

il libro

# Buona vita



Il mondo invecchia. Nel 2018, per la prima volta nella storia dell'umanità, il numero di esseri umani con più di 65 anni ha superato quello dei bambini con meno di 5 anni. L'impatto di questo cambiamento si fa e si farà sempre più sentire su molti fronti, in primis sul sistema sanitario.

I ricercatori si domandano quale sarà l'effetto della crescente longevità della popolazione sui sistemi sanitari e, di conseguenza, sull'economia dei Paesi. Il rapporto sempre crescente fra numero di pensionati e di lavoratori non potrà che causare, da una parte, un aumento della spesa per il programma pensionistico e, dall'altra, una riduzione delle entrate legate alla tassazione del lavoro. Il bilancio fra entrate fiscali e spesa pubblica è quindi destinato a cambiare. E tutto questo senza considerare la spesa sanitaria.

Secondo alcuni ricercatori, la longevità causa un aumento del numero di persone che hanno bisogno di farmaci, visite mediche, terapie e ricoveri ospedalieri: la longevità, in base a questa visione, comporta quindi un incremento della pressione e della spesa sanitaria.

L'invecchiamento della popolazione – di una popolazione che vive di più ma che purtroppo spende gli ultimi venti-trent'anni di vita in malattia – ha come conseguenza l'aumento di pazienti che soffrono di patologie croniche e che per questa ragione sono fragili e hanno bisogno di assistenza medica. Non sorprende dunque il fatto che la sanità pubblica sia in difficoltà in molti paesi, incluso il nostro. La richiesta sempre crescente di prestazioni sanitarie non si accompagna infatti a un adeguato investimento in termini economici, specialmente in Italia.



L'impatto della longevità (in malattia) sulla sanità pubblica non riguarda però solo un aspetto quantitativo: non ne serve "solo" di più, ma serve anche una medicina diversa, specifica per le esigenze di una popolazione vecchia e malata. È stato suggerito che, invece, le politiche sanitarie siano disegnate per gli "anziani più giovani" e non per gli ultraottantenni, coloro che hanno invece i maggiori bisogni. La medicina generale dovrebbe rappresentare la prima linea di cura per tutti i cittadini ed è particolarmente importante per quelli fragili, bisognosi di

assistenza continua. Ma i medici di famiglia sono pochi, in alcune aree del paese pochissimi, e per di più disponibili per gli assistiti solo per alcune ore alla settimana; il risultato è che troppo spesso i cittadini vengono lasciati soli di fronte alla malattia. È dunque necessario avere il coraggio e la capacità di ripensare all'organizzazione della medicina territoriale, di creare percorsi di assistenza domiciliare, di proporre una sanità in grado di fornire risposte adeguate a una popolazione che, dalla nascita del Ssn, è cambiata dal punto di vista sociale, demografico e sanitario.

D'altro canto, l'impatto della longevità sulla sanità potrebbe essere molto diverso, molto meno drammatico di quanto appena descritto. Esiste infatti una visione più ottimista, secondo la quale, grazie a stili di vita e ambienti sempre più salutarci, la popolazione potrebbe crescere in longevità senza mettere sotto pressione il sistema sanitario. Secondo questa teoria, gli anni di malattia si andrebbero a compattare nell'ultima fase della vita, pesando quindi relativamente poco sui sistemi sanitari. Sebbene questo sia l'obiettivo da raggiungere, in realtà è difficile sostenere che rappresenti lo scenario attuale. Perché lo diventi, bisogna impegnarsi: riducendo l'inquinamento delle città, magari migliorando i trasporti pubblici, e considerando le esigenze degli anziani; incoraggiando una cultura dello sport o comunque di una vita attiva e sana; promuovendo un'alimentazione bilanciata, anche a costo di ridurre il fatturato di qualche azienda; facilitando e rendendo disponibili a tutti i percorsi di prevenzione.

C'è poi il tema delle disuguaglianze. Diverse patologie, anche quelle tipicamente associate all'invecchiamento, sono legate a fattori socioeconomici. Le malattie cardiovascolari, le alterazioni metaboliche e l'obesità, per esempio, sono più frequenti nelle persone che vivono in condizioni socioeconomiche sfavorevoli. Una condizione caratterizzata da un basso livello di istruzione e da problemi economici e/o occupazionali rappresenta un fattore di rischio anche per la demenza in generale e per la malattia di Alzheimer in particolare. Combattere le disparità significa dunque investire in salute e rendere più vicino l'obiettivo della longevità sostenibile. In altri termini, tutti i soldi spesi per aiutare le famiglie in difficoltà a vivere in un ambiente sereno, o per fare in modo che bambini e giovani possano studiare, fare sport e mangiare bene non sono altro che un investimento nella salute e nella longevità della popolazione. E, oltre al suo valore etico, la lotta alle disuguaglianze ha un grandissimo valore economico per chi è dotato di una visione d'insieme e lungimirante.

