Non possiamo vivere per sempre, lo dice pure la scienza…

Data 17 giugno 2025
Categoria professione

Considerando la progressiva crescita di aspettativa di vita che si riscontra nei Paesi industrializzati, ci stiamo abituando inconsciamente all' idea che questo incremento possa continuare indefinitamente e che la morte venga ad essere quasi un' "optional". I progressi della medicina e il miglioramento degli standard di vita in effetti hanno fatto miracoli, ma come procederanno le cose? E' stato effettuato uno studio in proposito. (The Lancet Public Health, 2025)

Lo studio, pur evidenziando un trend nettamente positivo, ha mostrato un brusco arresto (e un arretramento) tra il 2019 e il 2021, in corrispondenza del fenomeno Covid-19 per quasi tutti i Paesi esaminati, eccettuati ad es. Norvegia, Islanda, Svezia, Danimarca e Belgio; un peggioramento marcato, invece, nel Regno Unito. Secondo lo studio i principali responsabili di questa tendenza peggiorativa, oltre al Covid-19 sono l'alimentazione poco salutare, la scarsa attività fisica e l'aumento dell'obesità.

Sono stati interessati quasi 12.000 esperti mondiali che hanno riscontrato come il rallentamento dell'aspettativa di vita è stato determinato in larga parte dai cambiamenti nella mortalità, soprattutto per malattie cardiovascolari e tumori; il Covid-19 e' stato considerato quasi un evento accidentale.

Un grafico (che qui non possiamo riprodurre per motivi di spazio, reperibile nei riferimenti in fondo) sembrerebbe pero' mostrare all' occhio di un semplice lettore la ripresa di una tendenza migliorativa posteriormente all' epoca Covid-19. Si vedra'…

In definitiva lo studio suggerirebbe che le terapie farmacologiche utilizzate per i fattori di rischio (ipertensione, dislipidemia) non sono sufficienti ad annullare l' effetto negativo. L' accento viene posto percio' sulla necessita' di diete piu' sane e assistenza sanitaria efficiente e completa.

Ma quanto, realisticamente, si puo' vivere? In una recente trasmissione televisiva un noto "esperto" ha affermato che la durata teorica della vita dovrebbe arrivare a 120 anni. Su quali parametri, non e' dato sapere. Qualcuno ha sottolineato che questo dato presumerebbe una genetica perfetta, priva di predisposizioni incidenti sulla salute nonche' di una situazione ambientale completamende dominabile (in qualsiasi modo lo si voglia intendere) e priva di ogni potenziale patogeno.
Altre ricerche piu' prudenti suggeriscono che si possano comunque raggiungere, realisticamente, gli 80 o addirittura i 90 anni.

Andare ai massimi o oltre dipenderebbe pero' da uno stile di vita sanissimo, quasi edonistico, non sempre alla portata dell' individuo comune: una dieta sana, regolare attività fisica, dormire bene, gestire lo stress, avere relazioni forti (cosa vorra' dire?) non fumare, non abusare di oppioidi e non eccedere nel bere.
Una vita idilliaca difficilmente attuabile senza adeguate condizioni esterne: a parte qualche accorgimento personale, molti di questi elementi non dipendono da noi, cosi' come non dipendono da noi i fattori ambientali di cui ci lamentiamo spesso.

I ricercatori si sono percio' da un po' di tempo scatenati a colpevolizzare gli aspetti piu' facilmente dominabili dai singoli come ad esempio l' alimentazione, su cui viene scritto quotidianamente tutto e il suo contrario. Ne riparliamo in altre occasioni…

Comunque, per concludere, dobbiamo rassegnarci: non si puo' vivere in eterno. L' importante sarebbe vivere bene il tempo che Dio ci da' senza il paradosso di Woody Allen: a cosa serve fare tanti sacrifici per vivere piu' a lungo se poi nel tempo guadagnato piovera' sempre???

DanieleZamperini

https://www.infodata.ilsole24ore.com/2025/05/10/che-laspettativa-di-via-stia-crescendo-come-non-mai-e-un-mantra-del-nostro-tempo-ma-e-sbagliato/?utm_source=firefox-newtab-it-it&refresh_ce=
https://www.infodata.ilsole24ore.com/2025/04/25/linverno-demografico-non-e-un-problema-soltanto-italiano/