

Longevità in salute: essenziale tenere in forma muscoli e cervello

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Allungare la vita è una beffa, che può trasformarsi in tragedia, se non è illuminata da una grande salute. L'amara verità: oggi l'aspettativa di vita italiana è di 85 anni per le donne e di 80 anni per gli uomini, ma l'aspettativa di salute è molto più breve. Per molti non arriva ai 70 anni, soprattutto se diabete e obesità, ipertensione e malattie autoimmuni, tumori o malattie neurologiche hanno cominciato a eroderla presto. Tradotto: se non ci impegniamo a restare sani in modo lungimirante, deciso e costante, e in prima persona, con una precisa assunzione di responsabilità quotidiana, ci aspettano dieci-quindici anni di crescente sofferenza, mentre acciacchi e patologie si accumulano.

Solo una minoranza di felici riesce a portare l'aspettativa di salute a coincidere con l'aspettativa di vita. L'ambizioso progetto, un capolavoro di genetica ed epigenetica, di fattori ereditari e di fattori ambientali e comportamentali, inizia, pensate, nell'utero della madre e nei primi due anni di vita. Qualità dell'alimentazione in gravidanza, rispetto dei bioritmi e del sonno, incremento ideale del peso (11-13 chili in più a termine di gestazione, per una donna che parta normopeso), attività fisica quotidiana (anche una semplice camminata mattutina), stress limitato ed evitamento di tossici pericolosi come alcol, fumo e droghe, aiutano a scrivere un progetto di vita in salute che può regalarci giorni luminosi in tutto l'arco dell'esistenza, almeno per quanto dipende da noi. Con un autunno entusiasmante se riusciamo a tenere bassi infiammazione, dolore e senescenza cellulare, e a tenere alti forma fisica, vivacità mentale e vita affettiva.

Punto d'interesse: esiste una stretta correlazione fra muscoli e qualità dell'attività cognitiva. Invecchiare è infatti il nemico comune sia della perdita di massa muscolare, fino alla sarcopenia (dal greco *sárx*, carne, e *penía*, carenza), sia del deterioramento cognitivo. Quali sono i denominatori comuni, da conoscere e contrastare con efficacia e tempismo? I fattori che predispongono alla sarcopenia, e alla fragilità fisica e mentale che l'accompagna, includono: invecchiamento in sé, con la complessa senescenza cellulare che lo caratterizza, danno neuromuscolare da età, inattività fisica e carenza androgenica in ambo i sessi, insulino-resistenza, maggiore in diabetici e obesi, stress ossidativo, infiammazione cronica e squilibri ormonali, più drammatici e pesanti per le donne dopo la menopausa, se non curata con terapie ormonali sostitutive. Tutti questi fattori predispongono anche al deterioramento cognitivo.

Perché l'attività fisica aerobica, moderata e quotidiana, è così importante per contrastare la fragilità e migliorare l'aspettativa di salute fino a tarda età? Un'intuizione chiave l'avevano già avuta gli antichi Romani, con la loro folgorante capacità di sintesi: «*Mens sana in corpore sano*» (mente sana in un corpo sano), dove il rapporto è felicemente biunivoco. I muscoli attivati dal movimento producono diverse miochine, fra cui la potente irisina: sostanze molto benefiche per il cervello, dove fanno vivace manutenzione dei neuroni e delle cellule gliali, con miglioramento dell'umore, dell'energia, dell'attività cognitiva, dell'attenzione, della memoria e della prontezza di riflessi, così critica per ridurre il rischio di cadute banali e rovinose che possono innescare una spirale di fratture e fragilità. L'interazione è sottesa da uno stretto dialogo incrociato fra muscoli e cervello ("muscle-brain cross-talk").

Di converso, la fragilità, la perdita di massa, di forza e di performance muscolare mina il cervello e le funzioni cognitive perché limita l'attività fisica e gli ambiti di movimento, sempre più ristretti allo spazio domestico, con perdita di luce naturale e devastazione dei bioritmi, peggioramento del sonno, aumento di solitudine e depressione, acceleratori del deterioramento cognitivo perché privano la persona degli stimoli emotivi, affettivi e cognitivi presenti in una più attiva vita sociale fuori casa. A loro volta, minori capacità cognitive riducono l'attività fisica, peggiorano la qualità dell'alimentazione e accelerano la sarcopenia.

Allenare in parallelo corpo e mente è la strategia giusta, con una camminata veloce la mattina, di almeno 30 minuti e all'aria aperta, da integrare con esercizi di potenziamento muscolare con piccoli pesi, acquagym o altri sport da fare in gruppo. Ottimo curare la postura e l'elasticità con lo stretching. Bene curare l'orto o il giardino, se li si ama. Particolarmente efficace è imparare a suonare uno strumento, se si ama la musica, e ballare. Leggere molto. Riscoprire la propria terra. Giocare con i bambini. Imparare ogni giorno qualcosa di nuovo, per un super-training fisico e mentale, protagonisti attivi e responsabili di ogni scelta, innamorati della vita. E chiedersi: che cosa ho fatto di bello oggi?