



10
Righe dai libri

leggi, scrivi e condividi le tue 10 righe dai libri
<http://www.10righedailibri.it>

CEM EKMEKCIOGLU

LA VITA
INIZIA A
50 ANNI

TUTTO CIÒ CHE DOVETE
SAPERE PER MANTENERVI
IN FORMA ED ESSERE FELICI

ORME





Secondo natura

Cem Ekmekcioglu

La vita inizia a 50 anni

Tutto quello che dovete sapere
per mantenervi in forma ed essere felici

Traduzione di Beniamino Fortis

Titolo originale: *50 einfache Dinge, die Sie über das Altern wissen sollten*

© XXXX

Tutti i diritti riservati

Traduzione dal tedesco di Beniamino Fortis

I edizione: agosto 2011

© 2011 Orme Editori s.r.l.

Via Isonzo 34

00198 Roma

ORME

*Dedico questo libro ai miei genitori, Cevdet ed Esin,
e ai miei figli, Stella, Ina e Deniz*

1. Pensieri sull'invecchiare



Forse nessun processo biologico è stato oggetto di riflessioni da parte di filosofi e scienziati quanto lo è stato l'invecchiamento umano. La parola tedesca *alt* ('vecchio', 'anziano') deriva dalla radice indogermanica *al*, che significa 'crescere' e 'maturare'. È certamente possibile, quindi, descrivere l'invecchiamento in termini di naturale processo di crescita e maturazione. Una definizione univoca, tuttavia, non esiste. Riguardo al fenomeno dell'invecchiamento, si può mettere in evidenza il fatto che le probabilità di sopravvivenza diminuiscono col tempo, a causa di processi corporei del tutto naturali; oppure si può sottolineare come una crescente limitazione delle funzioni organiche porti, infine, alla decrepitezza e alla morte. Una spiegazione più comprensiva, però, dovrebbe includere l'intero ciclo della vita, dalla fecondazione dell'ovulo per mezzo di uno spermatozoo, fino alla morte.

Sulla base di concezioni più recenti, si può definire l'invecchiamento come l'incapacità dell'organismo di reagire adeguatamente ai fattori di stress, interni ed esterni, che tendono a turbarne l'equilibrio, detto anche "omeostasi". Bisogna inoltre distinguere tra invecchiare e morire. Il vetro di una finestra non invecchia, o quasi, poiché la sua struttura fisica si conserva a lungo. Se però un pallone da calcio colpisse il vetro, questo andrebbe in frantumi e quindi, in un certo senso, morirebbe.

Nessuno può sottrarsi all'invecchiamento. Del resto, non solo noi uomini invecchiamo, anche molte altre specie sono soggette a ta-

le processo. Ci sono però alcuni organismi che non invecchiano. Le piante, ad esempio, si possono rigenerare in modo quasi illimitato. Come esempio di metabolismo che non invecchia, il polipo d'acqua dolce chiamato idra è stato spesso oggetto di studi scientifici. Esso può senz'altro essere indicato come immortale. Si pensa, infatti, che i suoi tessuti possano rinnovarsi senza limiti. Su questo, però, tornerò in seguito.

Ciò che spesso influisce sul processo di invecchiamento, rendendone così difficile il riconoscimento, sono i fattori ambientali esterni. Ad esempio, i topi che in natura sono esposti ai pericoli dell'ambiente raggiungono il massimo della loro aspettativa di vita più di rado rispetto a quelli allevati come animali domestici. Anche nella nostra specie ci sono diversi modi di invecchiare. In passato l'invecchiamento era associato esclusivamente a decrepitezza e malattia. Oggi, invece, la gamma delle persone anziane è più ampia e comprende molte tipologie diverse: dagli anziani in forma a quelli che non lo sono, da quelli malati a quelli in ottima salute, da quelli attivi a quelli pigri.

L'interesse per il processo di invecchiamento è stato stimolato soprattutto da alcuni esperimenti condotti su organismi modello, come il verme cilindrico *C. elegans* o il moscerino della frutta *D. melanogaster*. In questi esperimenti il processo è stato rallentato attraverso manipolazioni genetiche. Anche nell'uomo è stato possibile osservare che una riduzione dell'apporto calorico giornaliero (la cosiddetta *caloric restriction*) allunga la vita e ritarda l'insorgere di patologie legate all'età.

La scienza che si occupa del processo d'invecchiamento è chiamata gerontologia. È un ramo delle bioscienze fra quelli più velocemente in via di sviluppo. La geriatria, al contrario, esamina le malattie di chi ha già raggiunto o sta raggiungendo la vecchiaia. Nella prima parte di questo libro proporrò riflessioni di natura filosofico-sociologica, per passare poi all'analisi delle diverse teorie riguardanti l'invecchiamento. I paragrafi successivi si occuperanno dei cambiamenti fisiologici dei singoli organi in età avanzata e della loro importanza per le persone più anziane. In seguito mi dedicherò ad alcuni interessanti aspetti della cronobiologia (orologio interno) e al significato dell'alimentazione e dell'attività fisica per l'invecchiamento e

per alcune delle malattie a esso connesse. Più avanti tratterò dei famosi, e molto discussi, integratori alimentari e dei prodotti anti-invecchiamento. Gli ultimi paragrafi, infine, faranno luce su temi recenti e proiettati già verso il futuro, ma anche controversi, come la clonazione e la terapia basata sulle cellule staminali embrionali. Un'intervista con mio padre concluderà questo lavoro.

1. Immortalità e ineluttabilità

Il desiderio di immortalità – assieme a quello di volare o di essere invisibile – fa parte dei sogni più amati dall'uomo. Per questo, fin dalle origini delle tradizioni orali e scritte, circolano numerosi miti e leggende sull'immortalità dell'uomo. Tutto era cominciato nel migliore dei modi. Se solo non ci fosse stata la grande tentazione! Eva e Adamo mangiarono dall'albero della conoscenza: una chiara infrazione al divieto divino. Nella Bibbia, nel libro della Genesi, si legge: "E l'Eterno Iddio disse: 'Ecco, l'uomo è diventato come noi; egli riconosce il bene e il male. Che ora non stenda la mano e prenda anche dall'albero della vita, e mangi da esso, e viva per sempre'. Dio cacciò quindi Adamo ed Eva dal Paradiso"¹ e da quel momento rimase l'unico immortale, l'unico a disporre della vita e della morte – fino a oggi, ma per quanto ancora?

Al giorno d'oggi, nell'epoca della biologia molecolare, della ricerca genetica e della clonazione, l'uomo sembra intraprendere un nuovo tentativo di diventare immortale. Con la differenza, però, che questa volta non si lascerà ingannare facilmente come un tempo, da un serpente. L'uomo si è fatto furbo, ormai. E, inoltre, ha migliorato considerevolmente le sue condizioni di partenza per il raggiungimento dello scopo finale. Anche con questi vantaggi, però, si potrà veramente raggiungere l'immortalità? Dolly, la pecora clonata, è stato solo l'inizio. Altri esperimenti sono seguiti. Forse tra non molto si potranno disattivare i geni nocivi e rafforzare quelli utili alla longevità. Il sapere dell'umanità raddoppia ogni cinque-dieci anni – si dice. Perché non dovrebbe aumentare anche in quest'ambito?

Nella mitologia greca, la vicenda di Titone rinvia alla problematica dell'immortalità. Titone, un mortale appartenente all'aristocrazia

troiana, era l'amante di Aurora, la dea dell'alba che ogni mattino si librava nel cielo avvolta dal suo sontuoso abito. I due erano a tal punto innamorati che la dea arrivò a implorare il grande Zeus, affinché donasse l'immortalità all'amato, e Zeus esaudì il desiderio. Aurora, tuttavia, aveva dimenticato qualcosa di molto importante: nella sua illimitata euforia aveva scordato di chiedere che Titone rimanesse anche eternamente giovane. Così avvenne che egli, certo, diventò immortale, ma, come ogni altro mortale, rimase in balia del normale processo d'invecchiamento. La conseguenza fu che, alla veneranda età di cent'anni, Titone ogni giorno girovagasse per gli appartamenti di Aurora, blaterando senza sosta e, purtroppo, senza più alcuna traccia di sex-appeal, così che, infine, la dea dell'alba lo tramutò in una cicala, per liberare lui, e soprattutto se stessa, da ciò che ormai era diventato un supplizio. Da questo impariamo che l'invecchiamento è ineluttabile, anche se si dovesse conseguire l'immortalità.

