



Il senatore
e astronauta
John Glenn
Cocco/Reuters

al quale si sta sottoponendo in giro per il mondo per raccontare «come si è felici e si torna giovani nello spazio»: «Vorrei rivedere il Colosseo - ha detto - il Vaticano e altre bellezze di Roma, ma purtroppo la nostra sosta è molto breve e di molti impegni e tra le mie priorità, devo dirlo, c'è anche quella di riposarmi».

La vitalità del veterano ha

messo un po' in ombra la testimonianza degli altri membri della storica navetta, a bordo della quale c'era anche un giovane (trentacinque anni) astronauta spagnolo. Ma i partner del navigatore dai capelli bianchi hanno diplomaticamente lasciato che fosse quest'ultimo la star davanti alle telecamere. Glenn ha parlato un po' di tutto, della sua

ultima missione, di come la sua scelta di impegnarsi in politica sia stata determinata da un certo ritardo nell'ammeterlo a un nuovo programma di voli («fu il presidente Kennedy - ha rivelato - a chiedere alla Nasa di non farmi volare un po' di tempo, per non mettere a repentaglio un pezzo di storia americana»).

E a chi gli ha chiesto dove finiscano le sue ambizioni spaziali, se pensa oppure no di poter partecipare alla missione presso una «stazione orbitante», il «giovane» comandante non ha lesinato un significativo avverbio: «probabilmente». «Probabilmente no - ha chiarito - non farò parte di quella avventura, perché quando la stazione spaziale sarà abitata stabilmente avrò più di 80 anni». Probabilmente.



Le immagini sono tratte dal libro «Vest di Omaha», a cura dell'agenzia Agf, edito da Finmeccanica



all'aerazione della casa. Se qualcuno in famiglia soffre di allergia ai pollini, le finestre sarà meglio aprirle di notte. L'igiene è importante, ma non abusate di prodotti chimici per la pulizia. I prodotti per pulire i fornelli, ad esempio, non vanno usati sulle superfici calde: disperdono gas tossici. Infine, sostiene la rivista spagnola, anche l'occhio vuole la sua parte. La casa deve essere decorata in modo da risultare un rifugio piacevole e non un pugno nello stomaco ogni volta che giriamo la chiave nella serratura.

Il corpo. Praticare un moderato esercizio fisico non solo mantiene giovani la muscolatura e le articolazioni, ma ha anche un effetto euforizzante facendo scattare la sintesi delle endorfine. Camminare da 25 a 45 minuti al giorno migliora quindi la salute fisica e mentale. Prima, però, fate una visita medica per vedere se potete fare sforzi. L'aria aperta fa bene ai polmoni e allo spirito: cercate di respirare aria pulita il più possibile. Le persone di una certa età, inoltre, dovrebbero bere molta acqua (o infusi, o succhi di frutta) per mantenere l'equilibrio idrico e permettere il buon funzionamento dei reni. Problema peso: evitare il sovrappeso sembra essere, nel caso delle donne, un fattore di protezione per il cancro del se-

**CORPO
E MENTE**
Esercizio
fisico moderato
avere
tanti amici
e non far caso
agli acciacchi



no. Attenzione, quindi, perché dopo i quarant'anni mantenere la linea è più difficile. C'è poi un problema che affligge sempre più persone: le emorroidi. Per evitarle, mangiate alimenti ricchi di fibra e non state tanto tempo seduti. Per le posture errate, i movimenti imprudenti e i dolori dovuti a tensione accumulata - tutte cose che affliggono le persone di una certa età - ci si può affidare a un fisioterapeuta, evitando di prendere troppe medicine.

