

# Ops! Se la vita non si allunga più...



Ebbene sì, è successo. Dopo centinaia di anni in cui l'aspettativa di vita media dell'essere umano ha continuato a crescere, per la prima volta, stando ai dati del rapporto Osservasalute del 26 aprile di quest'anno, è scesa. L'aspettativa di vita alla nascita nel 2015 è rispettivamente di 80,1 anni per gli uomini e di 84,7 per le donne. Nel 2014 era superiore: 80,3 per gli uomini, 85 per le donne. Un'inezia, apparentemente, ma il dato è importante: per la prima volta osserviamo un calo.

## Dal Paleolitico ad oggi

Quali cause abbiano generato un così duraturo allungamento della vita media è scientificamente noto. Gli uomini primitivi, nel paleolitico, avevano tassi di mortalità al parto e nel primo anno di vita vicini al 50%, che salivano al 75% nei primi 5 anni. Da lì in avanti questi valori sono migliorati in modo regolare e costante, fino ai tassi irrisori dell'epoca attuale. Questo dato da solo giustifica quasi interamente il costante progresso che ci ha portato fino ad oggi. Non si può tuttavia tacere l'importanza - almeno nel mondo occidentale - del generale miglioramento delle condizioni igieniche (servizi igienici, fognature, acqua potabile, controlli sanitari sulle derrate), della drastica riduzione della povertà (meno persone stipate in un appartamento, meno freddo, più servizi, meno sporcizia) e di una maggiore disponibilità di cibo (in grado di meglio supportare una buona funzionalità immunitaria).

Dopo che per centinaia di anni l'aspettativa di vita dell'uomo ha continuato a crescere, per la prima volta è scesa. Che cosa significa? E cosa si deve fare per rimediare?



## L'importanza dell'alimentazione

L'alimentazione, dunque, ha svolto un ruolo considerevole nel miglioramento delle condizioni di vita nei secoli passati, con effetti molto visibili, ad esempio, sull'aumento delle nascite e sull'altezza media degli individui a partire dagli anni '60 del secolo scorso. Che cosa è cambiato? Innanzitutto l'abbondanza dell'apporto calorico, spesso, in passato, insufficiente a coprire l'intero fabbisogno di individui dediti a lavori comunque pesanti (fossero contadini o artigiani). Un apporto calorico adeguato sappiamo oggi essere correlato con una corretta funzionalità tiroidea, un adeguato, in primis nei bambini ma anche negli adulti, sviluppo osteo-muscolare

e cerebrale, una maggiore risposta surrenale allo stress e una perfetta funzionalità riproduttiva (si pensi alla cancellazione del ciclo mestruale in una ragazza anoressica per capire il danno prodotto da una forte restrizione calorica).

Secondariamente è aumentato anche l'apporto proteico. Sappiamo anche qui che una carenza proteica impedisce un corretto sviluppo delle masse muscolari, delle ossa, delle carti-

lagini, della pelle e di tutte le funzioni ormonali (ormoni peptidici), immunitarie (anticorpi) e di trasporto (albumina, emoglobina) all'interno dell'organismo. Un incrementato consumo di proteine e di calorie ha senza alcun dubbio contribuito ad aumentare nel secolo scorso l'aspettativa di vita media.

## Inquinamento, farmaci, junk food

Oggi però siamo giunti alla resa dei conti. Ci siamo lasciati cullare dalla credenza dell'infinito progresso della scienza medica e alimentare, come se fossero i responsabili dell'aumento della longevità. Ci siamo sbagliati di grosso. Le motivazioni erano quelle sopra citate. Le

aberrazioni alimentari a cui certa industria ci sta abituando

sono a tutti gli effetti le cause principali di questo improvviso decadimento della longevità.

Il cibo naturalmente non può essere incolpato come il solo responsabile. L'inquinamento ambientale, cresciuto a livelli inaccettabili, va messo in conto.

Così come la sedentarietà, sempre più diffusa e vissuta come normale quando normale non è. E infine l'uso ed abuso di farmaci che, volti alla sola soppressione

dei sintomi, rendono l'uomo moderno cronicamente dipendente da sostanze chimiche esterne, senza mai guarirlo, con effetti collaterali che poi richiedono altri farmaci per essere tamponati, in un crescendo parossistico che ci porta ad essere tutti, costantemente, malati. Inquietante, da questo punto di vista, la statistica Eurostat che ha visto scendere, nel periodo 2005-2013, l'aspettativa di vita in salute (diversa dall'aspettativa di vita tout court) da 67,2 a 61,4 anni. Cioè mentre l'aspettativa di vita saliva di due anni, quella di vita in salute scendeva di sei.

