



# IL LIBRO DI RENZO ROZZINI DEDICATO ALL' "ETA' CHE AVANZA"

VUOL ESSERE UN CONTRIBUTO ALLA  
DISCUSSIONE SULL'INVECCHIAMENTO  
E ALLA SUA NARRAZIONE NON SOLO  
CON LA TESTA, MA ANCHE CON IL CUORE

“

A cura di  
**Valentina Gheda**  
Giornalista

Tra i Paesi più longevi al mondo, dopo Giappone, Svizzera, Corea del Sud e Singapore, l'Italia non sembra essere considerata un Paese per vecchi, non ancora pronta al costante invecchiamento della popolazione, non del tutto strutturata per incoraggiare e sostenere la prevenzione e lo screening sul territorio, oltre alle politiche di invecchiamento attivo. Da qui la necessità di un "canone" di fondamenti/consigli provenienti dal sapere gerontologico, di cui Renzo Rozzini è esperto, a diretto contatto con pazienti e storie cliniche. Medico presso la Fondazione Poliambulanza di Brescia, dove dirige il Programma "Salute, Benessere, Longevità", e Presidente del Gruppo di Ricerca Geriatrica, Rozzini da sempre si occupa dell'arte di invecchiare "bene", fondendo conoscenze scientifiche ed esperienza personale, rigore di studioso e sensibilità umana. Docente di Scienze della terra e nutrizione all'Università Cattolica ha da poco pubblicato il libro presentato in diversi contesti cittadini e divenuto subito best seller "Il canone della longevità". Avere cura dell'età avanzata (€ 21, pp. 288) per il marchio Scholé dell'Editrice Morcelliana, dopo *Un ospedale in trincea. Diario dalla pandemia* (2020) e *Le Cento giornate di Brescia. Il Covid-19 e la città* (2021: con A. Bianchetti e D. Simeone).

DOTT. ROZZINI, COME NASCE  
QUESTO LIBRO DEDICATO  
ALL' "ETÀ CHE AVANZA"?

Dalla vicinanza con l'età avanzata come studioso e medico con quaranta anni di esperienza in corsia. Nel libro ho voluto offrire un contributo alla discussione sull'invecchiamento e alla sua narrazione, non solo con la testa, ma anche con il cuore. Il mio intento è quello di proporre riflessioni, conoscenze ed esperienze, che possano nutrire il dibattito sulla vecchiaia e sulla longevità, ovvero sull'età avanzata in salute, mettendo al centro la persona.

### È EVIDENTE COME LA PERCEZIONE DI QUESTA FASE DELLA VITA SIA RADICALMENTE CAMBIATA NEL TEMPO.

Gli ottantenni di oggi non somigliano affatto a quelli di quarant'anni fa, che 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. Parlare con loro significava ascoltare richieste semplici e operare in un rapporto medico-paziente segnato da autorevolezza e paternalismo.

### UN MOMENTO DELL'ESISTENZA DA NON TEMERE, MA DI CUI AVERE CURA E RIGUARDO: COME LO VIVONO GLI ANZIANI DI OGGI?

Oggi gli ottantenni sono protagonisti di questa fase della propria vita. Nati dopo il conflitto bellico, hanno avuto accesso a un'istruzione migliore, a condizioni abitative e lavorative più dignitose, a una protezione sociale concreta. Hanno potuto contare su un Sistema Sanitario pubblico e hanno matura-

to una nuova cultura della salute: oggi le persone si alimentano con attenzione, fanno attività fisica, limitano il fumo e l'alcol, fanno prevenzione e chiedono cure. Non più sopravvissuti, ma cittadini consapevoli.

### A LIVELLO DI PREVENZIONE E CURA MEDICA, COME SONO CAMBIATE LE COSE NEGLI ULTIMI ANNI?

In quarant'anni abbiamo guadagnato 20 anni di spettanza di vita. Si arriva all'età avanzata in condizioni di salute migliori. Le patologie acute sono rare, mentre dominano quelle croniche. La medicina della vecchiaia, la geriatria, un tempo vista con sospetto, è diventata oggi una frontiera scientifica e umana di straordinaria attualità. Oggi esiste un sapere solido, verificato, canonico – da qui il titolo del libro – che aiuta a comprendere davvero la vecchiaia, la salute, la longevità. Possiamo leggere nei più giovani i segni di un possibile buon invecchiamento e intervenire in tempo per modificare una traiettoria di vita insalubre.

### L'ITALIA LAMENTA UNA FORTE CARENZA SULLA SPESA SANITARIA E UN AUMENTO DELLA POPOLAZIONE ANZIANA SEMPRE PIÙ EVIDENTE: QUALE È L'IMPATTO DI QUESTA CIRCONSTANZA A LIVELLO MEDICO?

L'invecchiamento non è necessariamente un problema sanitario, ma comporta, indubbiamente, problemi medici. Il divario tra bisogni crescenti e risorse insufficienti rischia di mettere in crisi la tenuta del sistema sanitario, rendendo urgente un potenziamento dell'assistenza territoriale, investa nella prevenzione e nella formazione, e risponda

in modo più sostenibile all'invecchiamento della popolazione.

**NEL LIBRO PROPONE UN DECALOGO DI BUONI SUGGERIMENTI: NON SOLO UN ADEGUATO ESERCIZIO FISICO E UNA CORRETTA E SANA ALIMENTAZIONE, MA ANCHE L'IMPORTANZA DI COLTIVARE PERSONALITÀ E RELAZIONI PER SCONFIGGERE SOLITUDINE E MANCANZA DI SENSO. POSSIAMO, DUNQUE, INVECCHIARE "BENE"?**

La salute della popolazione oggi 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 40% dal comportamento individuale. Ben il 70%, dunque, dipende da noi e dalla comunità in cui viviamo. Questo libro vuole proporsi anche come invito a costruire una comunità educante, una società che riconosca valore all'età, all'esperienza, alla fragilità, e che promuova le azioni, che portano ad una vita longeva: invecchiare bene non è solo una responsabilità individuale, ma una sfida collettiva che riguarda tutti noi. ■