La storia di Gilgamesh mostra, poi, che anche la morte è ineluttabile. A Gilgamesh, il semidio sumero, gli dei avevano offerto l'immortalità, a patto che avesse resistito sette giorni senza dormire. Dopo aver fallito questa prova, gli dei gli diedero un'altra opportunità. Gli dissero che avrebbe dovuto mangiare una certa pianta acquatica, per divenire immortale. Gilgamesh trovò la pianta, ma la lasciò incustodita sulla spiaggia per andare a nuotare. Avvenne così che, nel frattempo, un serpente si avvicinasse furtivamente e mangiasse la pianta. Morale della storia: nessuno sfugge alla morte.

Sia il taoismo che la medicina ayurvedica hanno le proprie teorie anti-invecchiamento. Il taoista è convinto che, attraverso uno sforzo relativamente ridotto – cioè, grossomodo, attraverso profondi esercizi di respirazione, digiuno e con l'assunzione di determinate piante curative come il ginseng –, il processo di invecchiamento possa essere arginato e rallentato. Anche nella medicina ayurvedica si insegna che, attraverso il distacco trascendentale e la consumazione di determinate erbe, il processo d'invecchiamento può essere arrestato.

Nel classico *I viaggi di Gulliver* di Jonathan Swift, Gulliver fa visita, nella terza parte del libro, al popolo di Luggnagg, una comunità cortese e bonaria, nella quale vivono anche degli immortali. Questi nascono con una macchia tonda di colore rosso sulla fronte, sopra il sopracciglio sinistro, e vengono chiamati Struldbrugs. Gulliver ne è

letteralmente entusiasta: “Come in estasi esclamai: ‘Oh nazione fortunata, nella quale ogni bambino ha per lo meno l'opportunità di diventare immortale!’”. Le aspettative di Gulliver riguardo a questi uomini sono dunque chiare: egli si aspetta di incontrare uomini felici e saggi, uomini che vivono senza il peso dell'angoscia eterna della morte. Gli abitanti di Luggnagg, però, gli spiegano che le cose stanno in tutt'altro modo.

“[Gli Struldbrugs] si comportavano come comuni mortali fino all'età di trent'anni, dopo di che entravano in uno stato di malinconia e di prostrazione che tendeva ad aumentare gradatamente fino agli ottant'anni. Non solo mostravano quelle malattie della mente e infermità del corpo che affliggono gli uomini in generale, ma ben altre ancora, dovute alla terribile prospettiva di non morire mai. I meno sciagurati fra loro sembrano essere quelli affetti da demenza che perdono del tutto la memoria. Allo scadere dell'ottantesimo anno, la legge li considera morti, gli eredi subentrano nelle proprietà e loro non hanno più il diritto di acquisire terre. A novanta anni perdono i denti e i capelli, non hanno più il senso del gusto, mangiano quello che capita, senza appetito e senza piacere. Dimenticano i nomi, anche quelli dei parenti più stretti. Questo, fra l'altro, fa sì che essi non trovino più svago nemmeno nella lettura, perché, una volta arrivati in fondo a una frase, ne hanno già dimenticato l'inizio”.

E infatti Gulliver si imbatte in vecchi burberi, con problemi di memoria, che di tutto cuore invidiano i loro compaesani normalmente mortali. Egli diviene testimone di come gli Struldbrugs vivano da stranieri nella loro stessa terra. In definitiva, il desiderio di immortalità di Gulliver esce decisamente affievolito da quest'esperienza, spingendolo così a lasciare il paese di lì a poco.

La domanda filosofica che sorge riguardo a questo tema è: vogliamo veramente essere immortali? Esserlo sembra affascinante, certo, ma comporta anche dolore e angoscia. Per Connor MacLeod, nel film *Highlander* (1986), ad esempio, l'immortalità è una condanna. Gli si spezza il cuore ogni volta che una delle sue molte donne mortali si separa da lui. Come Highlander, egli sopravvive a tutto e a chiunque. Vede molti uomini andare e venire senza sosta. Ma è davvero felice?

Destino analogo tocca in sorte anche a Raymond Fosca, l'eroe del romanzo di Simone de Beauvoir *Tutti gli uomini sono mortali*.

Fosca beve un elisir di lunga vita e diviene in questo modo immortale. Secoli dopo, però, capisce che l'immortalità non rende affatto felici, che, al contrario, "ogni vittoria si converte prima o poi in sconfitta" e che le azioni umane e i grandi obiettivi, che siano già raggiunti o ancora da raggiungere, in fin dei conti non significano nulla e non lasciano dietro di sé la "benché minima traccia". Per lui, poi, è particolarmente dolorosa la perdita dei suoi cari, come per Connor MacCloud. Sua moglie e suo figlio muoiono a poca distanza l'uno dall'altro, nonostante egli avesse fatto di tutto per mantenerli in salute e per proteggerli. Alla fine, a Fosca non resta altro che rassegnarsi al proprio destino. Stando così le cose, ci si dovrebbe rallegrare del fatto che per noi mortali, un giorno o l'altro, il tempo si fermerà.

Un altro tragico immortale è Dorian Gray. Dorian, giovane di bell'aspetto e puro di cuore, viene sedotto e spinto ad abbandonarsi al piacere dei sensi e alla voluttà. Egli stringe un patto funesto, grazie al quale gli vengono concesse immortalità ed eterna giovinezza. L'immortalità gli procura due cose: in primo luogo, il degrado morale e, in secondo luogo, il costante timore di perdere il proprio dono. Il suo ritratto, che si trova nascosto e in un anfratto sicuro della casa, rivela tuttavia il suo vero io, l'immagine speculare della sua anima. "La chiave era nelle sue mani e nessun altro poteva entrare. Sotto il suo drappo funebre color porpora, il volto dipinto sulla tela poteva diventare bestiale, sfatto, sozzo. Che importanza aveva? [...] Perché assistere alla disgustosa corruzione della propria anima? Avrebbe conservato la giovinezza: sarebbe bastato. E poi, dopotutto, non era da escludere che il suo essere ne uscisse addirittura migliorato".

Può darsi. Fatto sta, però, che la giovinezza è allettante e, soprattutto, è facile. Quale scapolo attraente vorrebbe mai raggiungere maturità e saggezza? *Forever young?*

Età e invecchiamento hanno un senso. Sono una componente essenziale del sistema sociale. Da un punto di vista religioso, poi: perché mai si dovrebbe aspirare all'immortalità nella vita terrena, se l'eternità – come personalmente credo – viene in ogni caso raggiunta dopo la morte. Sono tutte domande alle quali nessuno può rispondere, ma che, tuttavia, incidono profondamente sul nostro modo di rapportarci all'immortalità.

2. Esiste la sorgente della giovinezza?

"Tutti lo vogliono diventare, nessuno lo vuole essere: vecchio". Questa citazione è molto nota e ricorre, come *incipit*, in numerose pubblicazioni che si occupano di invecchiamento. Non riesco tuttavia a capire fino in fondo per quale motivo essa riesca ad avere presa sulla grande massa. Davvero si vuole diventare vecchi?

Al momento ho quarantaquattro anni e, francamente, non ci tengo a invecchiare ancora. Trent'anni vanno bene, quaranta forse sono ancora meglio, ma riguardo ai cinquanta e oltre, proprio non saprei dire. Credo che questo detto sia calzante, al massimo, fino al quarantesimo anno di età, eventualmente fino al cinquantesimo. Poi, sono probabilmente in molti a sognare di farsi un drink dalla sorgente della giovinezza e della vitalità. Esiste dunque una fonte della giovinezza? E com'è il suo contenuto? Alcuni vip inalano ossigeno in bottiglia o ingurgitano litri di acqua addizionata di ossigeno. Altri mangiano quantità esagerate di erbe curative. L'uomo più vecchio del mondo è arrivato a 122 anni. Molti dei presunti record precedenti si sono poi rivelati un imbroglio. Uno dei più noti picchi di longevità è stato quello raggiunto dall'inglese Thomas Parr, che avrebbe compiuto 152 anni. È però probabile che, in realtà, non ne avesse più di settanta.

Ho già accennato nel paragrafo precedente alla leggenda di Gilgamesh, un re sumero che visse quattromila anni fa. Gli fu detto: purifica il tuo corpo nelle acque di una determinata fonte, nutriti di una certa pianta e resta sveglio per una settimana. Gilgamesh trovò la fonte e riuscì a impossessarsi anche della pianta, ma un serpente gliela portò via prima che lui potesse consumarla. Alla fine, esausto, si mise a dormire. Questa leggenda contiene i quattro elementi che, da secoli, sono legati alla questione di come si possa sfuggire all'invecchiamento: acqua, pianta, sonno e il serpente.