## Un messaggio forte

Se dunque l'alimentazione scorretta riveste un ruolo primario nel peggioramento della salute pubblica, potrebbe essere il momento per una riflessione reale sul decadimento della qualità dei cibi che quotidianamente consumiamo. A fronte di centinaia di lavori scientifici che documentano i gravi danni provocati dal consumo di zucchero (sì, anche di canna, anche fruttosio), di edulcoranti artificiali e di farine raffinate, com'è possibile accettare che negli ospedali, nelle mense scolastiche, nei ricoveri

**Alimentazione troppo ricca di zuccheri raffinati e additivi, sedenterietà, abuso di farmaci sono le principali cause del calo dell'aspettativa di vita**

per anziani vengano serviti pasta e pane bianchi raffinati, e biscotti o dolcetti pieni di zucchero raffinato? Basterebbe poco, in fondo. Per esempio, eliminare quell'offensivo distributore automatico di merendine zuccherate negli ospedali e obbligare tutte le mense pubbliche a servire pane, pasta e cereali solo integrali, vietando l'aggiunta di zucchero raffinato o di grassi idrogenati (già vietati in numerosi Paesi europei) a qualunque

alimento. Sarebbe un messaggio forte, semplice, diretto, per tutti.

### Chi tutela la nostra salute?

Le istituzioni che dovrebbero difenderci non paiono particolarmente interessate a tutelare la salute dei cittadini. Eppure credo che i dati evidenziati dalle recenti statistiche siano visibili anche a loro. O siamo solo noi medici che visitiamo in studio sempre più persone diabetiche,

obese, cardiopatiche? Se nel secolo scorso la nonnina diabetica era novantenne, oggi vediamo sempre più giovani madri o padri di famiglia con la glicemia già pesantemente alterata. Poiché queste persone sono e saranno in futuro un'eccellente fonte di fatturato farmaceutico e chirurgico, tutti zitti. Eppure si potrebbe far regredire questa subdola patologia "da zucchero" semplicemente con interventi sullo stile di vita, tra i quali una corretta alimentazione riveste il ruolo principale. Ridurre l'incidenza di diabete e sovrappeso significa ridurre il rischio di cancro, patologie cardiovascolari, malattie autoimmuni, patologie ortopediche, dentarie, oculistiche. Quanto risparmio genererebbe alle casse dello Stato un siffatto intervento? Non sarebbe opportuno che chi è pagato per farlo, incominciasse ad agire? O, se non ne è all'altezza, a farsi educatamente da parte?

### I cibi della longevità di Lyda Bottino

Le teorie sulla longevità, si sono succedute negli anni ponendo l'enfasi sempre su fattori diversi: le alterazioni del Dna, ma soprattutto l'alimentazione e l'integrazione. Il cibo "magico" che ci farà vivere 120 anni certamente non esiste. Tuttavia si può dire, sulla scorta di alcuni affidabili lavori scientifici, che **esistono sostanze presenti in alcuni alimenti in grado di modificare le vie genetiche che presidono alla durata della vita**. Si tratta della **quercetina** (cacao), del **resveratrolo** (uva), della **curcumina** (curcuma), delle **antocianine** (frutti rossi), delle **epigallocatechine** (tè verde), della **capsaicina**

(peperoncino). Queste sostanze, da sole o in abbinamento, possono aiutarci a ritardare il naturale processo di invecchiamento da un punto di vista biochimico. Ma invecchiare, non dimentichiamolo, è un processo naturale e multifattoriale che è importante imparare a modulare ma che non ha senso cercare di invertire. **Chi vive a lungo non mangia solo in modo equilibrato: si muove anche con regolarità, non assume farmaci inutili e conduce una vita, per quanto possibile, felice**. A questo forse, più che alla ricerca del cibo magico, dovrebbero tendere i nostri sforzi.

### Invecchiare bene

Non è la durata della vita a interessarci ma la qualità della stessa. Fatemi vivere un anno di meno, ma voglio morire pedalando in bicicletta o camminando in montagna. In piena salute fino alla fine. Tutto il mondo occidentale sta purtroppo andando nella direzione opposta, schiacciato dalla nefasta influenza degli interessi industriali. Opporsi a questa deriva significa prima di tutto essere consapevoli di ciò che si mangia ogni giorno, ed essere esigenti sulla qualità di ciò che ingeriamo. Non sarà mai troppo tardi per rimettersi in carreggiata. ●

Luca Speciani, medico chirurgo a Monza e dottore in Scienze Agrarie con master internazionale in Nutrizione e dietetica, è presidente dell'Ampas (Medici per un'alimentazione di segnale) e responsabile medico della nazionale di ultramaratona. Lyda Bottino è farmacista con master internazionale in Nutrizione e dietetica.

