

L'INTERVISTA DEL LUNEDÌ

di GINO DATO

«Il vero elisir di lunga vita? Saper accettare l'età che avanza»

Alberto Cester e il suo «La vecchiaia per principianti» edito da **Laterza**

Invecchiare fa paura. E con l'avanzare degli anni aumentano le patologie, la depressione e il ricorso a medici e specialisti. L'altra faccia della longevità, man mano che aumentano le aspettative di vita (l'Italia contende il primato al Giappone), apre scenari nuovi e preoccupanti: come affrontare nel giusto modo le ultime decadi dell'esistenza? Come accettare l'inevitabile deterioramento delle condizioni di salute? Come convivere con l'insorgere delle malattie croniche? E ancora,

che senso dare alle proprie giornate quando si esce dalla vita attiva? Di queste problematiche parliamo con il prof. Alberto Cester, specialista in

Geriatria e Fisiatria, autore per **Laterza** di un gustoso manuale di buone pratiche: *Vecchiaia per principianti* (pp. 120, euro 14).

Età cronologica, età biologica, età percepita... Quale delle tre sorelle, professore, induce più facilmente in errore il principiante della vecchiaia?

«Più che sorelle, le età da me presentate, sono fratelli siamesi, perché indissolubilmente legati. Il principiante come sono io che mi affaccio per età, ma anche per professione da quasi 40 anni a curare i vecchi, il

principiante dicevo, può illudersi che un aspetto esteriore che si allontani dall'età cronologica, possa anche spostare dalla realtà dei giorni già vissuti. Non è così. Il nostro marchio di fabbrica, le nostre date, sono legate al passare degli anni, a prescindere dal nostro aspetto, e dall'età che noi percepiamo, o ci illudiamo di dimostrare. Certo, avere un aspetto sano, tonico e giovanile è comunque un ottimo passaporto esistenziale per le relazioni umane e per la propria stessa vita. Quindi vita sana, movimento e pochi eccessi... Quindi età cronologica, età biologica ed età percepita, sono in fondo le stesse facce del chi e cose siamo...».

Perché oggi si manifesta così acuta, e forse maggiore che in altri tempi, la non accettazione della vecchiaia?

«La non accettazione del passare del tempo in realtà è sempre esistita, fin dai tempi immemori dell'antichità, in cui si pensava che far dormire un anziano con una giovinetta trasferisse in lui il cosiddetto alito vitale! La ricerca dell'immortalità fa parte essa stessa dell'esistere. Si può molto semplicemente affermare, in maniera cinica, che siamo nati comunque per morire, o attribuire al passaggio una visione più dolce, come quella di Leopold Senghor: "Un vecchio che muore è come una biblioteca che brucia", perché vanno perduti ricordi, immagini, esperienze... oppure declinarlo con un sano modernismo, alla *Blade Run-*

ner: "e ora è tempo di morire." Si può ricorrere a sofisticate ricostruzioni di chirurgia plastica, che spesso diventano caricature della propria naturale bellezza giovanile, o semplicemente accettare lo scorrere del tempo, come diceva la Magnani alle sue truccatrici: "Non togliermi neppure una ruga. Le ho pagate tutte care". Tra questi atteggiamenti certo estremi, sta anche il vero significato dello scorrere del tempo, che è fatto di saggia e consapevole accettazione che esiste un tempo per ogni scelta e per ogni nostra età...».

Come è cambiato l'atteggiamento della società verso l'anziano?

«Mi permetta una breve divagazione quasi sociologica ed antropologica. In realtà siamo passati da una sorta di ageismo culturale (discriminazione sociale nei confronti di una persona in base alla sua età), in cui i vecchi venivano banditi dall'immaginario collettivo - pensiamo alle stesse pubblicità di alcuni prodotti per le età più avanzate - ad una negazione della vecchiaia basata sulla proiezione estrema della speranza di vita ai livelli attuali. Si vive così a lungo che un po' ci si dimentica della fine... Infatti si sta espandendo la speranza di vita alla nascita, nel mondo occidentale è di oltre 86 anni per le donne e oltre 81 per i maschi. Questi dati sono, per ora, ancora in crescita. In realtà pare che la longevità potenziale della nostra specie *Homo Sapiens Sapiens* sia intorno ai

110-130 anni, cioè saremmo costruiti per

queste durate... Chiaro che da questi dati a sognare l'immortalità... beh, il passo appare breve. Comunque l'elisir di lunga vita non esiste, stiamo andando verso una medicina di precisione, personalizzata, *tailored* (sartoriale), che dovrebbe garantire ad ognuno i trattamenti meglio personalizzati in base nel futuro anche alla propria stessa genetica. Socialmente questo ha degli innegabili costi... pensiamo ai costi di salute, alla previdenza, alle età di pensionamento, all'egoismo sociale e ai conflitti generazionali che un tema come questo, se non ben gestito, potrebbero scatenare».