Da tempo immemorabile, all'acqua viene attribuito un potere curativo. Non è un caso che al giorno d'oggi si assista a un boom dei luoghi termali e della balneologia in genere. Da secoli e millenni, piante e ricette a base di piante sono considerate ottimi rimedi contro l'avanzamento dell'età. La più antica ricetta contro le rughe è stata scoperta su un papiro egizio di più di cinquemila anni fa. La terza

componente, il sonno, può indicare in entrambe le direzioni: verso il ringiovanimento, ma anche verso la morte. Mentre il serpente, infine, simboleggia immortalità e guarigione.

La fonte della giovinezza è tema affascinante anche in pittura. Lucas Cranach il Vecchio (1472-1553), ad esempio, nel 1546 ha donato all'umanità l'immagine di un bagno che ringiovanisce. Nel suo capolavoro *Fontana della giovinezza*, donne vecchie e avvizzite si immergono prudentemente in una vasca, per uscire poi dal bagno miracoloso, sull'altro lato, nuovamente giovani, fresche e piene di gioia di vivere.

In letteratura si trovano alcuni riferimenti alla possibile esistenza di una fonte della giovinezza. Si pensava, ad esempio, che un fiume dell'immortalità scorresse attraverso il giardino dell'Eden. Inoltre, una vecchia storia narra che il cuoco di Alessandro Magno, mentre preparava un pesce presso un fiume, avesse notato che questo ritornava in vita. Quel fiume è poi divenuto famoso col nome di "acqua della vita". Il cuoco volle a tutti i costi tenere nascosto il mistero del fiume ad Alessandro e per questo fu condannato a morte.

Un'altra storia tratta dell'indiano Ayavanna, al quale i semidei, in cambio dei suoi servizi, mostrarono la sorgente della giovinezza. Da questa leggenda deriva la storia di Shangri-La e degli uomini del popolo Hunza, dotati di una longevità fuori dal comune.

Oltre alla leggendaria fonte della giovinezza, che conferirebbe l'immortalità agli uomini, esiste qualcosa di analogo anche nel mondo animale. Nelle api, ad esempio, operaie e regine hanno lo stesso corredo genetico di base. Le api regine, tuttavia, presentano un'aspettativa di vita particolarmente alta, addirittura di alcuni anni, mentre le api operaie vivono solo poche settimane. Che le regine vivano più a lungo è importante per il mantenimento della discendenza. L'eccezionale aspettativa di vita delle regine, maggiore di circa cinquanta volte rispetto a quella delle operaie, è dovuta al pregiato "nettare della vita", la pappa reale. Questa viene prodotta dalle api da miele come unica fonte di nutrimento per le regine. Tale secrezione, la cui composizione completa non è stata ancora scoperta, sembra essere la fonte della giovinezza cellulare. Si suppone che, tramite questo elisir di lunga vita, vengano attivati i geni della longevità ed eliminati gli influssi nocivi. Il possibile influsso benefico di fattori

esterni – in questo caso, quindi, di eventuali "nettari della vita" – sul patrimonio ereditario rientra nel campo di studi dell'epigenetica, che tratterò più dettagliatamente nel paragrafo 47. Studi recenti dimostrano, ad esempio, che la pappa reale possiede potenti effetti antiossidanti. Dal momento che un attacco costante da parte dei radicali liberi e dello stress ossidativo gioca un ruolo importante nel processo di invecchiamento, la pappa reale potrebbe costituire una possibile forma di prevenzione a riguardo.

Esiste oggi la fonte della giovinezza? La risposta è inequivocabilmente no. E non ci sono ancora nettari, acque, elisir, calici di vino o d'acqua che ci possano donare immortalità e giovinezza eterna. L'accento, in questa frase, va di certo posto sul "non", ma non bisognerebbe sottovalutare nemmeno l'"ancora". Nel giro di alcuni decenni si saranno forse decifrati i fattori in grado di attivare in modo duraturo i geni della longevità nelle cellule umane.

Negli organismi modello la vita può essere allungata di circa il cinquanta per cento attraverso la manipolazione genetica. Da questi fattori genetici si potrebbe allora comporre un *immortality cocktail*. Tale prospettiva, però, è ancora decisamente al di fuori della nostra portata..., e d'altronde, nemmeno una cura di questo tipo potrebbe impedire che, a un certo punto, a uno cada in testa il proverbiale pianoforte.

3. Problemi e opportunità dell'invecchiare

La vita può essere suddivisa in singole fasi. Il primo livello serve alla crescita del corpo e alla maturazione. Vengono poi gli anni della riproduzione. A questi segue la fase del sapere. L'ultimo segmento, infine, serve alla trasmissione di tale sapere e delle esperienze vissute.

Problemi su problemi

Con i miei quarantaquattro anni, non appartengo ancora ai cosiddetti "ferri vecchi", ma sono comunque consapevole di invecchiare. Come sia essere vecchi, però, *ovviamente* non lo so. Lo vedo in parte nel mio ambiente, dai miei genitori o da persone anziane con

le quali sono in contatto. Per alcuni, la sensazione di essere vecchi sembra arrivare all'improvviso, per altri emerge invece più gradualmente. Si tratta di qualcosa di diverso da una depressione. È piuttosto un sentimento paragonabile alla malinconia, accompagnata anche da avvillimento e irritazione. Per alcuni si manifesta per la prima volta attorno ai quaranta.

Questo stato d'animo, comune a molti uomini, va sotto il nome di "crisi di mezza età". Una giovinezza non vissuta a pieno, frustrazioni sul lavoro o in famiglia, ma anche il timore di non essere più attraenti per l'altro sesso, sono fattori di una certa importanza in questo contesto. Sorgono poi domande sul senso della vita, soprattutto negli uomini che hanno già ottenuto tutto da essa, o credono di aver ormai raggiunto il proprio apice. Persino la Porsche davanti alla porta di casa, in questo caso, (probabilmente) appaga solo in parte. L'uomo sperimenta nuove cose, correndo in questo modo anche il rischio di fare qualcosa di sbagliato. Abbandonare la famiglia per una donna più giovane o cambiare lavoro per mancanza di stimoli sono gesti di cui spesso ci si pente a distanza di anni. In fondo, il vero problema è che il tempo non può tornare indietro.

Anche molte donne attraversano, attorno ai quaranta, la loro crisi (sebbene io, come uomo, non possa renderne pienamente conto). La prima ruga o il primo capello bianco, la pancetta che si ostina a non andar via, la pelle non più tonica sono alla base di un certo senso di insicurezza e del timore di non essere più attraenti per il partner. Si aggiunge poi la preoccupazione per la menopausa incalzante. In casi estremi si fa strada persino il panico, il cosiddetto "panico da cancello chiuso", cioè la paura di non riuscire più a trovare un partner passabile e di dover quindi affrontare senza figli la seconda parte della vita.

È probabile che dai cinquant'anni in poi cominci a imporsi con maggiore intensità la domanda sul senso della vita: sarebbe già tutto finito? Volevo fare così tanto, ma cosa ne è risultato? Ci sarà ancora qualcosa? Si ha un senso di vuoto e di noia e si ha la sensazione di ristagnare, nel lavoro, nel matrimonio, nelle amicizie. I ricordi acquistano un'importanza sempre maggiore, con la morte dei genitori o per via dei figli, che (normalmente) dopo i vent'anni lasciano casa (o dovrebbero lasciarla). Si ha l'impressione che non vi sia più molto

per cui valga la pena vivere. Il matrimonio, se ancora dura, si trascina ormai da anni, non ci sono più "alti", ma anche i "bassi", faticosi e impegnativi, diminuiscono. A scandire la vita sono armonia e sicurezza piuttosto che passione e, magari, incertezza. Da un punto di vista professionale, un nuovo inizio è quasi impossibile e il vecchio lavoro non propone ormai alcuna sfida, né stimola a cercarne di nuove. In questa fase di sconvolgimenti, attorno ai cinquant'anni, possono emergere anche sentimenti negativi: invidia verso i più giovani, rimpianto di essersi fatti sfuggire qualcosa, di essere stati troppo codardi, pigri o meschini per vivere delle avventure. Attorno ai cinquanta è anche tempo di pensare a quale direzione si ha intenzione di prendere. Abbandonarsi a indolenza e apatia o spingere di nuovo sull'acceleratore? Inoltre, prima o poi, arriva il momento in cui ci si deve confrontare con la morte, se questo non è già avvenuto.

Il romanzo *Everyman* di Philip Roth prospetta un'immagine realisticamente molto negativa della vecchiaia, sulla quale, in effetti, l'opera getta uno sguardo davvero impietoso. Roth presenta la vita di un benestante pubblicitario, soprattutto negli anni compresi tra il pensionamento e la morte. Dalle vicende narrate, la vecchiaia appare un disastro su tutta la linea: il protagonista è collegato a vari tubi, con *stent*², cicatrici e fasciature, ospite fisso in ospedale. Le sue scapellate con giovani donne, ora, gli sembrano ben magra consolazione e non lo rendono più felice come un tempo. Anzi, gli fanno persino dubitare di essersi comportato nel modo giusto: "Aveva rinunciato alla donna più disponibile che si potesse immaginare in cambio di una che cedette alla minima pressione". Leggere il libro a quarant'anni non è esattamente motivante per affrontare la fase successiva della vita, e difficilmente questo romanzo potrà far pregustare come piacevole il momento del pensionamento. Certo però, questo è solo uno dei vari modi di vedere la questione e altri punti di vista sono sicuramente possibili.

Nella vecchiaia, molte domande e molte preoccupazioni acquistano finalmente un senso. Prima fra tutte, la questione del senso della vita, che solitamente ci si comincia a porre già dai tempi della crisi di mezza età: dove conduce la mia strada? Cosa succederà? E varie altre incertezze del genere. Queste, nella vecchiaia, divengono più importanti di quanto non lo fossero negli anni della giovinezza.

Dare un senso alla propria esistenza, in età avanzata, non è tuttavia cosa semplice; se non ci si impegna a questo scopo, si finirà per ottenere ben poco. Bisogna seminare già negli anni precedenti, se si vuole raccogliere qualcosa in quelli successivi. È necessario un piano più o meno strutturato di come si vogliono trascorrere gli ultimi dieci, venti o anche quarant'anni. Non sarà facile trovare attenuanti, se poi, quando arriverà il momento, la vita apparirà vuota.

Sopraggiunge poi anche la paura dell'abbandono e della solitudine. I tempi delle famiglie numerose sono ormai passati. Viviamo in una società senza figli, al massimo in una società di figli unici. Divorzi e separazioni sono all'ordine del giorno e i nuclei familiari composti da una sola persona sono sempre più comuni. Fino ai quarantacinque, massimo cinquant'anni, il problema non si pone: uomini e donne sono ancora attraenti, entrambi "sulla piazza e spendibili" sul grande mercato di partner in internet. Dopo, però, diviene sempre più difficile trovare qualcuno e, infatti, la solitudine sta diventando – o diventerà in un prossimo futuro – un problema serio. Essa può addirittura ridurre la durata della vita. È interessante notare come questo sia già noto a livello cellulare. Quando si mantengono delle cellule in una coltura di tessuti organici, è necessario che non ve ne siano troppo poche nel vetro di coltura, perché altrimenti queste sospenderebbero il loro processo di divisione, estinguendosi. Molte tipi di cellule sopravvivono, infatti, solo in grosse comunità, mentre isolate muoiono in tempi relativamente brevi. Un motivo è che le cellule si scambiano delle sostanze che impediscono l'attivazione di un processo autodistruttivo. Per gli uomini non è molto diverso. La solitudine favorisce l'insorgere di sintomi psicologici, soprattutto depressione e stress negativo. Questo, a sua volta, facilita il manifestarsi di patologie, o anche di carenze alimentari, che possono ridurre l'aspettativa di vita.

Nella vecchiaia, oltre che alla consapevolezza della caducità della vita, si assiste anche a una certa disaffezione per il proprio corpo. Gli uomini pensano al passato, si paragonano a come erano in gioventù e idealizzano quel periodo felice e attivo. Purtroppo non disponiamo di un pulsante che spenga l'immagine dei "bei tempi andati" e ci aiuti così a sopportare meglio il momento attuale e a essere più produttivi. Pensare sempre al passato può essere decisamente

paralizzante. Uomini e donne stentano ad adattarsi ai nuovi panni di anziani, che non percepiscono ancora come propri e vorrebbero quindi dismettere al più presto. Questi sentimenti negativi, però, possono essere contrastati, ad esempio, grazie ad attività fisiche e intellettuali svolte con assiduità. Non sarebbe male nemmeno accettare i propri limiti, ed evitare di misurarsi sull'ideale di bellezza dei giovani. Questo risulta ancora difficile, ma col crescente numero di anziani nella società diventerà sempre più facile. Forse è come con l'ideale della magrezza: se la maggior parte delle persone fosse grassa, i magri sarebbero forse considerati poco attraenti.

Problema non raro in età avanzata è poi la paura delle malattie, e soprattutto della morte. Imbattersi in quest'ultima, del resto, non è più comune nella vecchiaia che negli anni giovanili. La morte è inevitabile e fa parte del naturale corso della vita. Anche le paure sono importanti per vivere con prudenza e in sicurezza. Il timore delle malattie può anche indurre ad assumere uno stile di vita più sano, con un'alimentazione più consapevole, facendo dell'attività fisica o anche smettendo di fumare. Questa paura diventa una minaccia solo quando raggiunge livelli patologici, quando cioè blocca l'individuo e ne domina l'esistenza.

La vecchiaia come opportunità

Il famoso regista Ingmar Bergman, una volta, pare abbia detto: "Invecchiare è come scalare una montagna; più in alto si arriva, più energie bisogna spendere; ma tanto più lontano si riesce a vedere". Questa citazione racchiude la verità – sia da un punto di vista fisiologico, che da uno filosofico. Il celebre studioso di linguistica e letteratura, Jacob Grimm (1785-1863), in un discorso tenuto all'accademia delle scienze di Berlino nel 1860 elencò pubblicamente le opportunità e i vantaggi dell'essere vecchio: "La natura non procede malignamente contro gli uomini, nella vecchiaia. Scompare il desiderio dei sensi, (ma) ha luogo un affinamento, le forze vengono meno, (ma) aumenta il senso della salute. [...] la fuggevole bellezza della gioventù scompare, (ma) i tratti del volto si nobilitano"³. Per Grimm la vecchiaia non rappresenta solo una mera decadenza del vivente, ma anche una "forza propria", che si sviluppa secondo leggi e condizioni proprie. Grimm sottolinea soprattutto il fatto che

l'uomo, in età avanzata, sia ricco di un grande bagaglio di esperienze. Un altro vantaggio, poi, secondo Grimm, sarebbe anche il fatto che la vecchiaia consente di esprimere la propria opinione liberamente, senza tema di ripercussioni, giacché si è già in parte protesi verso l'aldilà. "Quanto più ci avviciniamo al limitare della tomba, tanto più dovrebbero allontanarsi da noi remore e preoccupazioni che avevamo in passato".

Non è mai troppo tardi. Questo dovrebbe essere ben presente a ogni persona, di ogni età, anche avanzata. Bertolt Brecht lo ha rappresentato pregevolmente nel suo racconto del 1939, *La vecchia signora indegna*, nel quale un nipote narra la vita della propria nonna, in particolare dei suoi ultimi due anni. L'esistenza della vecchia signora si esaurisce esclusivamente nella cura della casa e dei figli. Quando però suo marito, un tipografo, muore all'età di settantadue anni, lei comincia inaspettatamente a condurre una nuova vita. Va al cinema, alle corse dei cavalli, mangia in osteria e frequenta spesso da sola la bottega di un calzolaio avvezzo all'alcol in una stradina malfamata: libertà quantomeno inconsuete, a quei tempi, per una donna sola e anziana.

La sua nuova vita desta scalpore fra parenti e conoscenti, facendola apparire come una "vecchia signora indegna". Questa donna vive due vite: una, come moglie, madre, casalinga, in linea con l'immagine della donna dell'epoca, dura sei decenni; l'altra, come persona libera e indipendente, dura due anni. Brecht mostra anche come lei assaporasse questo breve tempo "fino all'ultima briciola". Per Brecht, dunque, la vecchiaia rappresenta anche un'(ultima) opportunità per recuperare tutto insieme ciò che si è perso durante la vita e per fare finalmente ciò che prima non sarebbe stato possibile, in modo da giungere, infine, a una vita compiuta.

Al contrario dell'*Everyman* di Roth, nel quale si descrive fin nei minimi dettagli un vecchio perdente, Hemingway delinea piuttosto, nel suo romanzo *Il vecchio e il mare*, un'immagine a mio avviso positiva dell'uomo anziano. Il sogno del vecchio pescatore è portare a casa la più grande preda della sua vita, ed egli lotta con tutte le sue forze pur di realizzarlo. Certo, alla fine perde lo scontro con la natura (come, del resto, potrebbe accadere anche a un giovane), ma si guadagna il rispetto e il riconoscimento degli altri, che in precedenza l'a-

vevano sminuito. Probabilmente anche nel romanzo di Hemingway si vuole dimostrare che, persino nella vecchiaia, tutto è possibile, se si persiste nei propri intenti.

Prima, da un certo punto di vista, le cose erano più facili per gli anziani. La maggior parte di loro viveva in grandi famiglie e non doveva preoccuparsi del senso della vita, delle prospettive per il futuro e di questioni simili. Nella famiglia allargata, gli anziani badavano ai nipoti, trasmettevano la loro esperienza in situazioni di difficoltà o contribuivano al mantenimento della casa. Oggi è tutto diverso. Gli anziani sembrano non essere più coinvolti nella stessa misura, magari per andare a prendere e riportare a casa i nipotini – che, fra l'altro, sono anche meno numerosi di un tempo –, o come babysitter, quando i genitori vogliono uscire la sera. Ci sono tuttavia molte possibilità al giorno d'oggi per le persone anziane, soprattutto in campo sociale, dove possono essere d'aiuto per trasmettere esperienza e sapere. Eppure, anche se la vecchiaia rappresenta un'opportunità, senza un'adeguata pianificazione e senza un certo impegno, tale opportunità rischia di rimanere non sfruttata.

Riassumendo, vecchiaia e invecchiamento, secondo quanto sostenuto dallo stimato gerontologo Paul B. Baltes, morto nel 2006, hanno un duplice significato. Alcuni vogliono attingere a pieno da questa fase della vita, altri ne vedono piuttosto il lato negativo, come il filosofo italiano Norberto Bobbio (1909-2004), il quale disse: "Chi apprezza la vecchiaia non l'ha ancora guardata in faccia". La verità, come sempre, sta nel mezzo, come già saggiamente ebbe a notare Esiodo: "La metà, talvolta, è più dell'intero". Molti di noi attraversano i periodi della vita in modo per nulla lineare, nient'affatto liscio, incontrando, al contrario, asperità e fratture, alti e bassi, lungo il percorso.

4. Che cosa rende felici nella vecchiaia?

Negli ultimi 2500 anni sono state scritte numerose opere sull'invecchiamento. Una delle prime è un trattato di Cicerone, il *De Senectute* ('Sulla vecchiaia'). In esso Cicerone (politico e filosofo romano, 106 a.C.-43 a.C.), oltre alla vecchiaia, affronta anche altre

questioni fondamentali, come la felicità e la realizzazione di sé, individuando soprattutto nella natura e nella vita di campagna i presupposti per raggiungerle. Il protagonista dell'opera è Marco Catone. Su di lui si riflettono le opinioni di Cicerone.

Catone si intrattiene con degli amici che mostrano ammirazione per la saggezza e la serenità con cui egli sopporta ogni avversità.

L'opinione di Catone è: "Ogni età risulta gravosa a chi non ha già naturalmente in sé gli strumenti per una vita buona e beata; nulla può apparire come un male, invece, a chi sa cercare il bene solo in se stesso". Cicerone, inoltre, è dell'avviso che gli uomini non possano cambiare. Ne consegue che l'amarezza degli anziani e il loro essere arcigni non sono necessariamente legati all'età, bensì al loro carattere: "No! La colpa di tutte le recriminazioni è del carattere, non dell'età".

Chi ha passato la vita a lamentarsi, continuerà probabilmente a farlo anche nella vecchiaia, cercando ogni tipo di scusa per la propria indolenza. Chi, al contrario, si è posto già anzitempo in una disposizione d'animo positiva, non soffrirà più di tanto per un po' di decrepitezza. Senza esagerare, dunque, una giusta dose di lamentele è da mettere in conto.

Cicerone rileva poi anche un'altra ragione dell'asprezza di molti anziani: la scarsa considerazione di cui godono presso i più giovani. Per quanto riguarda quest'ultimo aspetto, sembra che le cose non siano cambiate molto nel corso del tempo. Anche i giovani, quindi, contribuiscono a fare degli anziani ciò che essi sono. Proprio le persone anziane, infatti, hanno tanto più bisogno di rispetto e di riconoscimento, come un bambino, cui una certa dose di lusinghe e di elogi è indispensabile. Chiunque ha bisogno di sentirsi apprezzato, dalla nascita fino ai suoi ultimi giorni; lode e affetto: sono queste, in definitiva, le fonti di energia per qualsiasi individuo. Tutti vogliono sentirsi importanti e di valore: solo così possono dare il meglio di sé.

Cicerone lascia poi intendere, attraverso il suo protagonista, che il vero benessere consista nel legame con la natura. Catone rivela poi ai suoi amici la ricetta (segreta) per una vita lunga e felice. Riconosce che ricchezza, potere e considerazione possano avere una certa importanza, ma per lui le "armi migliori della senilità" restano sempre conoscenza e virtù. Oggi si potrebbe riformulare il concetto nei ter-

mini di una buona condotta di vita, che comprenda una sana alimentazione e un regolare esercizio fisico, insieme a una costante attività intellettuale, come la lettura o lo studio quotidiano, per scongiurare, ad esempio, l'indebolirsi della memoria.

L'atteggiamento interiore, poi, incide notevolmente su felicità e benessere, come del resto è stato dimostrato da studi scientifici. Chi è ben disposto può godersi la vecchiaia e trarne maggior vantaggio rispetto a chi, invece, già dalla crisi di mezza età, non avesse fatto altro che lamentarsi.

Certo, con l'avanzare dell'età, si abbassa la percentuale di persone che possano dirsi pienamente in salute. Tuttavia, in un sondaggio condotto su larga scala, circa la metà degli ultrasettantenni ha giudicato positivo il proprio stato di salute e l'ottanta per cento degli aventi un'età compresa tra i settanta e gli ottantacinque anni si è dichiarato soddisfatto della propria vita. Lo studio della SHARE (*Survey of Health, Aging, and Retirement in Europe*, noto anche col nome "Sondaggio-Europa-50plus")⁴ ha interrogato più di 35.000 persone di età superiore ai cinquant'anni sulla loro situazione economica, sul loro stato di salute e sui loro rapporti sociali e familiari⁵.

Si sono considerati anziani di svariati paesi europei, fra gli altri anche di Germania, Austria e Svizzera. Ne è emerso che, in tutta Europa, la famiglia svolge un ruolo importante nella vita delle persone più anziane. Sono interessanti, tuttavia, le differenze tra nord e sud. In Scandinavia, ad esempio, i figli si trasferiscono più lontano dai propri genitori di quanto non avvenga nei paesi del Mediterraneo. In tutti i paesi, però, i nonni partecipano direttamente o indirettamente al sostegno e all'assistenza dei nipoti. Secondo lo studio SHARE, gli europei del nord sono più sani e più ricchi, ma quelli del sud vivono più a lungo. I più soddisfatti della propria salute sono i danesi, seguiti da svedesi e svizzeri. Il fanalino di coda per quest'aspetto è rappresentato invece dalla Spagna.

La salute di uomini e donne in Europa dipende però soprattutto dal loro livello di reddito e di istruzione. Gli intervistati con un basso livello culturale sono risultati più sedentari e quindi maggiormente soggetti a problemi di peso rispetto ai coetanei con un livello di istruzione più alto. In alcuni paesi la povertà in età avanzata costituisce ancora un serio problema. Gli ultracinquantenni del sud de-

vono tirare avanti con un reddito inferiore rispetto a quelli del nord. La vicinanza della famiglia, tuttavia, è spesso d'aiuto in condizioni di ristrettezza economica e la convivenza con i figli si dimostra un'importante contromisura per far fronte alla povertà. I risultati del "Sondaggio-Europa-50plus" hanno mostrato anche quanto sia importante la soddisfazione sul posto di lavoro. Lavoratori più soddisfatti lavorano più a lungo. In più, responsabilità e riconoscimento sul lavoro favoriscono una più lunga vita lavorativa. Viceversa, condizioni sfavorevoli si accompagnano spesso a problemi di salute e a un pensionamento prematuro.

In un sondaggio su 999 ultrasessantacinquenni in Inghilterra e Scozia, riguardante qualità della vita, attività sociali (attività di volontariato in ambito sociale), condizioni di salute fisica e fattori psicologici (ottimismo, atteggiamento positivo nei confronti della vita), sono emersi come fattori determinanti il buon vicinato e la sicurezza economica. Anche i buoni rapporti con i figli, con la famiglia, con gli amici e con i vicini si sono confermati fra i punti più importanti. Una confortevole sistemazione abitativa, l'indipendenza economica e una buona salute rappresentavano, poi, altri fattori di rilievo.

Un sondaggio rivolto ad anziani svedesi ha inoltre evidenziato che, per una vita serena, il fattore sociale si colloca al primo posto, seguito da autonomia e indipendenza.

Si può raggiungere un più alto livello di qualità della vita se

- ci si prefiggono obiettivi realistici, commisurati alle possibilità fisiche e mentali dell'individuo.
- si fanno nuove esperienze e si tenta di modellare la propria vita sul principio del cambiamento.
- si sfruttano al meglio le proprie potenzialità.

