

E' stato illustrato ai giovani e distribuita la pubblicazione di Prevenzione all'invecchiamento

Apri con DocHub - View, Edit & ...

Rotary  
Distretto 2071 - Toscana  
Italia

ASSOCIAZIONE ALBERTO SORDI  
Onlus

Fondazione  
Casa di Riposo Belvedere  
Lari

## MANTENERSI IN FORMA PER PREVENIRE LE MALATTIE

Ettore Bergamini  
Past President della Gerontological Society of America, Biology Section  
ettore.bergamini@gmail.com

STAMPATO PER IL PROGETTO «LA SALUTE NEL CURRICULUM»  
ROTARY CLUB - ORBETELLO - COSTA D'ARGENTO

*Una lettera ai giovani*

Negli ultimi cento anni il benessere è cresciuto in modo esponenziale: l'aspettativa di vita è passata dai circa 40 anni degli inizi del 1900 agli oltre 80 di oggi. Molti ritengono che non ci sia mai stato un tempo migliore di oggi per entrare nella vita. Nei primi anni del XX secolo solo una persona su cinque festeggiava il sessantacinquesimo compleanno; oggi lo fanno settanta persone su cento. Un secolo fa era eccezionale giungere a cento anni; oggi, nel mondo vivono oltre 100.000 centenari. Allora, perché preoccuparsi? Perché l'allungamento della vita è avvenuto troppo rapidamente per dipendere da fattori genetici ed è solo frutto di benefici ambientali che potrebbero svanire. Statistici e demografi sono ottimisti: estrapolano nel futuro la curva che descrive l'aumento della longevità nell'ultimo secolo e concludono che fra 30 anni la vita media sfiorerà addirittura gli 85 anni. I biologi però hanno molti dubbi perché i cambiamenti imposti dalla globalizzazione e dal deterioramento della qualità dell'ambiente già stanno accelerando la velocità con cui il corpo umano si usura, invecchia e si ammala.

Purtroppo i dati sembrano dare ragione ai biologi e i nodi stanno già arrivando al pettine. Nel 2015 la vita media degli italiani ha cominciato a ridursi. Da tempo l'Unione Europea ha segnalato che la vita in buona salute si accorcia. La medicina spesso riesce solo ad allungare il tempo di una vecchiaia fragile e non-autosufficiente, e aumenta così a dismisura il numero degli anziani disabili costretti al ricovero in case di riposo, con grande sofferenza umana e costi sociali e finanziari immensi, che rischiano di diventare insostenibili.

Dopo tante notizie cattive ce ne sono anche di buone: oggi sappiamo come ritardare e/o prevenire la comparsa di tutte le malattie della età anziana contrastando la progressione dell'invecchiamento biologico. La nostra vita futura per il 70% dipende dal nostro stile di vita. Le scelte vanno fatte al più presto, perché l'invecchiamento comincia a mordere già prima dei 20 anni. Ma non è mai troppo tardi per cominciare.

Leggendo con attenzione questo libricino imparerete a minimizzare i segni che il tempo giorno dopo giorno lascia nel nostro corpo, e quindi ad aumentare le probabilità vostre e dei vostri cari di vivere a lungo in buona salute. Volete saperne di più? Basta che leggete *L'Arte della Longevità in buona Salute*, Edizioni ETS, 2012, o che contattiate direttamente l'Autore (ettore.bergamini@gmail.com). E ricordate che in Toscana, ad esempio alle Terme di Montecatini e di

Pagina 1 di 12 dare in quest'ordine virtuoso.