

Intervista al professor Ernesto Alicicco.
Le linee guida dell'Organizzazione
mondiale sanità

in forma fino a cent'anni e oltre...

ATTIVITÀ FISICA E SALUTE NELLA TERZA ETÀ. PER NON INVECCHIARE ALLENARE IL CERVELLO

L'Italia è il secondo Paese più vecchio del mondo (dopo il Giappone), con una stima di 168,7 anziani ogni 100 giovani. Nel 2017 la speranza di vita alla nascita risultava pari a 80,6 anni per gli uomini e a 84,9 anni per le donne ma, secondo alcune proiezioni, entro il 2065 dovrebbe crescere di oltre cinque anni per entrambi i generi, attestandosi a 86,1 anni per gli uomini e a 90,2 anni per le donne. Attualmente sono oltre 17 mila i centenari ma si prevede che fra trent'anni possano arrivare a 150 mila! In quali condizioni psicofisiche si può giungere a questa età? Lo scenario è in chiaroscuro: perché a fronte di una parte della popolazione anziana sempre più attiva e in buona salute che fa prevenzione e che magari frequenta le palestre, le sale da ballo, frequenta nello jogging, in piscina, in bicicletta... ci sono dati ancora contrastanti che riguardano i costi sanitari elevatissimi, legati alle patologie dell'invecchiamento soprattutto per chi non fa prevenzione. Secondo le linee guida dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), l'esercizio fisico ha una dimostrata efficacia preventiva nei confronti dei tumori, delle malattie cardiovascolari, del diabete e dell'obesità. Inoltre contrasta l'insorgere

del decadimento mentale senile e della depressione. Leggendo l'ultimo *World Health Report* dell'Organizzazione mondiale della sanità scopriamo che l'inattività fisica e il peso in eccesso è alla base di 1.9 milioni di morti all'anno. Purtroppo almeno il 60% della popolazione mondiale non raggiunge i livelli di attività fisica minimi che sarebbero indispensabili per la salute. Dai dati pubblicati dall'*Istat* risulta che in Italia i sedentari, ossia coloro che dichiarano di non praticare alcuno sport o attività fisica nel tempo libero, sono oltre 23 milioni (39,1% della popolazione) e aumentano con l'età fino ad arrivare a quasi la metà della popolazione di 65 anni e più. Per sostenere delle efficaci terapie anti-age sono consigliati almeno 30 minuti di attività fisica adeguata al giorno; ad esempio cammino a passo spedito o bicicletta, 4-7 giorni alla settimana, oppure 10.000 passi al giorno. L'Oms ha espresso auspici che "tutti i governi del mondo esaminino un'interdipendenza tra attività fisica e la promozione della salute quale aspetto fondamentale della politica d'interesse generale". Abbiamo chiesto un parere al *Prof. Ernesto Alicicco*, endocrinologo, docente di medicina dello sport, per anni medico sportivo prima della Lazio e poi della Roma calcio.

Prof. Alicicco come possiamo ottenere la massima efficienza fisica nella terza età?

Un'attività fisica ben condotta e associata a una corretta alimentazione diventa importante fattore di prevenzione generale di malattie, favorendo nel giovane una crescita armonica e frenando nell'adulto i danni del processo di invecchiamento. L'esercizio fisico adeguatamente personalizzato e gestito secondo i moderni indirizzi scientifici, in particolare, per l'attività aerobica con il controllo del battito cardiaco, oltre a favorire la rieducazione motoria e il reinserimento sociale nei soggetti che ne hanno bisogno, promuove la salute intesa quale stato di benessere psico fisico e contribuisce a prevenire e combattere concretamente quei disturbi cronico-degenerativi che vanno sotto il nome di *sindrome metabolica* ovvero un misto di diabete, sovrappeso, ipercolesterolemia e ipertensione che tra le patologie occidentali



MOVIMENTO

Praticare regolarmente un'attività fisica personalizzata è indispensabile per godere di buona salute; ma in Italia la metà degli ultra sessantacinquenni si dichiara sedentaria





ALIMENTAZIONE

L'alimentazione ipercalorica è tra i nemici di una felice terza età. Occorre invece una ridotta assunzione di calorie per non aumentare di peso, unita a un'attività fisica di tipo aerobico



è la più costosa in termini di sofferenze, di vite umane e spese sanitarie.

Esiste quindi un rapporto virtuoso tra alimentazione, attività fisica e salute?

Nella gran parte delle persone anziane, l'aumento di peso è quasi sempre legato all'inattività fisica spesso associata a malnutrizione da eccesso (alimentazione ipercalorica!). Ma anche gravi patologie sistemiche (diabete, endocrinopatie, ecc.) sono evidenziate dall'obesità che, una volta instauratasi, predispone il corpo umano ad altre gravi patologie, specie a livello vascolare, cardiaco ed osteo-articolare.

È giusto pensare che per mantenere da anziani una adeguata forma fisica bisogna coltivarla fin da ragazzi con una vita sana e attiva?