La mente. Per diventare centenari e rimanere in buona salute non bisogna pensare solo

al corpo. Ad esempio, dice la rivista spagnola, svolgere un lavoro gratificante evita situazioni di ansia che possono incidere sulla nostra salute futura. Poi ci sono gli amici: la solitudine è causa di cardiopatie tanto quanto la vita sedentaria, anche se molti non lo sanno. L'estensore dei consigli si spinge anche oltre: la fede e la solidarietà non saranno medicine, ma sono meravigliose tecniche psicomatiche. Infine, la risata. Ridere provoca liberazione di endorfine, quegli oppiacei naturali che fabbrica il cervello e che sono correlati alla sensa-

IL GERONTOLOGO

L'Italia, il paese più vecchio del mondo

STEFANIA CHINZARI

ROMA Mangiare vitamine e pesce azzurro, prendere la vita con un sorriso, dormire sempre le giuste ore di sonno: si fa presto a dar consigli in un paese come il nostro, dal 1995 primo in classifica per quanto riguarda l'indice di vecchiaia. L'Italia, cioè, è il primo paese al mondo in cui gli ultra 65enni hanno superato i giovani da 0 a 19 anni, un dato assolutamente impensabile solo quarant'anni fa e che verrà invece addirittura ribaltato tra nemmeno vent'anni, quando i 65enni e over saranno più di dieci milioni, mentre gli 0-19enni si fermeranno a 7 milioni di individui. «Be', in fondo è un dato positivo, visto che si muore di meno, ma certo resta sul tappeto, tanto per dirne uno, il drammatico problema sociale delle pensioni», spiega Franco Rengo, direttore della cattedra di geriatria all'università di Napoli e direttore della Società italiana di gerontologia e geriatria.

Professore, qual è dunque lo scenario che ci aspetta?

«Gli ultra 80enni sono quelli destinati a crescere, nei prossimi anni, del 400%. Questo

prefigura una popolazione molto anziana, particolarmente afflitta da tutte le patologie croniche, da quelle cardiovascolari alle artropatie, dai disturbi al sistema metabolico e nervoso alle neoplasie. La vera difficoltà, i gravissimi costi sanitari e sociali, arrivano però non tanto dall'anziano con i disturbi, ma da quel 5% di ultra 65enni non autosufficiente e dagli altri 12% di semi-insufficienti».

Dal punto di vista medico sarà dunque molto importante la prevenzione: siamo preparati?

«In Italia non molto, se pensiamo che di prevenzione cardiovascolare, l'unica di cui ci si è preoccupati, si parla solo da una decina d'anni. Purtroppo non fa parte della cultura medica italiana, né della mentalità dei pazienti. E invece bisognerà puntare tutto sulla prevenzione. Sulla medicina preventiva da un lato, ma anche sull'apprendimento dell'invecchiare. Faccio un esempio partendo dal mondo anglosassone, dove hanno inventato il felice concetto di *successful aging*. Negli Stati Uniti, a proposito di osteoporosi c'è stata una lunga campagna per indurre le donne ad assumere estrogeni, ma quando si è scoperto che questo tipo di prevenzione dà risultati solo su pazienti con meno di 75 an-

ni stanno insegnando agli anziani a non cadere, a scendere le scale, a guidare e camminare in modo diverso: risultato il 30% di fratture di meno».

Molta attenzione e molta ricerca si concentrano comunque sugli aspetti medici della vecchiaia. Ma diventare anziani spesso significa condurre una vita di inoperosità e solitudine. Che si può fare per migliorare la qualità della terza (e quarta) età?

«Uno dei maggiori punti di crisi per un anziano è il disimpegno. Il punto è allora non quello di creare un luna park per i vecchi, o di aumentare le panchine dei giardini, ma di abituarli sin da giovani ad occuparsi di attività extra lavorative, così da non ritrovarsi ad affrontare il crollo psicologico della pensione. Solo se apprendiamo da piccoli ad invecchiare bene si potrà poi chiedere alle strutture pubbliche di agire concretamente nel nostro futuro di anziani. Ma è indispensabile mantenersi in attività, tanto le gambe quanto il cervello, pensate a Agnelli, a Montanelli».

La genetica, quanto conta?

«Non più del 15-20%, il resto, ovvero quasi tutto dipende dall'ambiente e dal controllo dei fattori di rischio».

