

Anziani e educazione alla salute

Il Gruppo di Ricerca Geriatrica cura settimanalmente dal 1987 la rubrica "Terza Età" sul quotidiano locale «Giornale di Brescia»: mettiamo a disposizione dei lettori alcuni degli articoli pubblicati invitandoli ad utilizzarli nelle tante occasioni di educazione alla salute rivolte agli anziani e alle loro famiglie.

Memoria lunga se la nonna si muove

Angelo Bianchetti

Gruppo di Ricerca Geriatrica, Brescia

Con l'avvicinarsi dell'autunno alcune persone anziane sono tentate di cambiare stile di vita rispetto all'estate: bisogna chiudersi in casa, stare attenti al freddo, ridurre le uscite all'aria aperta e quindi automaticamente abolire quasi del tutto l'attività fisica. Nulla di più sbagliato! Vorrei quindi dedicare le poche righe di questo articolo per convincere i lettori che muoversi con le gambe è anche una garanzia perché il nostro cervello possa continuare a lavorare bene! Gli esperti di geriatria lo sanno, ed anche noi l'abbiamo spesso scritto in questa rubrica: l'attività fisica è importante a tutte le età, ma soprattutto nella vecchiaia facilita il mantenimento di un corpo giovane. Tra i tanti effetti positivi vi è in particolare quello di ridurre il declino delle funzioni cognitive; in altre parole le donne che fanno una buona attività sono almeno in parte protette dal rischio di demenza o di tutti quei sintomi disturbanti che si accompagnano alla perdita di memoria. Questa affermazione mi deriva dalla lettura di un recente lavoro pubblicato in una grossa rivista americana, ma anche da dati che abbiamo ottenuto al Gruppo di Ricerca Geriatrica. Nello studio USA sono state seguite per oltre 6 anni alcune migliaia di donne ultra sessantacinquenni, divise in quattro gruppi a seconda della quantità di attività fisica (ovviamente sempre nell'ambito della normalità: a nessuno viene chiesto di mettersi in pantaloncini ed in scarpe da corsa come vediamo nei film americani, dove talvolta gli anziani sembrano una caricatura di se stessi). Quelle che facevano poca attività fisica hanno perso nel corso degli otto anni quasi il 50% in più di funzioni cognitive rispetto a chi si muoveva con una certa intensità. Pensiamo praticamente a cosa vuol dire ricordarsi il 50% in meno (o in più) delle cose che ci stanno a cuore! Non è un elisir di giovinezza... ma quasi! Proviamo a pensare quante volte ci siamo preoccupati per la nostra memoria e abbiamo chiesto al medico un rimedio per migliorarla: non c'è oggi un farmaco che raggiunge livelli di efficacia come quello descritto e che si devono all'attività fisica. Ancora non sappiamo di preciso i meccanismi che provocano questo effetto positivo, che non può essere soltanto psicologico, anche se chi si muove di più spesso ha anche un miglior tono dell'umore e tende a guardare il mondo con maggiore interesse e quindi alla fine a capire e a ricordarsi meglio. Però è anche possibile che l'attività fisica aumenti il flusso cerebrale (cioè le cellule del cervello sarebbero meglio irrorate).

Secondo altri riduce il rischio di malattie cardiovascolari (attraverso un effetto sui grassi del sangue ed anche sulla pressione); questo effetto è particolarmente interessante perché preverrebbe non solo la ben nota “arteriosclerosi cerebrale”, ma anche il rischio della demenza di Alzheimer. Qualcuno ritiene infine che il movimento possa stimolare la formazione di fattori trofici, cioè di sostanze in grado di far crescere l’attività dei neuroni; in altre parole il nostro cervello cercherebbe in questo modo di rallentare il proprio invecchiamento.

Stimolato da questi dati americani sono andato a vedere i numeri del nostro classico studio bresciano nel quale abbiamo seguito per 12 anni le persone che partivano da 70-75 anni; è una sorta di miniera di informazioni importanti, alla quale manca solo il tempo dei ricercatori per poter offrire tutte le preziose indicazioni che vi sono contenute (per inciso possiamo dire che nell’era dei computer questa è una situazione frequente: ci sono più dati di quanta non sia la capacità di “leggerli” e di interpretarli). Anche nei nostri vecchi si sono trovati gli stessi risultati; chi si muove poco rischia di perdere con maggior velocità funzioni importanti come la memoria. Il nostro studio è ancora più lungo di quello americano e quindi ancora più significativo, anche perché all’ultima analisi alcuni dei nostri anziani avevano già 87 anni: l’effetto positivo dell’attività fisica non finisce mai! Non siamo mai abbastanza vecchi per rinunciare a tenerci in forma; non per sfizio, ma proprio per difendere uno dei beni più preziosi della nostra salute, cioè la memoria. E gli uomini? Non si giovano anche loro dell’attività fisica? E’ un problema tutto da chiarire e che ci impegniamo a studiare; sembra infatti che i maschi abbiano bisogno di un tipo diverso di movimento, per poterne verificare direttamente l’efficacia. Gli uomini però non ne approfittino per restare troppo in poltrona: l’attività fa bene a tutti! Invece per le donne ormai è certo che devono “correre” per poter continuare a vivere bene a tutte le età.