Le componenti che determinano l'invecchiamento sono chiaramente legate alla nostra biologia ma modulate dall'azione di quei fattori di rischio ai quali siamo esposti durante la nostra vita, come una dieta sbilanciata o l'isolamento sociale. È chiaro per tutti che esistono grandi differenze individuali nel modo in cui si invecchia, ma quello che forse non sappiamo è che la genetica ha un'influenza minore rispetto ai tanti fattori che condizionano il nostro stato di salute o di malattia. E, se alcuni di questi dipendono dalle nostre scelte (fumare, bere alcolici, essere sedentari), altri sono largamente connessi alle condizioni socioeconomiche in cui viviamo. In altri termini, la maniera in cui si affronta lo stato di salute negli ultimi venti o trent'anni di vita è spesso il risultato di tutte le differenze socioeconomiche che si sono accumulate e hanno agito sin dalla nascita. Gli svantaggi si accumulano nel tempo e creano sempre maggiore disparità. Il rapporto dell'Organizzazione mondiale di sanità sull'invecchiamento, pubblicato nel 2015, cita uno studio del Regno Unito in cui si dimostra che sia l'aspettativa di vita, sia gli anni in assenza di disabilità dipendono dai quartieri in cui si vive. L'analisi mostra che, nell'Inghilterra del 2010, chi risiedeva nei quartieri benestanti viveva, in media, sei anni in più rispetto a coloro che abitavano nelle zone povere. Ma ancora maggiore era la differenza in termini di aspettativa di vita in salute, in assenza di disabilità: ben tredici anni! Chi vive in zone povere non solo muore prima ma spende comunque più anni in malattia. È quindi importante ricordare, soprattutto ai politici ma anche a tutti noi elettori, chiamati a votare un programma politico sulla base dei suoi contenuti, che le persone che avranno il maggior bisogno di cure saranno proprio quelle che hanno minori risorse economiche per affrontarle. E che l'unica strada possibile, a lungo termine, è quella che elimina le disparità, non quella che le acuisce.

Il cambiamento demografico che sta inesorabilmente interessando gran parte del pianeta è accompagnato da un altro preoccupante cambiamento: quello climatico. Mentre la popolazione mondiale invecchia e mentre in molti paesi, dal Giappone alla Corea del Sud, dall'Italia a Malta, il tasso di natalità decresce a ritmi che i politici e gli economisti ritengono preoccupanti, il cambiamento climatico causato dagli esseri umani mette a rischio la sopravvivenza di milioni di persone, attraverso il calo della produttività, le nuove possibili pandemie e i disastri meteorologici. E i due fenomeni sono connessi sotto svariati aspetti.

Il primo e forse più immediato punto di contatto tra longevità e ambiente sta nel fatto che tutti i ricercatori concordano nel ritenere le persone anziane come particolarmente vulnerabili di fronte ai problemi causati dal cambiamento climatico. Le condizioni climatiche estreme (come il caldo eccessivo), i disastri ambientali con tutte le loro conseguenze (allagamenti, frane), l'aumento del costo degli alimenti dovuto alla ridotta produttività o la comparsa di nuove malattie (dovute per esempio alle alterazioni degli habitat della fauna selvatica o degli animali-vettori) pesano maggiormente su quelle fasce di popolazione che sono più fragili e meno resilienti. E, causando nuova povertà, la crisi ambientale andrà ad aumentare la percentuale di futuri anziani malati e disabili.

Il legame tra cambiamento climatico e demografico è però ancora più intricato e complesso. I ricercatori, per esempio, si stanno chiedendo se le persone anziane inquinino più o meno di quelle giovani. In altri termini: il fatto che il mondo stia invecchiando è un bene o un male per il pianeta? Non c'è una risposta semplice a questa domanda. Quando consideriamo che ogni cittadino giapponese è in media responsabile di una produzione di anidride carbonica dalle 50 alle 100 volte superiore a quella di una persona che vive in gran parte dei Paesi africani, potremmo non condividere l'intenzione del primo ministro del Giappone di aumentare in maniera significativa il tasso di natalità nel suo Paese.

