

SIAMO PIU' LONGEVI MA NON CON PIU' ANNI DI BUONA SALUTE

Uno studio pubblicato sul Journal of Gerontology da Eileen Crimmins, della University of Southern California a Los Angeles, dimostra che, sebbene l'aspettativa di vita media di una persona sia cresciuta negli ultimi decenni, sono aumentati anche gli anni di vita trascorsi in uno stato di malattia.

Dal 1970 al 2005, la probabilità di un 65enne di vivere fino a 85 anni e' passata dal 20 al 40%. Ma, contemporaneamente, gli anni di vita in buona salute sono diminuiti a partire dal 1998. Un maschio di 20 anni nel 1998 poteva aspettarsi di viverne altri 45 senza una grave malattia, come una patologia cardiovascolare, il cancro o il diabete, mentre un ventenne del 2006 ha una aspettativa di altri 43,8 anni in salute. Per le donne gli anni di buona salute sono passati da 49,2 a 48 negli ultimi 10 anni.

Sono diminuiti anche gli anni in autonomia, cioè senza malattie che riducano la motilità della persona e quindi la sua indipendenza negli spostamenti e nei movimenti quotidiani. Un ventenne oggi e' destinato in media a 5,8 anni di vita con difficoltà motorie, contro i 3,8 di un 20enne di 10 anni fa. Le donne oggi hanno una aspettativa di 9,8 anni di difficoltà motorie contro i 7,3 di dieci anni fa.

Il problema, concludono gli autori, e' che si è ridotta la mortalità per molte malattie, ma non si è ridotta la capacità di prevenirle o di ritardarne l'insorgenza.

In questa ottica si ripropone il grande problema dello spostamento da una ottica di "guerra" alle malattie a una di prevenzione e di cura vera degli squilibri che possono portare poi a malattie croniche invalidanti.

In questo senso la medicina del futuro dovrà assolutamente tenere in sempre maggiore considerazione pratiche mediche e bionaturali come l'agopuntura e la medicina cinese, lo shiatsu e il tuina, il gigong e il taijiquan.