In un sondaggio della "Generazione-50plus" in Inghilterra la maggior parte degli intervistati si è dichiarata soddisfatta della propria vita e decisa a godere a pieno della vecchiaia, considerata come una nuova fase finalmente libera da stress. Questi GOTYS, come li chiama James P. Newton, certo, invecchiano, ma nonostante questo continuano a sentirsi giovani (*Getting Older, Thinking Younger*). Circa l'ottanta per cento ha detto di voler viaggiare di più, il sessanta per cento di aver trovato nuovi hobby oppure di voler migliorare

le proprie conoscenze informatiche e più del quaranta per cento ha espresso il desiderio di ricominciare a studiare. Molti degli ultrasessantacinquenni hanno dichiarato di aver avuto più preoccupazioni prima della vecchiaia che non nella vecchiaia stessa. Quasi tutti, infine, hanno dichiarato di esercitare il cervello quotidianamente, attraverso la lettura, i quiz televisivi o la soluzione di cruciverba e simili.

In sintesi, la maggior parte dei sondaggi mostra che gli europei anziani sono, in linea di massima, soddisfatti della loro vita.

5. *Forever young o later old?*

Rimanere giovani a ogni costo? Tingere i capelli, indossare jeans attillati e stivali da cowboy? Farsi fare un tatuaggio? E se nulla di tutto questo dovesse essere d'aiuto, andare sotto i ferri? Nessuno, al giorno d'oggi, può sfuggire alla propaganda dei media e alla "seduzione della plastica". Per l'appunto, i chirurghi plastici, comunemente detti chirurghi estetici, sono richiesti come mai prima d'ora. Nel frattempo i più anziani sono entrati regolarmente anche nella pubblicità. Tenendosi per mano, visibilmente felici, e incredibilmente vitali come in una seconda, terza o ennesima primavera, li si vede comparire su ogni dépliant e in tv nella fascia di maggior ascolto. Se non fosse per le rughe e le grinze sul volto, li si potrebbe tranquillamente scambiare per dei giovani. È questo il modo giusto di rapportarsi alla vecchiaia?

Non c'è dubbio che le persone anziane abbiano diritto a una vita piena. È altrettanto sicuro, poi, che buoni rapporti sociali e condizioni finanziarie favorevoli giochino un ruolo determinante. Infine, anche l'aspetto sessuale non dev'essere trascurato (si veda il paragrafo 25, a riguardo). Tuttavia, è chiaro che un settantenne non ha più vent'anni. Nemmeno un cinquanta-sessantenne dovrebbe confrontarsi con un venti-trentenne: sarebbe puro autoinganno e illusione. L'atteggiamento più sano (idealmente) sarebbe quello di accettarsi così come si è, cioè non più attraenti come un tempo e non più pieni di energia.

In generale ogni persona nutre aspirazioni, ambizioni, speranze.

In età avanzata, però, non è più possibile realizzarne molte, soprattutto a causa dell'inevitabile calo delle capacità fisiche. Non si è più attraenti agli occhi dei più giovani. Da una maratona intera, si scende a correrne solo mezza, o un quarto, e così via. Questo contrasto tra “volere” e “non-potere-più”, però, può anche essere fonte di arricchimento per la persona anziana.

La vecchiaia, infatti, presenta anche dei vantaggi, come ho già esposto nel precedente paragrafo. Si possono affrontare le cose con più calma, le si può apprezzare di più. Si comincia, se non lo si è già fatto in precedenza, a riconoscere ciò che è veramente importante nella vita. Decenni di esperienza, periodi buoni e cattivi rendono più facile il compito di rispondere alla domanda sul senso della vita. Era davvero così importante accumulare denaro, troneggiare all'apice della carriera e impartire ordini agli altri? O erano più importanti altre cose: famiglia, figli, amici?

Le conseguenze di una vita molto lunga

Se tutti fossero immortali, se tutti raggiungessero, diciamo, l'età di Matusalemme, e le nuove generazioni, certo lentamente, ma con regolarità, non sostituissero più quelle vecchie, ma semplicemente si aggiungessero a esse, come potrebbe esserci cibo per tutti? Lo standard di vita di tutte le fasce di età, attuali e future, potrà essere mantenuto nella nostra società? Quanto spazio ci rimarrà fra un centinaio d'anni? *Forever young* a tutti i costi, non importa come? Con un nuovo cuore e con vasi sanguigni depurati, protesi all'anca da ambo i lati – per precauzione –, magari anche con stimolatori muscolari elettrici per braccia e gambe, e imbottiti di cellule staminali? Vogliamo davvero una qualità della vita di questo genere? Davvero voglio complicarmi la vita con diete, astinenza e spossanti passeggiate nei boschi? È davvero questo ciò che voglio? Il giusto mezzo non rappresenta forse una via più ragionevole? E seguendola diventerei di fatto più longevo?

Bisognerebbe porsi tutte queste domande almeno una volta, forse, prima di essere vicini ai cent'anni o più. Praticare l'ascesi, nella nostra società orientata al divertimento e al piacere, certo non è cosa facile. Bisogna però considerare anche che, nonostante tutti gli sforzi, il caso, il destino, *kismet* – o in qualunque altro modo lo si vo-

glia chiamare – potrebbe portarci via. Può succedere in fretta. Non aver fatto attenzione per una sola volta, un mini-pisolino al volante, una piccola distrazione... ed è andata. Tutto lo sforzo per niente. Chiuso. Fine.

Un'altra domanda sorge spontanea: chi trarrà vantaggio in futuro da nuovi metodi e nuove conoscenze? Forse sarà possibile ogni cosa. Alcuni ricercatori, per lo meno, ci credono. Forse sarà possibile configurare già il feto in modo che poi raggiunga un'età ben superiore ai cent'anni. Resta solo la domanda: chi potrà godere di questi metodi sicuramente costosi? Sarebbe eticamente accettabile se i ricchi fossero privilegiati anche in questo caso? Si va verso una nuova società a due classi, i vecchi e i nuovi anziani?

Bisogna considerare ancora una cosa. Molti anziani, certo, desiderano ardentemente tornare alla giovinezza, per quanto riguarda l'aspetto fisico, ma non per quello intellettuale. Chi si augura eterna giovinezza si preclude anche quanto di positivo vi sia negli ultimi anni. L'evoluzione umana, a livello biogenetico, è stata un processo molto lento, durato centinaia di migliaia di anni e divenuto relativamente stabile da soli 50.000, 100.000 anni. Lo sviluppo culturale, invece, è avanzato molto più velocemente: dapprima misurabile in termini di millenni, poi di secoli e, da ultimo, anche in decenni. Questo mutamento culturale – ma anche tecnologico – ultraveloce comporta il rischio che l'orologio genetico, che procede a un ritmo significativamente più lento, resti indietro. I giovani riuscirebbero certamente a tenere il passo, ma, per gli anziani, un cambiamento così rapido costituirebbe una difficoltà.

Nessuno mai sarà giovane per sempre, o, se anche fosse, questo risultato non sarebbe comunque raggiunto nell'arco della nostra vita, cioè della vita di chi legge queste righe. Per questo, parlarne appare più che risibile. “Vecchi il più tardi possibile” è uno slogan certamente meno appariscente dal punto di vista del marketing, ma per lo meno pone un obiettivo più abbordabile.

Qui non è tanto la lunghezza della vita ad avere un ruolo di primo piano, quanto piuttosto le seguenti domande: com'è stata la mia vita finora? Ci sono stati, in essa, quegli elementi che la rendono completa? Oppure è stata semplicemente un susseguirsi di momenti negativi e di noia senza fine? La vita non consiste solo di ciò che è fisico,

ma anche di ciò che è spirituale. Infine, bisognerebbe tenere sempre presente anche il fatto che, per una parte sempre più grande della popolazione mondiale, sarebbe già un privilegio poter vivere anche solo quanto noi.

6. *Il tempo è relativo, non solo in fisica*

Dal punto di vista della gioventù,
la vita è un futuro senza fine;
Da quello della vecchiaia,
un passato molto breve.

A. Schopenhauer, *Aforismi sulla saggezza nella vita*

Schopenhauer (1788-1860), già più di 150 anni fa, descrive nei suoi aforismi come il tempo percepito soggettivamente sembri scorrere più veloce nella vecchiaia. Egli inoltre riconosce giustamente (almeno per sé) che “più vecchi si diventa e meno le cose ci impressionano, [...] come un’opera d’arte che si sia vista già migliaia di volte”.

Caratteristica della vecchiaia, dunque, è l’impressione che il tempo scorra più velocemente. Sovente gli anziani dicono che Natale, di anno in anno, arriva sempre prima, che i compleanni volano via e che i nipoti sembrano crescere con l’acceleratore. Perché?

