Zeitschrift: Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung

Herausgeber: Schweizerische Stiftung Für das Alter

Band: 38 (1960)

Heft: 4

Artikel: Prevenire la senilità

Autor: Fraschina, Franco

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-722436

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Prevenire la senilità

La profilassi provenzione della senilità è argomento che, specie di questi ultimi anni, desta vivo interesse tanto da venir studiato con approfondimento di indagini medico-cliniche e sociale. E parlando di prevenzione non si vuol già alludere ai rimedi miracolistici per ringiovanire, ma bensì ai mezzi che occorre mettere innanzitutto in opera per scongiurare l'invecchiamento precoce, in secondo luogo per concedere alla vecchiaia — la quale altro non è che un periodo fisiologico o normale della vita — anni di serenità, di calma, di salute.

Serenità, calma e salute rappresentano l'obbiettivo, lo scopo finale cui tende la scienza medica in generale, e, particolarmente, un ramo di questa scienza, la geriatria o gerontologia, una vera e propria branca assunta a specialità (come altre specialità mediche quali pediatria che si occupa delle malattie dell'infanzia, fisiatria che studia le malattie reumatiche, oftalmologia le malattie dell'occhio, ecc.).

Fenomeno dunque naturale, questo della vecchiaia, come s'è detto, fenomeno naturale e fatale. Ma la vecchiaia non è tutto un declino, e le conseguenze dell'invecchiamento non sono tutte inevitabili, di guisa che, come à sentenziato un cultore di questa — ci si passi il bisticcio — «scienza nuova del vecchio», un gerontologo illustre, specialmente per la vecchiaia «*un briciolo di prevenzione val sempre più di una tonnellata di cure*». In sostanza, è tutto il ritmo della esistenza che deve rallentare nella senilità, poichè gli organi e i tessuti non possono più far fronte a un massimo di attività funzionale quando il loro vigore è in fase discendente.

Il problema della prevenzione dell'invecchiamento dovrebbe essere preceduto da considerazioni generali, da premesse circa i limiti logici dell'esistenza umana e il fenomeno della longevità, vale a dire, citare almeno la nota costatazione fatta già da Buffon, che se l'animale mammifero, in genere, vive un periodo cronologicamente corrispondente a 6 e persino 7 volte tanto il periodo del completo suo sviluppo, l'uomo, mammifero egli pure, compiendo tale periodo di completo sviluppo in 20 anni, dovrebbe — — teoricamente — sperare di raggiungere il 120 anni di età.

I grandi e imponenti progressi della medicina, specialmente quelli di questi ultimi anni, ànno aumentato la durata media dell'esistenza nostra (mentre, cioè, all'inizio del nostro secolo, la

durata media dell'esistenza era di poco superiore ai 50 anni, oggi à raggiunto e superato i 70 anni), tuttavia non si è riusciti ad aumentare il numero dei centenari (almeno sino ad oggi); comunque un gran progresso è stato fatto, con l'aumento del numero degli anziani, e, se si vuole, anche quello dei vegliardi. Ciò per dire che prolungamento della vita media e aumento dei centenari, sono fenomeni che non sono in reciproco rapporto. Infatti oggi i centenari nel nostro paese sono, su per giù, lo stesso numero di quelli che erano 40, 70, 100 anni fa, quando cioè la mortalità era notevolmente più elevata. La elevata longevità — sopra i 100 anni di vita, per intenderci — è, insomma, dovunque, fenomeno ancora eccezionale.

A proposito della prevenzione della vecchiaia va detto che i longevi sono persone le quali àn condotto una vita più o meno attiva, più o meno equilibrata e razionale: essi sono, o sono stati, individui che non ànno esagerato nè in eccesso nè in difetto, vale a dire sono, o sono stati, individui normali, con una ben regolata alimentazione, un costante esercizio fisico, una esistenza trascorsa per lo più all'aria aperta. Dotati di una savia filosofia ottimistica, àn saputo allontanare i disagi spirituali, la noia, l'accidia, complessi demolitori della vecchiaia.

Si suol generalmente ripetere che la prima difesa contro i disturbi, gli acciacchi dell'esistenza deve essere praticata a tavola (ne uccide più la gola che . . . l'atomica, vorremmo qui sentenziare, aggiornando il comune adagio della spada che soccombe di fronte ai piaceri della gola e della buona tavola).

Tutti sono d'accordo nell'affermare che già dopo i 40 anni di età è più dannoso l'eccesso che il difetto di alimentazione; esperienze condotte su animali da laboratorio ànno portato a conclusione che con una dieta contenente tutti i princìpi alimentari e inferiore (per calorie) alla norma, la senescenza è notevolmente ritardata, non solo, ma l'aspetto giovanile e il vigore durano più a lungo; al contrario, una dieta superiore per calorie, provoca un aumento di mole unito a rapido invecchiamento. Costatazioni di laboratorio d'accordo, ma costatazioni evidenti che ciascuno può rilevare senza difficoltà guardandosi in giro. Del resto questo della vita sobria non è discorso solo di questi ultimissimi anni in cui la gerontologia è salita in cattedra. La storia del mondo è piena di esempi e di consigli e di moniti.

L'uomo, a cominciare da una «certa età» (e dicendo certa età si indica la più incerta di un'età: infatti essa può essere sulla appena

iniziata quarantina, come quasi sotto i sessanta . . .) diminuisce progressivamente il proprio fabbisogno energetico, sia perchè fa una vita più sedentaria, sia per la diminuita attività endocrina, vale a dire delle ghiandole a secrezione interna, specialmente la tiroide, sia, infine, perchè tutte le funzioni subiscono un certo rallentamento; da questo complesso di cose deriva una diminuzione del ricambio. Ora, poichè bisogna tenere in equilibrio il bilancio fornendo tante calorie quante se ne spendono, per il pareggio di questo bilancio, coll'avanzare degli anni si deve gradualmente ridurre l'introduzione di calorie; ed essendo diminuito il consumo e cessata la crescita, rimane da far fronte solo e unicamente alle . . . spese di ordinaria manutenzione dell'organismo. Ecco quindi la prima norma: ridurre l'alimentazione al minimo indispensabile, evitare cioè l'alimentazione di lusso (cioè quella ricca e per qualità e per quantità). E'fatto costatato che nei paesi civili la maggioranza degli individui (o, almeno, un grossa quota di coloro che non subiscono restrizione economiche) mangia più del necessario rendendo facili le intossicazioni d'ogni genere. Qui, in sostanza, sta tutto, o, se non tutto, gran parte del segreto della longevità; questo in linea di massima, ma, attenti però a non cadere nelle facili manie e fobie di coloro che vanno da un'esagerazione all'altra. Ricordiamo a tale proposito un famoso personaggio propugnatore della vita sobria e sana, il quale era caduto in tali esagerazioni e fobie vere e proprie da fargli confessare di esser vissuto cent'anni da ammalato per morire da sano . . .

Questo che si è detto non è che una breve pagina del grande volume di norme venute maturando dall'esperienza dei popoli e dagli studi di quanti — studiosi della biologia, ovvero dei problemi della vita umana — ci ànno rivelato. Nè ci si è voluti addentrare in troppi particolari, poichè bisogna considerare che le condizioni variano molto da individuo a individuo, e che, non di rado, la persona anziana è affetta da qualche disturbo che richiede particolari limitazioni alimentari. Perciò non si possono fissare schemi rigidi come, almeno sino a un certo punto, è possibile per l'essere che si affacia alla vita.

dott. Franco Fraschina