

Invecchiare bene in coppia: una sfida impegnativa

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Invecchiare bene in coppia è una gran sfida, cara professoressa. Se la donna invecchia bene, e lui no, lei sembra la badante del marito. Se lui invecchia bene, e lei no, lei ha più corni in testa di un cesto di lumache! E, prima o dopo, lui se ne va con la ragazza in fiore!».

In realtà, molte coppie cercano di invecchiare bene insieme. Progetto difficile, oggi più di ieri, perché le aspettative di felicità personale sono altissime, mentre è sempre più ridotta la disponibilità a mediare per superare insieme le difficoltà.

Per invecchiare bene ci vuole una gran disciplina per il corpo e per la mente. E se si è in coppia, quell'arte di vivere, e quella disciplina, devono essere condivise. Senza regole, senza una precisa assunzione di responsabilità verso la propria vita fin da ragazzi, doveri inclusi, è difficile invecchiare bene. Una sana longevità è la sfida di un mondo, e di un'Italia, in cui la popolazione invecchia a ritmo vertiginoso. In cui i costi di assistenza agli anziani saranno insostenibili. Già oggi l'Italia ha il numero maggiore di badanti al mondo: specchio di solitudine, di delega alla cura, di difficoltà delle famiglie di reggere anche il carico di un anziano da assistere.

In positivo, in coppia si invecchia meglio, rispetto a chi è solo per vedovanza, separazione o solitudine subita. Il primo obiettivo della coppia che vuole invecchiare bene è condividere un lucido progetto di salute: è saggio scegliersi un bravo medico per compagno di viaggio e fare un check-up intelligente per capire vulnerabilità da attenuare e punti di forza su cui contare. Se il medico è preparato sul fronte della medicina interna (cardiovascolare e respiratorio, nervoso, cognitivo e motorio, ormonale, metabolico e immunitario) ci aiuterà a personalizzare la strategia per invecchiare bene. Un'accurata anamnesi familiare (ossia la storia delle malattie che ricorrono in famiglia) e personale vale più di un sofisticato test genomico. Un esame fisico completo (che ormai i medici non fanno quasi più, ahinoi) e pochi esami sono essenziali per cominciare bene il viaggio della longevità in salute.

E' saggio scegliere alimenti gustosi e sani, e alzarsi da tavola ancora con un po' di appetito: sentirsi leggeri dopo il pasto è il primo indicatore. Un'ora di passeggiata veloce, meglio al mattino presto, ora che è caldo, fatta insieme, aiuta la coppia a iniziare la giornata con il sorriso e l'energia giusta. Il più tonico incoraggia l'altro, che dovrebbe cercare di non fare la palla al piede. Far muovere i sedentari è un'impresa a volte titanica. Ma senza movimento fisico si invecchia malati, è garantito. Ad ogni età, la velocità del passo è il più potente fattore predittivo di longevità in salute. Oltretutto, camminare è democratico. Non costa nulla, a parte l'impegno personale, e regala un benessere crescente, fisico ed emotivo. Per stare bene, bisogna buttare via il fumo e limitare molto il vino, che nelle donne ha una tossicità doppia rispetto agli uomini. Meno cibo e più movimento migliorano la forma fisica, il tono muscolare, la postura, l'energia e la positività che la persona emana: si è molto più felici vicino a una persona tonica e sorridente che non a un/a partner triste, gramo e sovrappeso. Lapalissiano, ma bisogna impegnarsi. Nessun farmaco magico può sostituirsi all'impegno personale. Rispettare il sonno, questo è un altro pilastro di longevità. Non c'è futuro di salute e di felicità, senza un corpo ben curato, rispettato e allenato. E poi curare la mente: per restare in forma per il campionato della vita. Come

scegliere? Basta guardare nel cassetto dei sogni e provare a realizzare il più caro, prima che diventi un rimpianto: provarci può dare una soddisfazione immensa, indipendentemente dal risultato. Ci fa risentire entusiasti, curiosi, motivati ad apprendere e a migliorare. Tanto meglio se è un sogno che si può realizzare in coppia o con amici: perché il condividere rinforza il senso di appartenenza, potente fattore di serenità e pace interiore.

Per invecchiare bene in coppia è necessario rispettare i propri doveri, oltre che curare i propri diritti. E chiedersi ogni mattina «Che cosa mi succederà di bello oggi?», cercando il lato positivo in ogni cosa, con un sorriso. E il negativo? Va preso come allenamento per gestire al meglio se stessi e la vita.