La diversa percezione del tempo, secondo l’opinione attualmente più accreditata, sembra dipendere dalla natura dei ricordi. Questi possono modificare il proprio carattere temporale a seconda delle condizioni cui sono legati, ma una certa differenza può aver luogo anche tra giovinezza e vecchiaia. Fare esperienze eccitanti e vivere intensamente, con curiosità e interesse, fa in modo che il tempo scorra più lentamente di quando invece si trascorre la propria vita immersi nella noia.

In situazioni estreme, ad esempio negli incidenti stradali, le persone riferiscono che il tempo sembra procedere più lentamente. Questo fenomeno di dilatazione temporale è stato simulato da un gruppo di studiosi costituitosi attorno a David Eagleman in Texas. Dei volontari dovevano saltare per trentuno metri da una torre alta circa cinquanta, atterrando poi in tutta sicurezza su una rete. Du-

rante il volo è stata monitorata la percezione soggettiva del tempo attraverso speciali strumenti di misurazione applicati al polso. E in effetti, i soggetti hanno avuto percezione di un tempo di caduta sensibilmente più lungo di quanto non fosse in realtà.

Anche John Wearden, della britannica Keele University, ha analizzato la variazione del senso del tempo a diverse condizioni, con un esperimento insolito. I soggetti analizzati dovevano guardare uno spezzone di nove minuti tratto dal film d’azione catastrofico *Armageddon*, mentre un gruppo di controllo attendeva in un’altra stanza senza far nulla. Subito dopo il film, nel caso del primo gruppo, e dopo il periodo di attesa, nel caso dell’altro gruppo, i ricercatori hanno interrogato i partecipanti al test. Ovviamente per il “gruppo-*Armageddon*” il tempo risultava essere trascorso più velocemente per via della partecipazione emotiva al film. Poco dopo, però, la domanda è stata posta nuovamente, ottenendo, questa volta, una risposta diversa. Il gruppo di controllo ricordava il tempo d’attesa di nove minuti più corto di circa il dieci per cento rispetto al gruppo che aveva visto il film. I periodi di noia sembrano più corti nei ricordi, soprattutto quando le capacità di memoria sono limitate, come spesso accade negli anziani. Di conseguenza, vicende intense della vita, associate a molti ricordi, vengono classificate come più lunghe.

A seconda della percezione che se ne ha, dunque, il tempo non scorre in modo uniforme lungo le varie fasi della vita. Questa si potrebbe indicare come componente sociale, e dipendente dall’età, della teoria della relatività. Nell’infanzia e nella giovinezza il tempo trascorre lentamente. Si fa esperienza di molte cose nuove, ansia, curiosità e tensione plasmano la percezione, producendo così una molteplicità di ricordi. Ore possono durare un’eternità e giorni diventare un tormento, soprattutto quando ci si rallegra in vista di qualcosa. “Quanto manca ancora?” è (era) un’espressione ricorrente dei miei figli. Da bambini si sa come impiegare tempo: si vive una sorta di rivolgimento continuo, di giorno in giorno, di settimana in settimana, di mese in mese. Col primo orologio e con il primo calendario appeso alla parete della cameretta, poi, ogni cosa riceve un ordine e l’eternità infantile svanisce gradualmente.

In contrapposizione alla vita ricca di cambiamenti della gioventù, quella in età avanzata è spesso monotona. Ogni giorno è uguale al-

l'altro. Si è già fatta esperienza di molte cose e, in questo modo, si producono anche meno ricordi. Un futuro già segnato e un passato noioso determinano la vita di molte persone anziane. Così, un anno dopo l'altro, essi ne ricavano l'impressione del tempo che se ne va.

L'uomo vive di ricordi. E quando a una persona attempata si domanda a che cosa sia rimasta maggiormente legata nella vita, è probabile che questa racconti della propria giovinezza, dei "bei vecchi tempi". Perché una considerazione così scarsa delle fasi della maturità? Il motivo è che queste sono caratterizzate per lo più dalla monotonia, senza grossi picchi emotivi, magari poi sono associate anche a momenti negativi e sgradevoli, dei quali quindi non ci si ricorda volentieri. Molte cose sbiadiscono e finiscono nel dimenticatoio, come un puzzle i cui pezzi centrali si logorano e vanno perduti.

Il passato, per le persone anziane, è spesso anche fonte di alibi per giustificare insoddisfazione e frustrazione. Molti, ad esempio, vedono nel fatto di non aver avuto abbastanza tempo per realizzarsi la causa della propria infelicità o della propria vita insoddisfacente. La frase "Se solo avessi avuto più tempo..." è ormai un classico. Si dovrebbe però considerare che, se davvero si avesse più tempo, le cose veramente importanti e le proprie ambizioni non sarebbero più accompagnate dalla pressione psicologica di doverle portare a termine entro un certo periodo di tempo, e probabilmente si sarebbe anche meno stimolati a realizzarle. In fondo, dunque, qualche anno in più non cambierebbe comunque nulla per chi nemmeno prima sapeva cosa fare della propria vita.

Per prevenire un'esistenza grigia in età avanzata, si devono pianificare vecchiaia e invecchiamento già nella fase precedente della vita. Bisogna inoltre porsi obiettivi piacevoli e degni di essere ricordati. Più che mai per la vecchiaia vale il consiglio di assaporare ogni attimo, di assorbirlo e interiorizzarlo. Le persone anziane dovrebbero essere ansiose di riempire il loro bagaglio di ricordi, di creare nuovi puzzle dai quali trarre stimoli e soddisfazione.

Pare che Eugène Ionesco abbia detto: "Sono in un'età in cui [...] un'ora dura solo pochi minuti e in cui i quarti d'ora non sono più nemmeno percepiti"⁶. Per venire a capo di questa compressione temporale, l'uomo anziano deve organizzare la propria vita in modo tale che sia ricca di cambiamenti. Corsi, conferenze, mostre e soprattutto

viaggi possono essere utili allo scopo. Una sola settimana trascorsa in un bel viaggio, talvolta, vale quanto interi mesi della normale vita di tutti i giorni. I viaggi riempiono le riserve di ricordi freschi.

7. *L'immagine dell'invecchiamento nella società*

In letteratura e nel teatro l'uomo anziano viene descritto e rappresentato sotto diversi aspetti. Il primo tipo è il vecchio irrimediabilmente decrepito che, afflitto dalle malattie, si spegne lentamente avvolto in una coperta. Il secondo tipo è il vecchio scherzoso e smemorato che non chiude mai la bocca e va in giro gesticolando come un pazzo. Quest'ultimo si trova quasi esclusivamente nelle commedie antiche. Nel *Decamerone*, Giovanni Boccaccio (1313-1375) mette in ridicolo le debolezze dei vecchi. Si prende gioco del vittorioso re Carlo, ad esempio, che da vecchio si innamora di una ragazza più giovane e, vergognandosi della propria balorda passione, finisce per dare in sposa la ragazza e la sorella di lei a uomini più degni.

Al giorno d'oggi gli uomini anziani hanno molte meno remore nel mostrarsi insieme a persone più giovani di venti o trent'anni. Se questo sia il modo giusto di vivere l'invecchiamento, resta una questione aperta. Rughe, debolezza, articolazioni doloranti e capelli bianchi venivano spesso impiegati in letteratura per descrivere gli anziani. Disagi emotivi e sociali venivano esageratamente esaltati. Le metafore più diffuse per la vecchiaia erano: tramonto, inverno, aridità e fuoco che si spegne.

Non solo in letteratura, anche in pittura il vecchio è stato per lungo tempo rappresentato in una luce negativa. Nel *Ritratto di vecchio con nipote*, di Domenico Ghirlandaio (1449-1494), conservato al Louvre a Parigi, il vecchio, il cui volto è deturpato da un naso bitorzoluto, guarda penseroso e visibilmente malinconico il giovane, rappresentato, invece, senza alcun difetto. Goya (1746-1828) in vecchiaia fu solo e sordo, e alcuni dei suoi dipinti rispecchiano le sue paure. *Due vecchi che mangiano*, ad esempio, mostra uomini senza denti e malandati. L'immagine è priva di colore e produce un senso di timore, a tratti perturbante.

Più o meno fino all'inizio del XIX secolo il vecchio veniva rap-

presentato cinicamente e senza rispetto, con capelli bianchi e associato a immagini come l'inverno, il freddo o il crepuscolo. Da circa duecento anni, la vecchiaia non è più messa in ridicolo e non viene più rappresentata come uno stato di carenza, piuttosto gli anziani vengono dipinti spesso come saggi ed equilibrati, come persone, cioè, che sono passate attraverso alti e bassi, esperienze buone e meno buone e ora, in età avanzata, possono finalmente giovare dei propri trascorsi e delle proprie doti creative. Il celebre scrittore Victor Hugo (1802-1885), ad esempio, nella sua poesia *Booz addormentato* rappresenta la vecchiaia in modo impressionante: "La sua barba era argentata/ come un ruscello in aprile [...] / poiché il giovane è bello/ ma il vecchio è grande/ [...] e si vede il fuoco/ negli occhi dei giovani, / ma in quelli del vecchio si vede la luce"⁷.

