

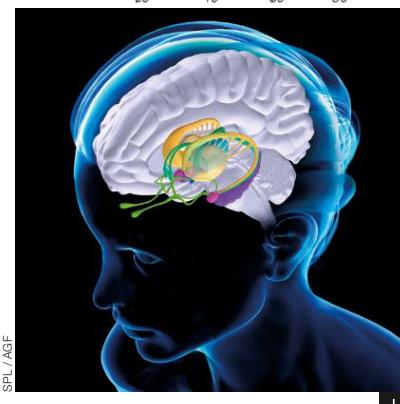
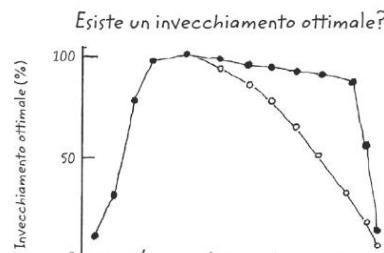
SCIENZE
NON HO L'ETÀ

PENSA UN PO' INVECCHIARE È UN PIACERE

PAROLA DEL NEUROBIOLOGO **YVES AGID** CHE DA DECENTRI STUDIA IL CERVELLO. È ARRIVATO ALLA CONCLUSIONE CHE, TRA I 40 E GLI 80, PUÒ RESTARE PRATICAMENTE INTATTO. GIÀ, MA COME? INTERVISTA

di Giulia Villoresi

IL TITOLO dell'ultimo saggio di Yves Agid, illustre neurologo francese con una lunga esperienza nel campo della neurobiologia dell'invecchiamento, suona come una provocazione, ma non lo è: *Invecchiare? È divertente*. Appena edito da Carocci, prova a sollevare alcuni dei veli che circondano il tabù della terza età. La memoria, la sessualità, la depressione – una delle cause tipiche, ma largamente incompresa, dell'indebolimento cognitivo. L'obiettivo di Agid è demistificare alcuni cliché. E proclamare che l'invecchiamento è un'arte che si comincia ad apprendere da giovani. «In passato» spiega «gli uomini si davano apposta un aspetto più vecchio per accrescere la propria autorevolezza. Oggi l'invecchiamento è considerato come un decadimento dall'anziano e come un problema dalla società». Si può invece percepire la vecchiaia come il prolungamento naturale dell'esistenza, se non addirittura come una nuova esistenza? Agid è convinto di sì. «Sembriamo vecchi non perché gli organi del nostro corpo funzionano meno bene, ma perché il nostro comportamento è quello di una persona anziana. E il comportamento dipende dal funzionamento del cervello. In altre parole, e al contrario di quanto si crede comunemente,



