

Le pillole del medico

N. 1 – L'INVECCHIAMENTO ATTIVO

E' noto che in Italia la speranza di vita alla nascita è una delle maggiori al mondo:

SPERANZA DI VITA ALLA NASCITA IN ITALIA		
ANNO	MASCHI	FEMMINE
2018	80,8	85,2
2020	81,2	86,2
2030	82,8	87,7
2040	84,2	89,1

Fonte: ISTAT (Previsioni demografiche)

E' tuttavia evidente che quando parliamo di aumento dell'aspettativa di vita, più degli aspetti quantitativi, contano quelli qualitativi e cioè occorre distinguere tra "aspettativa di vita" ed "aspettativa di vita attiva" e cioè in buona salute.

Pertanto l'attenzione degli studiosi si sta sempre più incentrando sull'aspettativa di "anni di vita in buona salute" attraverso la misurazione di un indicatore, Healthy Life Years Index (Hly), che calcola alla nascita e a determinate età il numero di anni che l'individuo potrà vivere senza malattie invalidanti.

Se l'Italia è tra i primi paesi al mondo per aspettativa di vita globale, non lo è per l'aspettativa di vita in buona salute:

ATTESA DI ANNI DI VITA IN BUONA SALUTE a 65 aa. (2017)				
PAESE	DONNE		UOMINI	
	Attesa di vita sana	Attesa di vita	Attesa di vita sana	Attesa di vita
EU 28	8.6	21.3	8.5	17.9
DE	6.8	21.4	6.8	18.1
IT	7.3	22.8	7.8	19.2
ES	9.5	23.5	10.1	19.3
FR	10.7	24.0	10.4	19.7
DK	12.8	20.8	11.0	18.0
SE (2013)	15.4	21.0	14.0	18.5

Fonte: EHLEIS Country Report – Issue 10 – aprile 2017

In tale contesto è interessante osservare che secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) nei Paesi come l'Italia le principali cause della perdita di "anni di vita in buona salute" (DALY: disability-adjusted life year) sono le conseguenze di comportamenti individuali come il fumo, il sovrappeso, la sedentarietà, l'alimentazione scorretta, l'abuso alcolico.

La tabella sottostante riporta i fattori di rischio più rilevanti in termini di perdita di anni di vita in buona salute nelle nazioni ad elevato reddito come l'Italia:

Fattori di rischio	% DALY sul totale
Tabacco	17,9
Iperensione arteriosa	16,8
Sovrappeso/obesità	8,4
Sedentarietà	7,7
Iperglicemia	7
Ipercolesterolemia	5,8
Basso consumo di frutta e verdura	2,5
Inquinamento atmosferico	2,5
Alcol	1,6
Rischi lavorativi	1,1

Fonte OMS

Sono questi i fattori di rischio ed i comportamenti che contribuiscono in modo determinante all'insorgenza dei cosiddetti "big killer" e cioè delle patologie responsabili di circa il 60% di tutti i decessi: malattie cardiovascolari, tumori, malattie respiratorie croniche e diabete insulinodipendente.

Pertanto il controllo di questi fattori di rischio e l'assunzione di comportamenti di vita più virtuosi sono determinanti per la prevenzione di queste malattie, costituendo uno degli aspetti fondamentali del cosiddetto "invecchiamento attivo", un processo strategico che evolvendo lungo tutto il corso della vita ha la finalità di mantenere al meglio le potenzialità fisiche, mentali e sociali dell'individuo con l'obiettivo di creare le condizioni per permettergli anche quando sarà anziano "di condurre vite socialmente ed economicamente attive" (Ocse: Organizzazione internazionale per la Cooperazione e lo Sviluppo Economico).

Il controllo di questi fattori di rischio e l'assunzione di comportamenti di vita più virtuosi saranno l'oggetto delle prossime "pillole".

Dr. Daniele Ditaranto