

Tutti i segreti della longevità

Allenare la mente, fare movimento e mangiare sano le regole per star bene «Se si agisce sul fronte dell'età biologica si può migliorare la qualità di vita»

Di **Prisca Dindo**
Foto di **Christof Schuerp (Keystone)**

Tempo di lettura: 709"

Il mondo di chi ha superato da un bel pezzo gli 80 anni è variegato. Da una parte c'è il settantenne che vive come un cinquantenne. Per lui gli anni che figurano sulla carta d'identità non hanno valore e se lo definisce anziano il incescamento con un'occhiata. Dall'altra c'è chi fatica a vivere. Camminare, chiacchiere con un amico, ascoltare un programma o scendere le scale: per lui tutto diventa difficile, problematico. Ciò che un tempo era normale fare, ora non lo è più.

Nel mezzo c'è chi si barcamena tra un acciaccio della vecchiaia e l'altro, cercando di tenerlo a bada con medicinali mirati.

Le statistiche dicono che il Ticino è il Cantone che presenta la percentuale più elevata di over sessantacinquenni (23,4%) e di over ottantenni (7,5%). Siamo pure il Cantone con la quota di centenari ogni centomila abitanti maggiore rispetto al resto della Svizzera. Se una volta non avevamo a disposizione molti anni di lavoro dopo l'età della pensione ora la musica è cambiata, perché l'aspettativa di vita in Svizzera si è notevolmente alzata.

Vivere a lungo o vivere meglio
Ma è più importante vivere a lungo o vivere meglio? Tutto dipende dalle condizioni con le quali arriviamo alla vecchiaia. Quel che è certo è che a nessuno piacerebbe trascorrere l'ultima parte della propria esistenza privo di autonomia e di energia. «Siamo nati per la differenza se vogliamo migliorare la qualità di vita durante la terza età», spiega Florenc Kola, specialista in Geriatria e Medicina interna che sarà tra i relatori della conferenza dedicata al paziente geriatrico organizzata alla clinica Sant'Anna a Sorengo. Il concetto di longevità non ha un gran significato se viviamo tanto ma la nostra salute non è ottima. «Molto dipende dall'età biologica», spiega lo specialista.

L'età anagrafica non è l'età biologica
L'età anagrafica non corrisponde a quella biologica: la prima ci dice quanti anni sono passati da quando siamo usciti dal ventre delle nostre madri, mentre la seconda indica quale è lo stato di salute del nostro corpo e della nostra psiche. «L'età biologica è frutto di tutti i fattori legati al nostro patrimonio genetico e al nostro stile di vita. È influenzata da abitudini, scelte nutrizionali, rapporti sociali, attività fisica. «Ècco perché è importante intervenire qui se vogliamo migliorare rallentando i processi di invecchiamento», spiega il medico: «Sugli anni che figurano sulla nostra carta d'identità possiamo fare ben poco», puntualizza il geriatra - mentre possiamo agire molto sul fronte dell'età biologica per migliorare la qualità di vita durante la vecchiaia e se dico che bisogna iniziare dal movimento e da un'alimentazione sana mi sembra di sfondare porte aperte.

Sport e buona alimentazione
Il parere degli esperti è unanime: lo sport è un toccasana. Anche perché per ogni decade di vita perdiamo l'8% di massa muscolare, cifra che a 80 anni abbiamo il 40% di muscoli in meno. Più si muove, meglio è. Una ricerca californiana effettuata su 1.500 donne che avevano superato la menopausa e pubblicata nel 2019 sull'American Journal of Epidemiology, ha mostrato come le donne sedentarie risultavano da un punto di vista biologico otto anni più vecchie delle coetanee più attive. Lo sport fa bene, è innegabile ma anche che l'anziano mette nel piatto è importante. È provato che mangiare correttamente grazie ad una dieta povera di carne e ricca di verdure, cereali, frutta e legumi rallenta l'invecchiamento.

Poi c'è la mente
Un altro toccasana è l'allenamento della mente perché apprendere qualcosa di nuovo - annota il geriatra - è uno dei rimedi migliori per proteggersi dalle malattie degenerative del sistema nervoso come la malattia di Alzheimer. Imparare a suonare uno strumento, iniziare nuovi studi, dedicarsi ad un progetto: il cervello si allena e tenuto in forma, esattamente come un muscolo.

Diversi studi hanno poi dimostrato come la solitudine, nelle persone con più di 60 anni, sia devastante. «Chi nella vita ha puntato tutto sul lavoro potrebbe isolarsi perché ormai si sente socialmente inutile, dopo il pensionamento», osserva Kola. Oggi gli an-



In Ticino la popolazione anziana è progressivamente aumentata.

ziani sono sempre più soli ed immersi in contesti sociali sempre più fragili. Per loro coltivare relazioni con altre persone diventa sempre più difficile rispetto a quando avevano una vita professionalmente attiva e cioè aumentati i rischi di sviluppare un disturbo depressivo. Al contrario in contesti ricchi di scambi interpersonali gli anziani tendono ad invecchiare meglio, riducendo i tassi di depressione senile.

Paure da intercettare
«Occorre fare molta attenzione allo stato morale di un anziano ad esempio se per un quarantenne una caduta è una bagatella, per un settantenne potrebbe essere una tragedia: la paura che succeda di nuovo potrebbe spingerlo a non uscire più di casa, chiudendo per sempre fuori dalla porta il resto del mondo», spiega il geriatra.