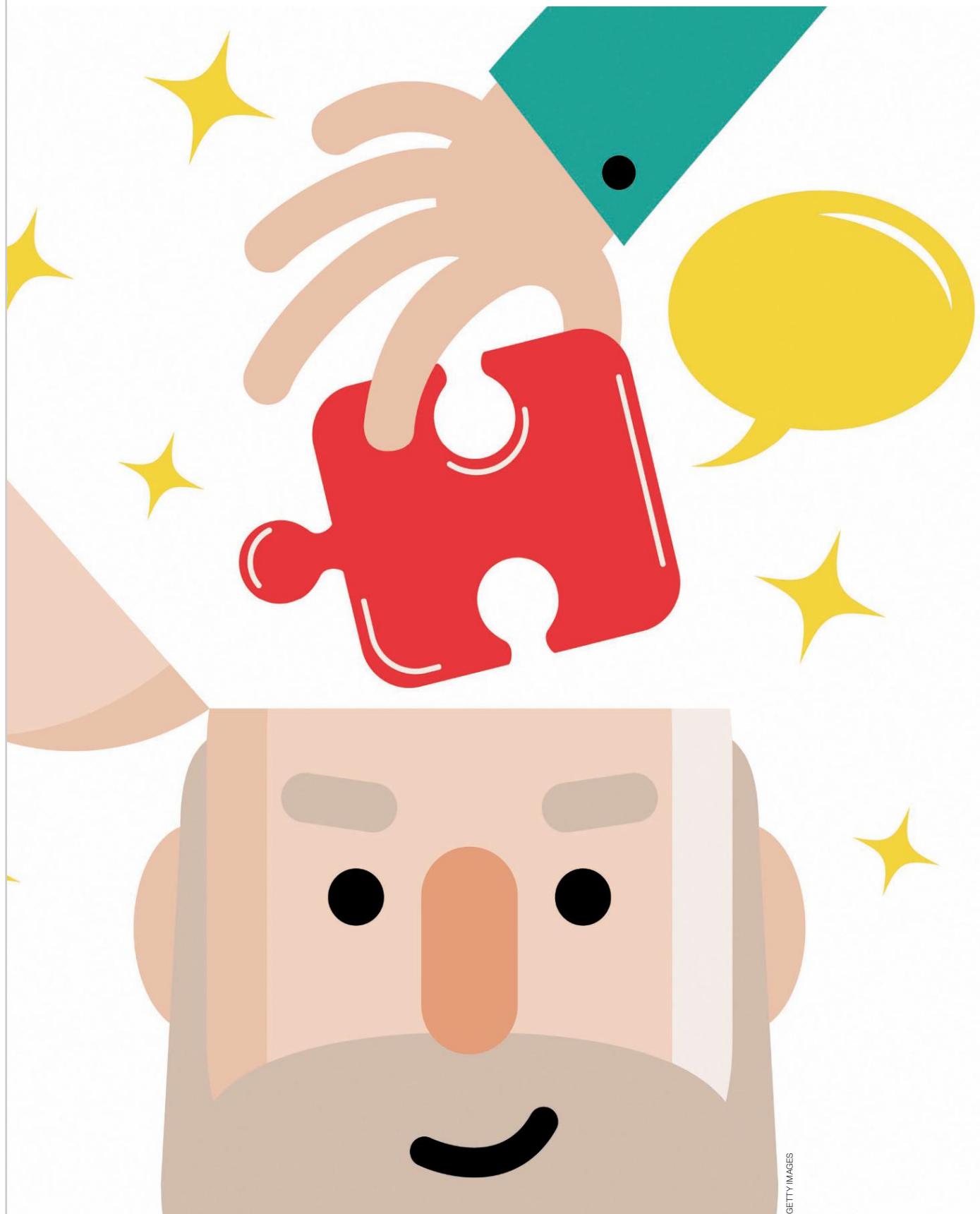
In alto a destra, la copertina di *Invecchiare? È divertente* di Yves Agid (Carocci, 204 pagine, 16 euro). A sinistra, nel grafico, l'invecchiamento ottimale (pallini neri) secondo Agid: procede quasi impercettibile dai 40 agli 80 anni. Qui sopra, in viola, l'ippocampo, cruciale nella memoria

mente, la percezione dell'età di un individuo è più legata al suo cervello che al suo aspetto esteriore».

Partiamo allora da uno dei grandi spauracchi della vecchiaia: le dimenticanze. Tutti ne abbiamo, e da ben prima di entrare nella terza età. La ragio-



ne è che i neuroni dell'ippocampo, una struttura del cervello fondamentale nella memorizzazione, sono i primi a subire l'effetto degli anni. Ma ecco il primo mito da sfatare: non è vero che invecchiando perdiamo neuroni. Ciò che accade è che i neuroni, invecchiando, perdono le loro connessioni, quindi la loro attività si riduce. Le strutture ci sono, ma funzionano meno bene. Va detto che la variabilità tra individui è considerevole. Anche gli organi, tra l'altro, si deteriorano a velocità diverse (il più fragile pare sia il cristallino, la cui elasticità comincia a diminuire a partire dai 45 anni, ed è la causa della presbiopia). Le prestazioni cognitive si riducono del 25 per cento circa tra i 40 e i 75 anni. Tra i fattori che influenzano questo processo pare ci sia il livello di istruzione: il cervello di chi ha una formazione universitaria declina più lentamente rispetto a quello di chi si è fermato prima. Agid, tuttavia, si sofferma sull'interpretazione di questo dato: «probabilmente il declino cognitivo è lo stesso, solo che i sintomi sono più manifesti nei "non istruiti"».



ché il loro punteggio cognitivo di partenza è più basso, sono meno in grado di mascherare il declino cognitivo». D'altra parte, siamo in un ambito in cui è estremamente difficile fare delle valutazioni obiettive: per esempio «una persona anziana può dare l'impressione di aver subito un declino cognitivo mentre le sue reali capacità sono ancora buone».