NIENTE VIAGRA
L'attività
erotica
non ha età
Ma senza
l'abuso
di farmaci

dotti «da banco» non vanno presi in modo continuativo, le conseguenze potrebbero essere gravi. Ad esempio, l'abuso di

analgesici porta a un'assuefazione dell'organismo tale per cui ad ogni nuovo dolore ne serve una dose più alta.

Sesso. Se non ci sono patologie particolari, l'attività sessuale può andare avanti fino a quando si vuole. Per la menopausa, ricordarsi che la terapia ormonale va seguita solo in caso di rischio di osteoporosi o problemi cardiovascolari. Ai giovani che vogliono raggiungere età ragguardevoli, però, va un consiglio: sesso sì, ma sicuro. Usate il preservativo, l'Aids non è ancora sconfitto.

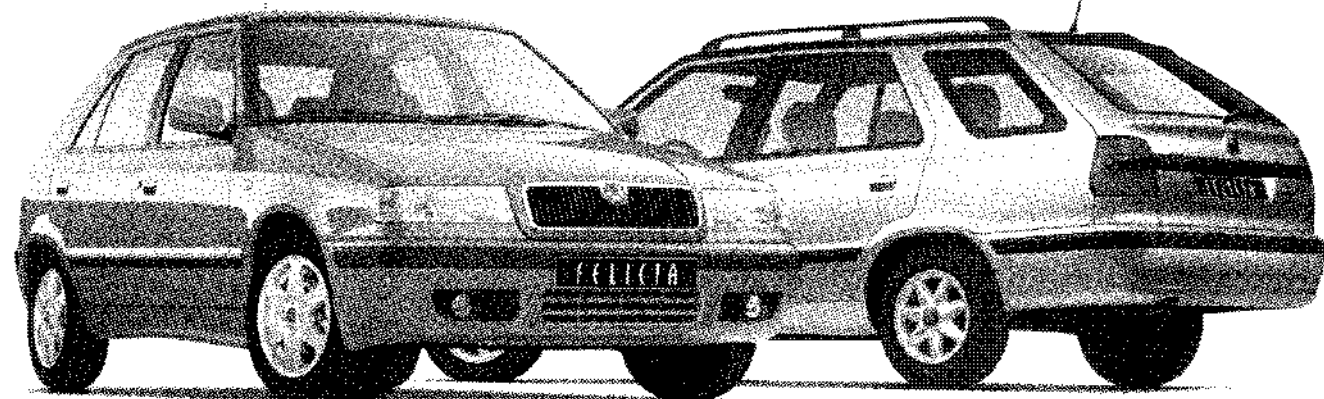
Gravidanza. Per arrivare ai

cento anni, bisogna cominciare a star bene dalla nascita. Anzi, prima ancora. È perciò che «El Pais semanal» dà alcuni consigli anche alle mamme che aspettano un bambino e a quelle che l'hanno appena avuto: attenzione alla mancanza di acido folico, evitate di prendere farmaci, pensate alla comunicazione prenatale. Quando il bimbo è nato, se potete allattatelo e, quando è il momento di svezzarlo, attenzione alle allergie alimentari.

Chi ben comincia è a metà dell'opera.

C. Pu.

INCENTIVI ITALWAGEN. ORA ACQUISTARE UNA ŠKODA È ANCORA PIÙ CONVENIENTE!



FELICIA BERLINA
L.14.005.000
(Prezzo chiavi in mano I.P.T. esclusa)
ANCHE CON FINANZIAMENTI A TASSO ZERO*

FELICIA WAGON
L.16.771.000
(Prezzo chiavi in mano I.P.T. esclusa)
ANCHE CON FINANZIAMENTI A TASSO ZERO*

APERTI SABATO TUTTO IL GIORNO!

italwagen
Per chi sceglie Skoda

Viale Marconi, 295 - Tel. 06.55.65.327



Gruppo Volkswagen