Quando si vede un anziano solo e con lo sguardo vuoto occorre allarmarsi. «Non si può fare spallacce dicendo «tanti vecci» - ammonisce Florenc Kola - perché la depressione e la tristezza non sono normali, neppure per chi non è più giovane. Tante volte si tratta di problemi risolvibili se scoperti in tempo. Problemi di udito o di vista che l'anziano ha vergogna di ammettere. Ma se le condizioni di salute peggiorano, occorre bussare alla porta di un geriatra.

Il momento di rivolgersi ad un geriatra?
Un ruolo fondamentale per capire se c'è bisogno di uno specialista lo gioca il medico di famiglia di fronte a problematiche che iniziano a moltiplicarsi consiglia ai familiari di rivolgersi ad un geriatra. Problemi di memoria, tante piccole patologie accompagnate da una serie infinita di medicamenti.

Oggi la presa a carico sanitaria di un anziano è complessa e interdisciplinare, anche perché deve tener conto dell'individualità del paziente stesso e delle sue peculiarità di vita personale, familiare e sociale come si legge sull'invito alla conferenza aperta al pubblico del prossimo 14 dicembre (inizio ore 18.30) a Sorengo.

La testimonianza / Tarcisio Trenta artista «L'elisir di lunga vita? Io ho novant'anni, continuo a dipingere e fare passeggiate Poi le lunghe partite a scopa con gli amici»

Frastuono con la galanteria degli uomini di un tempo, interrompendo il suo incedere spedito soltanto quando scorge un quovivo o una statua lungo i due piani di scale che portano al suo studio. «Questo è di Selim Abdullah, un amico», spiega indicando una testa di donna firmata dall'artista svizzero poggiata accanto alla libreria. Giunti nel suo studio, al centro di un tavolino, tra una tazza di maitte e una serie di pennelli, le linee di una città abbozzate in uno schizzo.

L'arte e le partite a scopa ad Apollo
«È Parigi, ci sto lavorando da quando sono tornato da questa splendida città dove vive una delle mie figlie», racconta. Spiega di aver approfittato di questo suo recente viaggio parigino per visitare la grande retrospettiva dedicata dal Musée d'Art Moderne a Nicolas de Staël, figura chiave della scena artistica francese del dopoguerra. «Un artista che amo molto insieme a Mark Rothko». Tarcisio Trenta ha compiuto novant'anni lo scorso giugno ma ha l'aspetto di un uomo di vent'anni.

Legge giornali, libri d'arte, segue conferenze, cammina, viaggia, organizza cene con gli amici, non si perde un concerto di musica classica. Mentre parla, i suoi occhi gentili si animano come quelli di un ragazzino. «Qualche volta vado pure a giocare a scopa al bar Apollo a Lugano», confida lanciando un'occhiata divertita alla sua compagna Ulrica. Ma soprattutto oggi Tarcisio Trenta è un artista conosciuto. I suoi acquarelli erano esposti nelle scorse settimane nella sala del vecchio asilo comunale di Claro «dove lo ho passato i miei primi cinque anni di vita». Tarcisio vive a Lugano ma è di Claro.



Tarcisio Trenta, ha compiuto 90 anni a giugno.

reazione lavori di tralici ad alta tensione. Poi, a 65 anni circa, la folgorazione per l'arte. Inizio a frequentare un corso, due, tre. Alla fine l'hobby si trasformò in un lavoro che continua ad assorbito ancora oggi. «Devo essere una questione di DNA - racconta - perché mio padre, insegnante, era un bravissimo disegnatore, e Mario Martini, un grande artista incisore di Mendrisio, era mio terzo cugino.

La mattina è già in movimento
Il pensiero della morte non sembra assillarlo troppo anche se so che prima o poi devo partire. Quando Tarcisio apre gli occhi la mattina ha già in mente cosa fare fino alla sera. «Le mie giornate sono molto piene, non fosse così sarebbe una tragedia». Non rinuncia a una bella colazione abbondante e bere acqua o tè nel corso della giornata e pranzare e cenare senza attenzioni particolari. Tarcisio Trenta ha avuto anche molta fortuna nella vita: a settant'anni ha subito una lunga operazione al cuore a causa della stessa anomalia ereditaria che si portò via la sua giovane mamma.

Le case inquilini fanno star male
«Indire quando lavoravo come geometra sono rotolato in un precipizio in val Morobbia. Avevo rotto tutte le costole, la spalla e la mascella, mi hanno salvato in extremis, riammessa l'artista desiderosi senza remore come un miracolato. Tarcisio ha due elisir di lunga vita. L'arte e l'amore per la famiglia. La compagna, i numerosi figli, i nipoti. E poi gli amici: per me sono importantiissimi, anzi vitali. Adoro le lunghe discussioni sull'arte che intrattengo con loro qui sul divano. Il suo entusiasmo è contagioso quando descrive le cene che organizza a casa perché la compagnia è bella qualche bicchiere di buon vino e scappa. Lo sguardo di Tarcisio si raddrizza soltanto quando il discorso scivola sul ricordo di alcuni suoi amici cari che sono ammalati di Alzheimer. «Quando vado a casa anziani - li vedo rigati dalla terribile malattia mi sento male, tagliacorto e andandosidalla sedia. Poi torna di scena l'arte e si rasserenano. Sfuglia il catalogo di de Staël e mi dice «questa è la mia vita».



Florenc Kola
Specialista in Geriatria

«In contesti ricchi di scambi interpersonali gli anziani tendono a stare meglio, riducendo i tassi di depressione senile»