TEST RAPIDO PER TUTTI

Torniamo alle dimenticanze. A furia di collezionarne, tanti cominciano a temere il peggio, ma in genere si tratta di timori infondati. Per scoprirlo, esiste un test molto semplice: si chiede alla persona di memorizzare tre parole; se, pochi minuti dopo, non è in grado di ricordarle, le si forniscono dei suggerimenti tematici. Se a questo punto la persona ricorda le parole, si può escludere l'ipotesi di una demenza. Ma la difficoltà che ha avuto nel ricordarle non è buon segno: dietro le dimenticanze, le disattenzioni, l'incapacità a concentrarsi tipiche della vecchiaia, spesso si nasconde una depressione, più o meno latente. «Il vecchio felice è lucido. Il vero problema della vecchiaia è la depressione» dice Agid. «Il 25 per cento degli anziani è depresso, percentuale che sale addirittura al 50 per cento tra quelli che si trovano in case di riposo (anche se il quadro della situazione talvolta è mascherato da un'euforia affettata, soprattutto in età molto avanzata). Ciò spiega, in parte, il drammatico aumento del consumo di antidepressivi».

Non esiste una spiegazione certa di questo fenomeno, almeno dal punto di vista neurobiologico. Sicuramente il declino neurale coinvolge anche i circuiti "emotivi" del cervello. Sicuramente gli anziani che mantengono una vivacità motoria e intellettuativa sono più felici. Anche il sesso sembra una variabile importante, ma finché non avremo il coraggio di parlarne, osserva Agid, sarà impossibile farsene un'idea precisa. In effetti, se la terza età mette a disagio, la ses-



GETTY IMAGES

Sono le attività non abitudinarie, come un **viaggio** o ascoltare musica recente, a tenere allenata la corteccia cerebrale

sualità della terza età è argomento tabù. «L'educazione è assente oppure si trovano solo testi pudici e aridi. La medicina su questo tema ha poco da dire, eppure l'analisi della sessualità è essenziale per fare certe diagnosi neurologiche. Consultiamo l'urologo, cosa normale per escludere un disturbo localizzato, come se la sessualità provenesse dai genitali. Eppure è così importante andare d'accordo con se stessi e con il proprio partner». È noto che più si invecchia meno rapporti si hanno. In tanti casi sorgono difficoltà sessuali che impediscono alle persone di avere il rapporto che desiderano. «Ciò che non è noto è quante coppie fanno l'amore anche in età avanzata, benché la cosa spaventi qualcuno. Molti ottogenari e alcuni novantenni fanno sesso. E, per esperienza, tra chi ha mantenuto un'attività sessuale e chi non ne ha affatto, esiste una massa di anziani che si interroga o si preoccupa, soffre o se duole».

Il punto è questo: è naturale che con l'età i ragionamenti si facciano meno affinati, le dimenticanze più frequenti, la deambulazione incerta, l'umore più triste. Ma questi sintomi non impediscono necessariamente di condurre la vita che si desidera. E prendersi cura del proprio cervello. Non esistono ricette semplici per questo. I consigli di Agid: allenare le

competenze rimaste intatte (per esempio, suonare il pianoforte) e non mollare mai le attività abitudinarie (hobby, bricolage, giardinaggio, cruciverba); importante è anche dedicarsi ad attività non abitudinarie, che coinvolgono la corteccia cerebrale, quindi aprirsi a nuove idee, rimanere in contatto con i giovani, ascoltare musica recente, interessarsi alla politica, viaggiare.

LE QUATTRO FUNZIONI CHIAVE

Secondo Agid, bastal'indebolimento di una sola delle quattro funzioni mentali di base – che sono l'umore, la capacità di concentrazione, la motivazione e lo stato di vigilanza – per creare un disastroso effetto valanga. Se cala l'umore, per intenderci, in breve ci sarà un calo anche delle altre funzioni. Da qui nasce l'importanza di «concepire e anticipare la propria vecchiaia» fin dalla età adulta, facendo in modo che le funzioni mentali si rafforzino a vicenda. «Non è un compito facile, perché è necessario conoscere se stessi e fare uno sforzo costante per compensare le proprie debolezze e rinvigorire i propri punti di forza. Chi è attivo per natura non ha nessun problema, ma per chi ha un temperamento indolente, le cose si fanno più difficili». La cosa più importante, dice Agid, è prepararsi all'invecchiamento forgiando «la propria filosofia dell'esistenza»: significa imparare a conoscere se stessi con umiltà, il prima possibile e fino in fondo, senza mai tralasciare i desideri. «Divertirsi prima di tutto. E dare senso alla propria vita».

Giulia Villoresi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

CHI MANTIENE
UNA VIVACITÀ
MENTALE IN
GENERE È ANCHE
PIÙ FELICE. E
ANCHE IL **SESSO**
NON È PIÙ TABÙ