Certamente le scorrette abitudini alimentari e la sedentarietà iniziano spesso dai primi anni di vita. È perciò proprio fin dalla più precoce e tenera età che bisogna iniziare con la prevenzione dell'obesità e con la sana attività motoria. Quindi

PER SAPERNE DI PIÙ

Il Prof. Ernesto Alicicco, 84 anni, endocrinologo, già docente di medicina dello sport all'Università Tor Vergata di Roma, attualmente insegna all'Università Cattolica di Tirana, quale Capo Dipartimento di medicina dello sport, traumatologia e fisioterapia sportiva. È autore di numerosi testi scientifici. Ancora oggi viene ricordato per la sua attività come medico sportivo per 10 anni alla Lazio e per 24 anni alla Roma calcio.



non stancarsi mai di raccomandare alle mamme, ancor più ai nonni o a chi segue il bambino nel suo sviluppo psicofisico, di non trascurare mai un programma dietologico ragionato e ben ponderato e di associarlo sempre ad un idoneo e altrettanto ben studiato programma di attività motorie. È certo che una ridotta assunzione di calorie, associata a un preciso lavoro fisico di tipo aerobico (corsa, marcia, nuoto, ecc.) svolto con regolarità fa diminuire i grassi di deposito e migliora, con la diminuzione "in toto" del peso, la distribuzione del tessuto adiposo mantenendo nei giusti parametri il rapporto massa grassa/massa magra.

Cosa pensa del crescente utilizzo delle diete e degli integratori...

Dobbiamo stare molto attenti e contrastare con forza alcune false convinzioni come quella che sia necessario, facendo sport anche solo amatoriale, usare bevande o cibi addizionati di vitamine, mentre basta una corretta alimentazione ed un altrettanto corretta reidratazione per sopperire ai vari fabbisogni giornalieri. Sono molto rari i casi per cui si deve ricorrere a farmaci polivitaminici o ipersalini per correggere carenze, quasi sempre però dovute a patologie sistemiche e non da attività sportiva. Basta solo ricordare, soprattutto per le persone anziane, che la giusta alimentazione è uno dei fattori determinanti per garantire un rendimento fisico adeguato all'età e che uno squilibrio può diventare anche pericoloso. Quindi è consigliata una razione alimentare consona con i gusti personali, equilibrata, non eccessivamente voluminosa, ben digeribile e che rispetti in maniera scrupolosa valore calorico e giusto dosaggio dei nutrienti. E non dimentichiamo i benefici di un buon utilizzo della *Dieta Mediterranea*!

Quali sono stati i progressi scientifici più rilevanti in questi ultimi anni per quanto riguarda il collegamento tra attività fisica e medicina preventiva e anti-age?

Le più importanti ricerche su questo campo condotte negli ultimi 10 anni, hanno dimostrato come l'esercizio fisico sia in grado di indurre nel cervello fattori di crescita, stimolando la neurogenesi, la formazione di nuove sinapsi, e in ultima analisi migliorando anche la memoria. La conferma più importante, in sintesi, è data dal fatto che per non invecchiare risulta fondamentale allenare sempre il cervello in vari modi: con lo studio, la lettura, l'insegnamento, la vita attiva dal punto di vista culturale e dal

punto di vista fisico. Mi sono reso conto che tutti quelli che hanno fatto sport in modo attivo e non hanno abbandonato completamente l'attività motoria né quella intellettuale, ottengono i risultati migliori anche nella terza età. Naturalmente per tutti risulta fondamentale combattere i vari disturbi favoriti dalla cosiddetta sarcopenia, perdita di tono dei muscoli, attraverso varie attività, svolte in modo metodico, non troppo intense, quale ginnastiche dolci, sport amatoriali non agonistici.

Ma come si possono abbattere i costi sociali ed economici a carico dello Stato?

Se avessi responsabilità pubbliche renderei obbligatoria l'educazione fisica guidata da veri specialisti fin dai quattro anni in avanti per tutto il periodo scolastico e la renderei obbligatoria anche dai 55 anni in poi; ciò comporterebbe un grande risparmio per la sanità pubblica e un grande vantaggio per la possibilità di vivere al meglio la terza età.

È riuscito a mettere in pratica questi insegnamenti anche su se stesso?

Personalmente oltre all'impegno che non ho mai diminuito dal punto di vista culturale e professionale, tutte le mattine faccio mezz'ora di ginnastica a livello preventivo per mantenermi in forma. Sono sempre più convinto che sia necessario dedicare con sistematicità del tempo a se stessi, al proprio corpo, alla propria mente, al proprio spirito, per difendersi dallo stress, dall'invecchiamento precoce e vivere una terza età serena e in salute.

Da un altro punto di vista sociale dobbiamo considerare anche le ricadute provocate da una popolazione anziana attiva e longeva, ancora impegnata nel mondo del lavoro; in questi anni di crisi l'anziano attivo viene da molti percepito come un ostacolo all'inserimento dei giovani nella vita lavorativa. C'è però un aspetto positivo in tutto questo: gli impegni professionali e i risparmi dei genitori e dei nonni garantiscono almeno in parte il sostegno economico di figli e nipoti troppo spesso disoccupati o con lavori precari. Qualcuno parla di una nuova funzione sociale degli anziani che stanno creando di fatto un welfare alternativo a quello dello Stato che non è in grado di offrire opportunità e tutele adeguate per i nostri giovani.

**Il Professor Orazio Parisotto è Studioso di Scienze Umane e dei Diritti Fondamentali. Founder di Unipax, NGO associata al DPI delle Nazioni Unite*