Alcuni ricercatori e analisti si spingono oltre, fino a ritenere che il calo di natalità possa essere un bene per il nostro pianeta: se cala la popolazione di Paesi che hanno un forte impatto sull'ambiente, il cambiamento climatico potrà rallentare. Ma non nell'immediato e comunque a un prezzo da pagare davvero altissimo.

Ma c'è un altro aspetto che lega la longevità e l'ambiente, ed è probabilmente non solo l'unica buona notizia in tutta questa complessa storia ma anche la via da percorrere, la via dell'equilibrio per tutti noi e per il pianeta: lo stile di vita che ci aiuterebbe, a livello

individuale, a invecchiare bene, mantenendoci sani il più a lungo possibile, aiuterebbe anche il pianeta a ritrovare armonia.

Il mondo in cui viviamo non è affatto in equilibrio. E non lo è neanche il nostro corpo. In entrambi i casi, noi in primis abbiamo grandi responsabilità, perché viviamo in modo in-sostenibile. In Europa, ogni cittadino spreca ogni anno tra i 173 e i 343 kg di alimenti. Secondo un rapporto del Parlamento europeo, nel 2021 l'Europa ha importato 138 milioni di tonnellate di prodotti agricoli e ne ha buttate via 153,5 milioni. Uno spreco insensato di risorse ambientali, di energia, di cibo che poteva essere destinato a chi, anche nella stessa Europa, non riesce a mangiare ogni giorno.

A ciò si aggiunge il problema della malnutrizione dovuta a un eccesso di calorie ingerite dalla maggioranza della popolazione mondiale. Se, infatti, nel mondo il 10% degli esseri umani non ha da mangiare e soffre di denutrizione, circa il 13% è obeso e il 39% degli adulti è in sovrappeso. Il problema della malnutrizione legata a un'alimentazione eccessiva e squilibrata, troppo ricca di calorie, troppo sbilanciata verso i prodotti raffinati, carichi di zuccheri e grassi, o verso il consumo di prodotti di derivazione animale ha conseguenze serie sulla salute globale: nostra e dell'intero pianeta.

La sedentarietà, l'abitudine a utilizzare l'automobile per il minimo spostamento, paralizza di traffico le nostre città, rende l'aria irrespirabile per molti giorni all'anno (a Milano, nel 2022 si sono superati i livelli soglia di PM10 per 84 giorni, ben oltre il limite di 35 giorni stabilito dalla Commissione europea), causa problemi respiratori, cardiocircolatori, metabolici e nel tempo indebolisce i nostri muscoli e tutto il nostro corpo. La spinta a vivere al di sopra delle nostre possibilità, a dover acquistare sempre più oggetti che in realtà non ci servono, a poter sciare a Dubai o viaggiare con l'aereo privato, ci spinge a distruggere il pianeta e l'equilibrio delle nostre vite, a sacrificare sonno, salute, serenità e benessere. Perché l'equilibrio del nostro corpo e quello del pianeta sono legati. Un corpo sostenibile è un corpo non infiammato. Un pianeta sostenibile è un pianeta non infiammato. Si tratta dello stesso incendio.

Eppure, continuiamo a vivere al di sopra delle possibilità del nostro corpo e del nostro pianeta. Perché accade questo? Perché ci lasciamo distrarre dal superfluo e non riusciamo a proteggere l'essenziale? Probabilmente per ragioni simili a quelle che ci portano fuori strada quando dobbiamo affrontare il tempo che passa. Siamo ossessionati dall'invecchiamento per le ragioni sbagliate, ci concentriamo esclusivamente sulle imperfezioni estetiche, su cambiamenti che sono invece innocui e normali, persino belli poiché portano in sé la traccia della vita che abbiamo vissuto. E, distratti da rughe e capelli bianchi, perdiamo di vista quello che invece conta davvero: invecchiare liberi da malattia. Siamo dunque pronti a spendere qualunque cifra per creme e prodotti miracolosi, persino a ricorrere alla medicina estetica, ma molto meno disposti a rallentare, a consumare meno, a prenderci del tempo per noi. Nel rumore dei nostri giorni, tra chi ci urla di dover correre per il successo, di consumare a discapito della salute e dell'ambiente, di fingerci giovani ed eterni, l'unico modo per ritrovare silenzio, calma e autenticità sta forse nel fermarsi, riflettere, ricentrarsi. E cambiare. Senza paura di sembrare noiosi a chi non è pronto al cambiamento; senza lasciarsi intimidire da chi teme per il proprio effimero tornaconto.

Diventare i protagonisti di una nuova storia: quella in cui gli esseri umani iniziano a prendersi cura di sé, del prossimo e del pianeta. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA