

Benessere

Fa bene chi bara sull'anagrafe e dichiara solo "l'età percepita"? Fa benissimo, secondo le ultime ricerche, specie se questo "vizio" si accompagna a virtù decisamente antiaging. Quelle che aiutano a declinare la vita al tempo futuro

Fare esercizio fisico aumenta di almeno il 30 per cento la probabilità di percepirsi più giovani.

Chi si sente giovane è davvero più giovane. La mente sostiene il corpo, l'età psicologica influenza quella biologica. A sostenere la teoria sono studi scientifici recenti, secondo cui l'aspettativa di vita si allunga quando ci si vede più pimpanti a dispetto della carta d'identità, quando si ha l'impressione che a pesare sulle proprie spalle siano meno anni del resoconto anagrafico. «Tutto dipende dagli altri, solo il tempo è nostro» scriveva Seneca nelle *Lettere a Lucilio*. E noi potremmo dire che è nelle facoltà del cervello provare a ingannare le stagioni della vita.

Già un'indagine condotta dal National Institute of Aging aveva mostrato come i fattori comportamentali e sociali influenzassero lo stato di benessere. Un'altra ricerca americana, della Florida State University, si è concentrata sul rapporto tra gli anni percepiti e la salute, analizzando i dati di oltre 17mila persone seguite per due decenni. «Chi si sente giovane vivrà di più, chi si sente anziano avrà una vita più breve» ha sintetizzato in uno slogan (che naturalmente prevede mille eccezioni) Antonio Terracciano, il geriatra che ha condotto lo studio. «Un'età soggettiva più alta è correlata a un'età biologica maggiore: lo dimostrano anche le analisi biochimiche dei profili infiammatori dei partecipanti».

Il potere della mente

E qui è necessario aprire una parentesi. Tutti noi abbiamo fatto i conti con un doloretto al ginocchio o con una leggera scottatura e quindi abbiamo un'idea di che cosa sia l'infiammazione. In realtà, è un concetto che può abbracciare una varietà grandissima di fenomeni assai diversi tra loro, come spiega spesso l'immunologo Alberto Mantovani, direttore scientifico dell'Istituto clinico Humanitas. Un ambito su cui si indaga negli ultimi anni è l'infiammazione cronica, silente e di basso livello: appare collegata all'invecchiamento e a una serie di patologie, dal cancro all'arteriosclerosi, dall'Alzheimer al diabete. Lo scienziato bolognese Claudio Franceschi ha coniato il termine inflammaging, riunendo inflammation ed aging (in italiano infiammazione e invecchiamento). Lo stato infiammatorio cronico dell'organismo attinge a una combinazione micidiale di genetica, cibo, abitudini e ambiente. Ma un ruolo grande lo ha la testa, come si intuiva da tempo ma come ormai risulta chiaramente dalle ricerche.

Sentirsi giovani ti leva gli anni

di Eliana Liotta - foto di Danny Zapalac

Già nel V secolo avanti Cristo il filosofo greco Antifonte affermava: «In tutti gli uomini è la mente che dirige il corpo verso la salute o verso la malattia». Anche se non è sempre vero, c'è del vero.

Muoversi per sentire meno l'età

L'età non è uguale per tutti. Il Dna, ovvio, fa la sua parte. Ma noi dobbiamo saperlo che non siamo schiavi di un destino ineluttabile e che possiamo combattere la vecchiezza con il cervello. La cultura della giovinezza include la curiosità, il lasciarsi scaldare il cuore dai sentimenti, i progetti, non poltrire sul divano di casa.

Non si tratta di incarnare Peter Pan, di prolungare un'eterna fanciullezza rifiutando le responsabilità dell'età adulta. Bisognerebbe piuttosto cercare di vivere una vita, oltre che sana, piena e luminosa. Muoversi appare determinante.

Chi è attivo ha una probabilità del 30-50 per cento più alta di sentirsi più giovane, come ha spiegato un esperto della materia, Alex Zhavoronkov, del Buck Institute for Research on Aging in California. Se l'esercizio porta a sentire meno il peso degli anni, viene da pensare a quanto ci abbia danneggiati la pandemia, con i lockdown, e quanto sia indispensabile ora riprendere ad allenarsi.

Volersi bene anche a tavola

Spesso basta cominciare a fare attività fisica moderata e migliorare l'alimentazione per frenare l'invecchiamento del corpo, in un circolo virtuoso che porterà anche a percepirci più energici, a beneficio dell'età soggettiva.

