[Carla Sessa Giornalista]

Non è importante aggiungere anni alla vita, ma vita agli anni

“Questione di stile”

Non è importante aggiungere anni alla vita, ma vita agli anni.

Dice così il premio Nobel Rita Levi Montalcini quando parla degli obiettivi della medicina. «Se la durata della vita media è di circa 80 anni, la durata della vita media in salute è in realtà di 50 anni. Riuscire a trasformare questo intervallo di 30 anni in un periodo di vita sana - spiega - significherebbe non solo elevare la qualità della vita delle persone, ma anche liberare risorse importanti del Servizio sanitario nazionale». La salute non è l'assenza di malattia, ma la presenza di un benessere fisico, mentale ed emozionale. E che non spaventino i progressi di una scienza che ci fa sperare in una nuova era: la vita è un dono che ciascuno di noi deve saper spendere virtuosamente e intensamente proprio perché sovente ci lamentiamo che il tempo a nostra disposizione sia insufficiente e non si possa dilatare. La parola «vecchio» è una scure che ancora fino a qualche anno fa poteva calare su un uomo di 60 anni, ma oggi la scienza ha dimostrato quello che l'esperienza e la tradizione ci avevano fatto intuire: l'età anagrafica ha solo un valore burocratico, l'età più veritiera e specchio del processo di invecchiamento è rappresentata dall'età biologica che è la conseguenza di come invecchiano primariamente i tre sistemi cardine del nostro organismo: il sistema nervoso, il sistema endocrino e quello immunitario, che sono intimamente correlati tra loro. L'invecchiamento infatti è influenzato dalla eredità genetica e da danneggiamenti che noi provochiamo al nostro DNA, indotti da fattori ambientali quali, ad esempio stress, inquinamento, alimentazione poco equilibrata, stile di vita irregolare. Altri fattori che influenzano il processo di invecchiamento sono le patologie ad esso correlate come le malattie cardiovascolari, il cancro, il diabete, l'artrosi, l'osteoporosi, l'obesità ed il morbo di Alzheimer. Oggi sappiamo che l'invecchiamento può essere accelerato o rallentato dall'interazione tra le suddette cause e si è calcolato che noi siamo responsabili per ben il 70% del nostro invecchiamento, perché lo sviluppo di una patologia è dovuto soltanto per il 30% ad una predisposizione genetica, il rimanente 70% dipende dalle influenze ambientali e dallo stile di vita adottato, aspetti questi su cui è possibile intervenire. Buon stile di vita è una locuzione che ricorre spesso nei discorsi salutistici. Nessuno però si assume l'onere di definire cosa sia un buon stile di vita, se non facendolo per grandi linee, affidandosi al solo senso comune. Una recente statistica afferma che circa i due terzi di italiani sono convinti di seguire un buon stile di vita, ma che sono pure convinti che solo una minoranza della popolazione viva in modo salutisticamente valido. Incrociando tali dati non si può che arrivare che a una conclusione: ognuno tira l'acqua al suo mulino e definisce buono il “suo” stile di vita, assolvendosi da tanti peccatucci che poi proprio veniali non sono. Si scopre così che fumare 7-8 sigarette al giorno, bere mezzo litro di vino a pasto, non fare attività fisica che in vacanza, avere 5-6 kg di sovrappeso non sono considerati fattori negativi per la salute. Ma se pensiamo che già Leonardo Da Vinci aveva dato vita ad un vero e proprio decalogo della salute va da se' che non ha senso ingannarsi e credere che il proprio sia “il migliore dei mondi possibili” relativamete alla nostra salute diceva il *grande genio*: Se voi star sano, osserva questa norma:

- Mastica bene e quel che in te riceve sia ben cotto e di semplice forma
- Guardati dall'ira e fuggi l'aria greve
- Quando da mense ti levi, di mezzogiorno, fa che tu non dorma
- Il vino sia temprato, poco e spesso
- Non fuor di pasto, né a stomaco vuoto;
- Non aspettar, né indugiar al cesso
- Se fai esercizio, sia di picciol moto
- Col ventre resupino e col capo depresso non star, e sta' coperto bene la notte
- Il capo ti posa, e tien la mente lieta
- Fuggi lussuria, e attienti alla dieta

I precetti igienici e i consigli per vivere sano di Leonardo da Vinci, scritti nella forma letteraria nota sotto il nome di regimen sanitatis (dal Codice Atlantico, F 213v), seguono le regole della semplicità e del piacere, si basano sul principio che la buona salute si ottiene e si mantiene prima di tutto con una sana alimentazione.

Coniugare benessere e piacere della gola, salute e appagamento dei sensi è un'esigenza fondamentale dell'uomo, a cui ogni epoca ha dato risposte diverse, dettate da conoscenze scientifiche, teorie filosofiche, concezioni dell'esistenza e possibilità reali di approvvigionamento del cibo diverse.

Promuovere la salute consente di ridurre la povertà, l'emarginazione e il disagio sociale e anche di incrementare la produttività del lavoro, i tassi di occupazione, la crescita complessiva della economia.

Ma occorre una svolta decisa, passare dalle semplici declinazioni delle intenzioni ad un processo che accompagni il benessere dell'individuo nel tempo fin da quando si è in piena salute. Bisogna avere il coraggio di iniziare un nuovo percorso di medicina che parte sin da quando si è sani e si basa sulla responsabilità dei singoli individui. È dunque il momento di cambiare e di diventare i veri artefici della nostra salute.

Dobbiamo passare dalla medicina della malattia, caratterizzata tra l'altro da costi elevatissimi, a quella della salute, che inizia sin da quando si è sani e permette di mantenersi sani molto più a lungo. Gli strumenti ci sono, a partire da una corretta informazione e dalla responsabilizzazione dei singoli: **“Sani per scelta”**, dunque, affinchè la prevenzione possa diventare *l'educazione che ci accompagnerà per tutta la vita”.*