Dir.Resp.: Marco Zane
Tiratura: n.d.
Diffusione 10/2016: 10.000
Lettori: n.d.

Gente Veneta

Estratto del 07-MAR-2025 pagina 29 /

Stammi Bene

i consigli del medico

Chi si prenderà cura di noi, se non noi stessi?

di **Luca Barbacane,**
medico di famiglia
Martellago

Impegniamoci ogni giorno a fare quello che ormai sappiamo: per aggiungere vita agli anni le uniche persone che possono aiutarci a farlo siamo noi stessi

Non vi è mai capitato di dire o di sentir dire: "Quando saremo vecchi, chi si prenderà cura di noi? Non di certo i nostri figli…". Questa domanda, dai risvolti un po' tristi, fotografa la situazione demografica del nostro paese con l'inesorabile aumento della popolazione anziana e la natalità che si riduce di anno in anno: Italia paese di anziani già ora, ancora di più nel prossimo futuro.

Gli over 65 anni, che oggi sono 12 milioni 216 mila, aumenteranno a 16 milioni 441 mila nel 2030 (+34,6%), e saranno il 26,5% dell'intera popolazione italiana. Nel 2050 gli over 65 potrebbero rappresentare il 34,5% del totale (oggi sono il 14%) e gli over 85 potrebbero salire dall'attuale 3,8% al 7,2%.

Questo invecchiamento, inoltre, può influenzare il mercato del lavoro, la crescita economica e la domanda di beni e servizi, rendendo necessario un ripensamento delle politiche economiche e sociali. Chi si prenderà cura di questa marea crescente di anziani?

L'assistenza e le cure di una tale enormità di persone saranno sostenibili solo se ciascuno di noi, che ci apprestiamo ad entrare nel novero degli anziani, si prenderà cura di se stesso. Noi, uomini e donne "di mezza età", da oggi dobbiamo porre la massima attenzione e il massimo impegno nella cura della nostra salute, soprattutto in termini di prevenzione. Il che significa fare adesso scelte e applicazioni concrete dei corretti stili di vita.

Mangiare – e bere – in un certo modo fa bene alla nostra salute, tanto quanto fare ogni giorno attività fisica aerobica – basta una passeggiata di almeno 40 minuti al giorno a passo sostenuto – ed eliminare il fumo. Dedicare due sedute a settimana alla ginnastica dolce (come il pilates e altre pratiche simili) contribuisce concretamente al benessere del nostro scheletro. Aderire poi agli screening proposti gratuitamente dalle nostre aziende sanitarie – per una diagnosi precoce che porterà quasi certamente a una guarigione – ci eviterà per davvero di ammalarci di tumore del seno, della cervice uterina e del colon retto.

Allenare la nostra mente tramite i rapporti sociali e parentali, impegnare le nostre energie intellettuali nel volontariato o in attività culturali ci aiuta a mantenere giovane il nostro cervello, per evitarci di entrare in quel 20% di over 85 (1 su 5!) attualmente affetto da demenza.

Non volessimo fare tutto questo per scelta, dovremo farlo almeno per mera convenienza economica: quando la popolazione invecchia aumentano le malattie croniche (cardiovascolari, diabete, Alzheimer, malattie polmonari croniche e problemi muscolo-scheletrici) così come i tumori: inevitabilmente aumentano anche i costi per le cure, costi che nessun sistema sanitario pubblico sarà in grado di sostenere. Tradotto: togliamoci dalla testa che la sanità pubblica possa curarci tutti e tutti gratuitamente.

I problemi di salute non sono una conseguenza inevitabile dell'invecchiamento. Riflettiamo quindi seriamente su questa nostra responsabilità e impegniamoci ogni giorno a fare quello che ormai sappiamo: per aggiungere vita agli anni – il che è molto più importante che aggiungere anni alla vita – le uniche persone che possono aiutarci a farlo siamo noi stessi.

in collaborazione con
ORDINE PROVINCIALE DEI MEDICI CHIRURGHI E DEGLI ODONTOIATRI DI VENEZIA

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile