quelli più complessi, che riguardano la cura della persona, ossia il bisogno di assistenza**, tipica dell'età estrema che si sta spostando sempre più in là ma comunque esiste», ricorda il geriatra. Che invita a non trascurare i primi campanelli d'allarme, le prime spie che segnalano l'insinuarsi di manifestazioni di «fragilità, in cui le persone funzionano co-

me le altre, ma a seguito di stress di salute, psicologici o ambientali, mostrano una ridotta capacità di mantenere l'equilibrio». Il medico fa un esempio concreto: «Confrontiamo due bicchieri, uno di cristallo sottilissimo e l'altro di vetro molto robusto. Quando integri, entrambi i bicchieri possono svolgere la medesima funzione, quella di contenere un liquido. Il secondo bicchiere, quello robusto, a meno che non cada per terra, ogni volta che viene utilizzato resiste ai colpi della lavastoviglie, mentre il primo no, può sbriciolarsi dopo un trauma di minima entità, è fragile. Questo confronto può essere utilizzato per spiegare la fragilità nell'anziano. Due pazienti possono essere entrambi in grado di camminare (svolgere la stessa funzione), ma **a seguito di una malattia acuta la persona robusta saprà mantenere la sua funzione, mentre la persona fragile perderà l'autosufficienza** (è quanto si osserva abitualmente in ospedale che fa meravigliare i familiari dei pazienti: "Prima della polmonite camminava"). È quando si rompe l'equilibrio, quando subentra uno stato di disabilità che si passa nell'età dei bisogni». In pratica **«ciò che distingue la vecchiaia dalla longevità è proprio l'autosufficienza»**, chiosa il geriatra Rozzini.

Silvia Tironi

©RIPRODUZIONE RISERVATA

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

004147