

Per una vita sana e longeva: l'anti-age inizia da bambini

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Anti-age”: che cosa scelgo e faccio per rallentare l’impatto del tempo sul mio corpo, sul cervello, sulla mia energia vitale, sulla serenità interiore e, nei giorni migliori, sulla gioia di vivere? Il business anti-age attivato dalla ricerca di farmaci, tecniche rigenerative, laser e chirurgia di ringiovanimento d’ogni tipo è in crescita esponenziale. In una società che invecchia, è positivo interrogarsi e cercare aiuti farmacologici e tecnologici per rallentare l’impetuoso impatto del tempo sulla salute, di cui l’aspetto fisico è un buon indicatore, ma non un garante. Tuttavia, il loro margine di azione è tanto migliore quanto più si inserisce costruttivamente su una personale assunzione di responsabilità verso la propria salute, con comportamenti consapevoli, attivi, sobri e costanti. Tanto meglio quanto più si inizia presto, fin da bambini.

Ecco il punto: il miglior passaporto di salute, la migliore eredità da lasciare ai figli è educarli fin da piccoli a stili di vita sani, che ne valorizzino i talenti, ne riducano i rischi, anche genetici, e ottimizzino il profilo di energia attiva e gioia di vivere che abita un corpo sano, dando per primi il buon esempio.

Il nostro peso, e quello dei nostri bambini, è appropriato per l’altezza? Il normopeso è un buon parametro sintetico di stili di vita, attività fisica quotidiana, con tanto gioco libero per i più piccoli, e scelte alimentari appropriate. Sovrappeso e obesità hanno un andamento familiare con due potenti fattori condizionanti: primo, il comportamento alimentare di quella famiglia e il suo livello di sedentarietà; secondo, il livello culturale ed economico, quasi di regola abbinati. Il profilo di salute tende a essere più compromesso, fin da piccoli, quanto più sono bassi il titolo di studio dei genitori e il reddito della famiglia.

La mancanza di attenzione all’alimentazione, con eccesso di cibi grassi e dolci (certo, anche più economici), inattività fisica, carenza di interessi o di svaghi attivi (nello sport, nella lettura, nella musica, nel teatro, che costituiscono i fattori “epigenetici”) esasperano i geni patologici, che predispongono a diabete, obesità, altre malattie e dolore, e possono inibire i geni favorevoli che aiuterebbero a proteggere la salute.

Altro esempio: la postura. Qual è la postura dei genitori? E quella dei figli? Sedentarietà e abuso di smartphone pongono fin da piccoli un costo altissimo sulla salute ossea, muscolare, articolare e cerebrale, e sulla biomeccanica del corpo, statica e dinamica. Apriamo gli occhi e guardiamoci allo specchio. Osserviamo la nostra postura e quella dei familiari, dei figli, dei colleghi o delle persone alla fermata dell’autobus. Dove cade il baricentro del corpo? Quanto è piegata in avanti e in basso la testa? Quanto sono tesi i muscoli paravertebrali e in particolare i paracervicali che devono sostenere tutto il peso del capo, l’organo più pesante? Quante cefalee muscolo-tensive, quante scoliosi, quanti mal di schiena e mal di spalle, in crescita inquietante anche tra bambini e adolescenti, nascono da posture errate? Quanti bambini e adolescenti sedentari non raggiungono il necessario picco di massa ossea a 18 anni? E’ questa la prima grande ipoteca sulla salute delle ossa: l’osteoporosi, in maschi e femmine, inizia nell’infanzia e nell’adolescenza.

E il cervello? Ci preoccupiamo del deterioramento cognitivo degli adulti e degli anziani. Pochi però riflettono sul fatto che il cervello segue questa regola generale: la funzione crea l’organo,

come dicevano i medici dell'antica scuola salernitana. In altri termini, usa quella funzione, e valorizzerai l'organo. Oppure lo perdi. Il primo anti-age mentale è usare tanto e bene il cervello fin da piccoli, in tutte le sue declinazioni, dell'apprendere, del pensare, del riflettere, del parlare e del fare. Un cervello poco abitato e poco allenato da piccoli andrà incontro a un deterioramento cognitivo anticipato e accelerato: purtroppo la qualità d'uso del cervello in un numero crescente di bambini e adolescenti è desolante, con progressiva paralisi funzionale del pensare e del fare. Diplomi e lauree valgono sempre meno, sono svalutati sul mercato del lavoro, mentre crescono nei Paesi dove cultura, lavoro e capacità di fare sono percepiti come valori fondanti dell'identità e della possibilità di scrivere una vita da protagonisti.

Con cervelli disabilitati e corpi inetti al fare, lo spettro in agguato è un futuro da schiavi. Schiavi di quelli che nel frattempo sono stati allenati a vivere attivamente nel corpo e nella mente. La scuola potrebbe e dovrebbe avere un ruolo di riequilibrio, ma è latitante. La politica dorme. Il primo distruttore di salute e acceleratore di invecchiamento è abdicare alla responsabilità personale, nella nostra vita e nell'educare a saper vivere, a saper pensare, a saper fare. O ci diamo da fare, o l'anti-age diventa fake. E amara illusione.