A questo proposito è tuttavia interessante il fatto che alla saggezza vengano associati quasi esclusivamente uomini anziani. La figura della donna vecchia e saggia non ricorre quasi mai nella letteratura del secolo scorso. Probabilmente perché le donne, nella nostra società, sono di solito associate ad altri valori. L'esistenza da madre e da donna di casa ha per lungo tempo influito sull'immagine femminile, impedendo così l'affermarsi di altri punti di vista. Tuttavia, dal momento che l'immagine tradizionale dei ruoli, negli ultimi tempi, si sta dissolvendo, forse in un futuro prossimo si parlerà anche di vecchie donne sagge.

Nonostante la vecchiaia, in arte e letteratura, sia associata a saggezza e conoscenza, l'immagine che i giovani hanno degli anziani, nel complesso, non è da considerarsi positiva nella società odierna. Stando a quanto sostenuto da Wolfgang U. Eckart, di Heidelberg, tale immagine è profondamente segnata da concetti come dipendenza, indigenza e isolamento. In più la vecchiaia viene associata a un abbassamento delle capacità intellettive, così che i vecchi, spesso, non sono presi sul serio. Le persone anziane sono sempre state oggetto di pregiudizio da parte dei giovani. Il fatto è che anche questi, un giorno, invecchieranno, prima o poi anche loro faranno parte della categoria degli anziani: è una legge inaggirabile. Perciò non si dovrebbero considerare i vecchi come persone inutili, da respingere, ma piuttosto come lo specchio di noi stessi.

Un grande problema consiste nel fatto che l'immagine che gli al-

tri hanno di una persona incide sull'immagine che questa ha di se stessa, e quindi anche sulle esperienze che essa fa. Per questo motivo è responsabilità delle giovani generazioni incoraggiare i vecchi, vederli come partner alla pari e non come un peso. Ciò che butta a terra le persone di qualsiasi estrazione e fascia d'età è il disprezzo. Con esso e con la discriminazione si può distruggere una forza enorme. L'anziano va spronato e motivato, affinché possa trasmettere le proprie esperienze alle giovani generazioni. Soprattutto, poi, egli vedrebbe anche un senso nella propria vita.

Oggi, e soprattutto in futuro, quindi, non dovrebbe valere solamente la frase-guida: "Cosa può fare la società per gli anziani?", ma gli anziani stessi dovrebbero porsi anche la domanda inversa: "Cosa possiamo fare noi per la società?" I conflitti generazionali dovrebbero appartenere ormai al passato: serve collaborazione, non scontro.

Sono soprattutto due le opinioni errate che spesso si hanno sulla vecchiaia e sulle persone anziane:

1. La vecchiaia è una dimensione omogenea e tutti gli anziani sono uguali. Questo è falso. La vecchiaia presenta un'eterogeneità maggiore di quella che caratterizza la giovinezza, nella quale, invece, la mentalità, le capacità fisiche, ma anche gli hobby e gli interessi, sono piuttosto simili.

2. In età avanzata non si è più in grado di studiare e perciò non ha senso intraprendere nuovi studi. Anche questo non regge, anzi, è proprio il contrario. Proprio l'uomo anziano dovrebbe e vuole studiare cose nuove, e questo potenziale va incoraggiato.

8. *La piramide è capovolta: la società nel 2050*

La popolazione mondiale negli ultimi secoli è cresciuta in modo quasi esponenziale. Dall'inizio dei tempi fino al 1927 il numero di persone che popolavano il globo terrestre era rimasto inalterato attorno a un valore di circa due miliardi. Dal 1927 al 1977, poi, la popolazione è raddoppiata. E ci sono voluti esattamente altri venticinque anni perché questa aumentasse di altri due miliardi. C'erano però notevoli differenze fra i continenti: mentre, ad esempio, in

Africa l'esplosione demografica procedeva lentamente, in America settentrionale e in Europa era più veloce.

L'Europa è il continente più vecchio, in senso demografico. Con un valore compreso fra i trentotto e i quarant'anni, quella degli europei è l'età media più alta, e più del venti per cento della popolazione supera i sessant'anni. Entro il 2050 questa percentuale salirà oltre il trenta per cento. Attualmente vivono in Germania circa 10.000 centenari. Nel 2050 questa cifra sarà decuplicata, e in una popolazione ridotta. In Austria nel 2050 saranno più di 10.000. Il gruppo dei più anziani o dei più longevi è quello destinato a crescere di più nei prossimi decenni.

L'Europa, poi, non è il continente più vecchio solo dal punto di vista della popolazione, ma lo è anche in un altro senso: l'aspettativa di vita media, nell'Europa occidentale, è di circa 82 anni per le donne e di 75 per gli uomini. Attorno all'inizio del XX secolo essa era ancora di circa 45 anni. Nel 2050 salirà a 87 per le donne e a 81 per gli uomini. La classica piramide demografica ne risulterà sempre più larga al vertice, poiché sempre più persone diventano sempre più vecchie. È anche possibile che slitti un po' verso l'alto, considerato l'aumento dell'aspettativa di vita, da un massimo di cento anni a uno di centoventi. L'uomo più vecchio è stato il francese Jeanne Calment, morto nel 1997 ad Arles all'età di 122 anni e mezzo. È cambiato anche il rapporto fra le generazioni. Il rapporto fra i settantacinquenni e i più giovani era, attorno al 1900, di circa uno su ottanta, oggi è di circa uno su dodici ed è destinato a diminuire ulteriormente.

Come già accennato, nel XX secolo dominava la crescita demografica, mentre il XXI secolo sarà un secolo di invecchiamento demografico. Dal punto di vista delle scienze demografiche, la variazione nella composizione e nella dimensione della popolazione è il risultato del rapporto fra nascite (fertilità) e morti (mortalità) e fra immigrazione ed emigrazione (flussi migratori). La riduzione del numero medio di figli per ogni donna si colloca qui al primo posto fra le cause di questo cambiamento, seguito da un aumento dell'aspettativa di vita. Società con un alto numero di nascite presentano, in percentuale, una diminuzione nel numero delle persone anziane, e viceversa. Il numero delle nascite per ogni donna, in Germania, si è assestato da alcuni anni su un valore che va da 1 a 1,3 fino a 1,4. Poiché

l'invecchiamento demografico è causato soprattutto da un abbassamento del livello di fertilità, per il momento si tratta ancora di un problema circoscritto al solo mondo sviluppato. Su scala mondiale, quindi, la popolazione finora è invecchiata solo di poco. Ma, secondo le previsioni degli Stati Uniti, entro il 2050 si assisterà, anche nei paesi in via di sviluppo, a un sensibile aumento del numero di ultrasessantenni.

Con l'invecchiamento demografico sorgono diversi problemi per la società, come ad esempio una riduzione dell'attività lavorativa e, con essa, prestazioni economiche più scarse e un più alto addebito fiscale causato dal costo delle cure e dell'assistenza medica. Una domanda fondamentale che ci si potrebbe porre è: quanti anni (di età) sono per noi ancora sostenibili? Soprattutto ci si porrà tale domanda, se il rapporto fra chi è attivo da un punto di vista lavorativo e chi non lo è (più) continuerà a calare, e se non si affronterà il problema delle malattie senili, soprattutto della demenza. Pazienti con gravi patologie legate alla demenza rappresentano un onere enorme per la società, da un punto di vista sia economico, sia psicologico e fisico. Tutto ciò può portare a un'esplosione dei costi delle cure e della sanità.

Assicurare qualità della vita e assistenza sanitaria in età avanzata diventa perciò una sfida in questo secolo, e non solo per il mondo occidentale. Tuttavia non è decisivo solo l'aumento dell'aspettativa di vita, ma anche, e soprattutto, quello del numero degli anni di vita senza disabilità. Qui la medicina, soprattutto quella preventiva, ha una responsabilità particolare. Essa deve prevenire l'insorgere di patologie croniche, spingere le persone a una sana condotta di vita e garantire, con questo, l'autosufficienza fino in età avanzata. Compito principale è dunque quello di intervenire già da ora a scopo preventivo, per far sì che le persone anziane e quelle molto anziane siano il più possibile in forma e vitali. Solo così si potrà garantire l'equilibrio del sistema socio-economico e, al contempo, anche un'esistenza degna.