

Data Stampa 6901-Data Stampa 6901

L'INEDITO

Data Stampa 6901-Data Stampa 6901

► Il 25% degli italiani è over 65. Di questi, 10-15 milioni stanno bene, hanno esperienza e possono fare molto per il Paese.

Longevità e Pil

La nuova Italia

Roberto Bernabei

È strabiliante. Campiamo 25/30 anni in più rispetto a tutte le generazioni che ci hanno preceduto nella storia dell'uomo, apparentemente senza aver fatto nulla per meritarcelo. Apparentemente... è da approfondire.

Longevità e Pil

la nuova Italia

Il 25% degli italiani ha più di 65 anni. Di questi, 10-15 milioni sono in buone condizioni fisiche, hanno esperienza. E possono fare molto per la crescita del Paese.

E il fenomeno continua, manco il Covid – se non momentaneamente – l'ha fermato. E allora parliamone, guardiamola questa vita e guardiamolo questo mondo dall'angolo visuale della longevità e della sua controparte. La vecchiaia. Io mi sono occupato di "geriatria" per tutta la mia carriera ed oggi a 75 anni vedo il fenomeno della vita in più, "inedito" all'inizio della mia carriera, come un "fatto", e totalmente "edito". Solo

che rimane inedito per i più. Avete visto una campagna elettorale che faccia una lista della novità e dei problemi determinati dalla longevità che non sono solo la Fornero, un manufatto pensato per chi è un po' più lento e fragile, un film con una storia su questi anni in più e le anomalie/incertezze/felicità/dolori che determinano, un romanzo che le racconti, un podcast che mi intervisti dati i miei 75 anni, un angolo di Uno Matti-

na dedicato alla lista di problemi che accompagnano la vecchiaia, un percorso Ikea o



Coop dedicato, un autobus ed un treno "scalabili", un'inchiesta su Trump e Mattarella dal punto di vista della loro biologia e genetica? No, e posso continuare.

IDATI

Comincio allora io visto che son vecchio ed ho lavorato 50 anni con e per i vecchi. Bene: sono uno dei quasi 15 milioni di ultrasessantacinquenni - l'età che ancora definisce l'invecchiamento - presenti in Italia. Il 25% degli italiani, mica poco... Sono per varie ragioni di cui prima o poi parleremo tra i 10 dei 15 milioni in decenti condizioni fisiche. In particolare tra i tre/quattro milioni senza malattie croniche, artrosi-diabete-ipertensione-cancro-Parkinson. Vedete già come ci sarebbe allora da parlare di tre popolazioni totalmente diverse, quelli come me sostanzialmente sani (tre/quattro milioni), quelli come mio cognato con un po' di malattie croniche anche serie ma ben funzionanti (sei/sette milioni), e quelli come mia suocera non autosufficienti (quattro/cinque milioni).

All'interno di queste macroclassi la vita, il mondo, gli accadimenti hanno una lista di priorità o di problemi difforni ma comunque lista lunga...E di tutta questa lunga lista cominciamo parlare.

Ho detto partiamo da me e dalla classe che al momento rappresento: sono tranquillamente seduto di fronte al computer, non necessito occhiali perché dopo le cataratte operate vedo perfettamente da vicino, appena finito questo scritto corro in palestra dove vado quotidianamente. Mezz'ora di pesi e di attività fisica contro resistenza per mantenere la tonicità dei mu-

scoli ed evitare di perderli (in gergo sarcopenia), mezz'ora di corsa su tapis roulant per l'attività aerobica che ammazza l'ipertensione. Infatti ho 130/80 con frequenza cardiaca 55. Tornerò a casa per pranzo...un etto di insaccato senza pane dopo una colazione fatta solo di un caffè doppio. Pomeriggio libero, in genere libri preferibilmente gialli intelligenti, tipo Manzini. Cena alle 20 massimo, piatto unico preferibilmente proteico, serata open ma se c'è partita di Champion rigorosamente al televisore.

Come vedete già per ognuna di queste attività giornalieri dovremmo spendere ulteriori articoli o podcast o film per approfondire e giustificare il tipo di attività fisica o il pasto unico/fasting o le proteine o Manzini... ma la cosa che mi strabilia di più è ragionar sul petrolio che sono e che non diventa benzina ad aumentare il pil del paese. Perché non solo sono senza malattie croniche ed abile fisicamente ma, e qui l'inedito è da urlare, sono meglio di quando avevo 40/50 anni. Sono più lucido, freddo, colto, sintetico, diretto, capace di scegliere, emotivamente stabile, più intelligente insomma. Certo ho meno muscoli e quindi non voglio costruire la casa ma suggerire come disporre al meglio gli spazi, certo non corro i cento metri ma una mezza maratona sì, certo posso tornare utile. Bene, tutto ciò è abbastanza improbabile che accada, anche perché solo le problematiche fiscali (che sarebbero anche loro da conoscere meglio...) son montagna da scalare, nel caso questa utilità venisse monetizzata. E poi vedo con un sorriso il gelo di paura delle generazioni successive, oggi sul mio ex ponte di coman-

do, che non vogliono manco l'ombra del vecchio me che la biologia pensionistica ha fatto fuori.

I PROGETTI

Beh...potremmo mandarmi in un'altra istituzione, analoga a quella dove ho prestato servizio, dove la mia saggezza possa almeno dispensare buoni consigli. Oppure prendiamo 100 milioni dal bilancio dello stato per un concorso nazionale per gli ultrasessantacinquenni. Un milione a fondo perduto a 100 "vecchi" che lancino un'iniziativa imprenditoriale, una start-up, un'applicazione, un servizio magari con preferenza per chi fa anche trapasso nozioni. Il tutto giudicato da apposita commissione che ne valuti l'originalità e la fattibilità. Bel segnale sarebbe per quei tre/quattro milioni di vecchi sani - non pensate che 100 idee buone non ci scappino? - ma anche per le altre macroclassi di cui dicevamo. E finiremmo di dire che la vecchiaia è una risorsa, la faremmo diventare sul serio una risorsa.

Naturalmente ci sarà da parlare di chi non ha alcuna intenzione di continuare ad esibirsi perché stanco o malato e quindi affrontiamo la perdita di voglia, di memoria, di tono dell'umore, la pelle secca o l'incontinenza. E poi i servizi, come reperirli e dove, e quali sono stati messi in campo dalla recente legislazione. Etc etc etc. L'inedito è ricco. Ma bisogna parlarne, condividere le strategie dei singoli per un minimo comun denominatore che costruisca un magnifico invecchiamento di massa. Petrolio, non costo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**È STRABILIANTE
VIVIAMO 25-30 ANNI
IN PIÙ DI TUTTE
LE GENERAZIONI
CHE CI HANNO
PRECEDUTO**

**SONO PETROLIO CHE
NON DIVENTA BENZINA
INVECE LA VECCHIAIA
È UNA RISORSA,
BISOGNA PARLARNE
CONDIVIDERE LE STRATEGIE**



**Un'immagine di anziani
"al lavoro" realizzata
grazie all'Intelligenza
artificiale**