È mutata l'attenzione delle scienze e della medicina verso la vecchiaia. Quali sono le grandi vittorie della geriatria?

«Necessariamente l'attenzione è mutata: aumentano gli anziani, migliora la qualità di vita degli stessi e le richieste di salute quindi di questa categoria di cittadini. Quindi la medicina geriatrica, che non è solo cura dei vecchi, deve sempre più avvicinarsi con lo studio ai fenomeni che sono alla base dei processi di invecchiamento e a quelle trasformazioni che lo inducono. La vittoria della geriatria è quindi senz'altro la stessa acquisizione di longevità della nostra popolazione che profuma anche di diritti e di rispetto, che dovremo saper garantire e tutelare per queste fasce d'età sempre più avanzate».

Ma qual è, alla luce della sua esperienza, il peggior nemico della vecchiaia?

«Il peggior nemico della vecchiaia è la possibilità di arrendersi all'ineluttabilità della vita. Bisogna continuare a progettare, a vivere intensamente, gestendo i propri acciacchi e le proprie malattie, non come sconfitte narcisistiche, ma come fatti spesso irrinunciabili collegati al passare degli anni. Sì, credo che il peggior nemico della vecchiaia sia il... lasciarsi vivere, senza reagire».

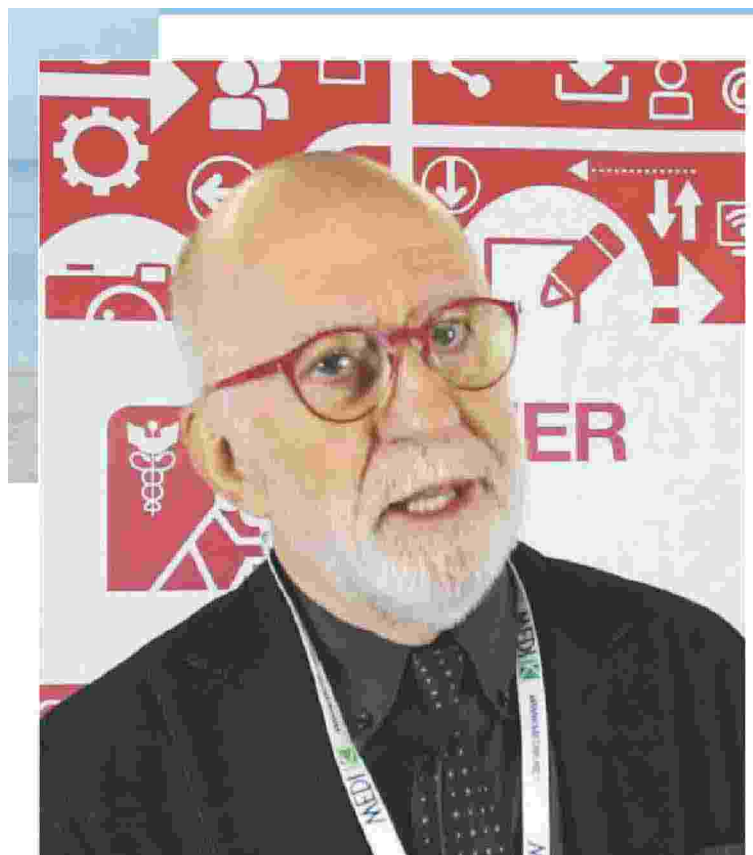
Non abbiamo bisogno dell'elisir di lunga vita... lei dice. Professore, ci illudevamo...

«No, non esistono ricette preconfezionate. Ora l'intervista non può che diventare personale... Come affronto io a 64 anni la na-

scita in me della mia vecchiaia... Come un vero principiante, quindi con rispetto per i miei cambiamenti, ascolto meglio i segnali del mio corpo, senza ipocondrie, seguo le indicazioni che la medicina moderna mi suggerisce, faccio quindi prevenzione. Nel frattempo lavoro ancora, ho passioni, sogni, speranze e qualche progetto. Ho investito nei miei hobby, in qualche idea folle, insomma vivo, non mi chiedo mai se e come sarà il mio ultimo giorno. Rispetto il mio corpo e lo curo, cerco di concedermi qualche divertimento, godo dei piccoli eccessi che mi posso concedere, nutro una grande passione per il buon cibo, la cucina mediterranea, che è piacere e anche salute, tutto con moderazione, e preferisco il buon vino... rosso, si intende!». Prosit, professore...

110-130 ANNI

«È la longevità potenziale della specie Homo Sapiens Sapiens»



TERZA ETÀ Una foto di scena del film «Ella e John - The Leisure Seeker», film di Paolo Virzì già in concorso alla 74/a edizione della Mostra del cinema di Venezia, interpretato da Helen Mirren e Donald Sutherland (nella foto) nei panni di due anziani. In alto il geriatra Alberto Cester, autore per la barese **Laterza**