E certo è necessario dormire. Proprio ai sette tipi di riposo per recuperare energia è dedicata la prima puntata della mia serie podcast *Il bene che mi voglio* che ho registrato per *io Donna* (per saperne di più vai a pag. 36, ndr). Perché questo tito-

La notte porta giovinezza

Riposare riduce lo stress e migliora la risposta cognitiva. Ma quante ore servono?

Nel suo libro *Dormire, forse sognare* (Carocci editore), il neurofisiologo Piergiorgio Strata spiega: «In seguito all'alto livello di metabolismo del cervello, ogni giorno quasi dieci grammi di proteine si trasformano in materiale di rifiuto, che deve essere continuamente eliminato. Lo smaltimento di

quelle che possiamo definire vere e proprie scorie è un fattore di fondamentale importanza per garantire una perfetta funzionalità del cervello e prevenire malattie neurodegenerative». A partire dal 2013, varie ricerche hanno dimostrato che durante la notte, a occhi chiusi, rimuoviamo

dal cervello soprattutto le proteine e le scorie che sono prodotte dal loro metabolismo. E il riposo notturno è necessario pure per consolidare alcuni tipi di memoria. Per la media della popolazione, l'ideale sarebbe passare a letto sette, otto ore, ripetono gli esperti.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

lo? Qualsiasi amore non è preconfezionato. Ha bisogno di essere accudito e, nel tempo, rigenerato. Anche quello verso se stessi. E imparare a volersi bene, come scrisse Friedrich Nietzsche, è «di tutte le arti la più sottile, ingegnosa, lontana e paziente».

Il valore dei rapporti intimi

Secondo gli studi di Zhavoronkov, un altro elemento che influisce sull'età psicologica è l'attività sessuale, a patto che sia soddisfacente. Il sessuologo medico Emanuele A. Jannini sorride quando ricorda un annuncio per single apparso sul Washington Post: «Novantenne giovanile cerca...».

Scherzi a parte, in questo caso i conti con la data di nascita bisogna farli. Sia la menopausa sia l'andropausa possono comportare una riduzione del desiderio e in qualche caso problemi fisici che rendono doloroso o impossibile un rapporto completo. «È un peccato accettare questo silenzio sessuale» spiega Jannini, «visto che esistono rimedi efficaci e ben tollerati: la terapia ormonale sostitutiva (salvo con-

troindicazioni individuali) o le cure non ormonali per le donne che invece non possono o non vogliono assumere estrogeni». In una coppia, comunque, l'intimità può resistere in una delle sue mille sfumature e mantengono un grande valore un complimento, una cena a due, un gesto tenero.

Immaginare il proprio futuro

Quello che sul serio azzoppa la giovinezza è il deserto di sentimenti, ma anche di sogni e di obiettivi. I giapponesi confidano nell'ikigai, un'espressione che può tradursi con il senso che diamo alla nostra vita, con la ragione per svegliarsi al mattino.

Come sarà il mio lavoro? Vedrò i miei familiari? Farò un viaggio? Inviterò gli amici? Immaginare il proprio futuro è ritenuto una chiave talmente potente di soddisfazione da influenzare la salute e, per questo, la longevità, come aveva concluso nel 2008 una ricerca nipponica su oltre 43mila adulti. Lo ha ribadito un'indagine del 2018 su quasi 40mila donne, in base alla quale l'ikigai è correlato a un rischio inferiore di malattie cardiovascolari. Non è l'anagrafe a stabilire quand'è che si diventa vecchi. Perché i vecchi sono tali solo quando «non sognano più» come intonava Jacques Brel. «I loro libri sono chiusi, il pianoforte è muto». Mentre resteranno ragazzi per sempre coloro che suoneranno la propria melodia. «Penso più adesso di quando avevo vent'anni» confidò, centenaria, la nostra Nobel Rita Levi Montalcini. «Il corpo faccia quello che vuole. Io non sono il corpo: io sono la mente». La neuroscienziata sapeva che il fisico sorregge chi vuole continuare a raccontare una storia.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Eliana Liotta
è giornalista, scrittrice
e divulgatrice scientifica.

Da oggi, 16 ottobre, la serie podcast
«Il bene che mi voglio» gratuita su
iodonna.it e su varie piattaforme (Spreker,
Spotify, Apple Podcast, Google Podcast).
Tutte le informazioni a pag. 36.