CORRIERE DELLA SERA
IO DONNA

diffusione:191636
tiratura:267871

C'è una via "*rosa*" per invecchiare

I progressi della medicina di genere stanno delineando sempre più nei dettagli un percorso ottimale di tutela della salute del cervello. Che è diverso per maschi e femmine. Va ben oltre i consigli sullo "stile di vita". E invita a investire sul "vero sé"

di Sabina Pignataro

Fare attività sportiva, curare l'alimentazione, impegnarsi in attività che siano di stimolo cognitivo e sociale. È possibile che ancora oggi qualcuno pensi di sbrigarsela così, per promuovere la salute delle donne in età matura e avanzata. Ma se si passa dal quadro d'insieme ai dettagli, da dire c'è molto di più. Il primo, fondamentale, dato: le donne sono più longeve, vivono in media quattro anni più degli uomini (84,9 anni le prime, 80,6 i secondi), ma sono anche quelle che invecchiano peggio. Perché negli ultimi anni di vita sono più fragili e devono spesso combattere con due o più malattie.

Osserva Francesca Baglio, neurologa e vicedirettore scientifico presso l'Irccs Fondazione Don Carlo Gnocchi onlus di Milano: «Nelle donne, la vecchiaia si associa spesso ad alterazioni del tono dell'umore, soprattutto alla depressione (che colpisce una donna over 70 su due). Questa malattia, a sua volta, rappresenta un fattore di rischio di altre condizioni neurologiche, come disturbi del sonno, deterioramento cognitivo e rallentamento neuropsichico».

Ma a cosa è dovuta questa differenziazione di genere? «In parte al fatto che il cervello femminile è diverso da quello maschile sia per cause genetiche e ormonali, che per le diverse connessioni tra gli emisferi cerebrali che portano uomini e donne a utilizzare strategie cognitive diverse» spiega Marina Rizzo, presidente della Società Italiana della Medicina di Genere nelle Neuroscienze (SIMeGeN) e neurologa agli Ospedali Riuniti Palermo. Infatti, «nel cervello maschile sono prevalenti le connessioni all'interno dello stesso emisfero, in quello femminile, invece, sono prevalenti le connessioni tra i due emisferi». Questo ha fatto emergere nei ricercatori la necessità di elaborare programmi di allenamento cognitivo specifici per ogni genere.

E proprio alla *FemGevity, la longevità al femminile* è infatti dedicato un incontro il 25 marzo, in occasione del Milan Longevity Summit, l'appuntamento ideato e coordinato da Viviana Kasam per riflettere sulla possibilità di una vita più lunga e in buona salute.

Nella "dieta" delle donne più danza e musica

«Il dominio del linguaggio è quello che risulta spesso compromesso con l'età negli uomini, mentre nelle donne viene colpita soprattutto la memoria» chiarisce Rizzo. «La pratica dell'orienteering, che consiste nell'effettuare un percorso a tappe in un ambiente naturale con il solo aiuto di una bussola e di una cartina geografica, è molto indicato per sviluppare la rete dell'ippocampo, una struttura del cervello che svolge un ruolo importante nella formazione della memoria a lungo termine e nell'orientamento spaziale ed è la regione più colpita dalla malattia di Alzheimer».

Per fare un altro esempio, aggiunge Baglio, «nell'uomo che invecchia l'attività fisica ad alta intensità funziona come un buon "fertilizzante" per il cervello e previene le ma-

SEGUE

La proprietÃ intellettuale Â¨ riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa Â¨ da intendersi per uso privato

CORRIERE DELLA SERA
IO DONNA

SEGUITO lattie del sistema cardio circolatorio, prima causa di morte dopo i 50 anni». Al contrario, per contrastare le malattie degenerative delle donne «è importante non trascurare attività stimolanti e di socializzazione». Nel suo lavoro, ed esempio, la neurologa del Don Gnocchi ha sperimentato «approcci riabilitativi basati sulla danza o sulla musica, attività che hanno un impatto importante sul corpo, così come sulla depressione e sul recupero cognitivo e sulla memoria».

A 40 anni è già l'ora delle scelte

Ma promuovere un buon invecchiamento, e quindi assicurarsi una buona qualità di vita, è un compito da assumersi presto, già dai 40-50 anni. L'essere umano adulto ha circa 85 miliardi di neuroni nel suo cervello: cellule che si formano e si disfano continuamente, così come le cosiddette sinapsi, ovvero le connessioni tra di esse. «Durante tutta la vita, nel cervello si attivano due processi: sprouting (letteralmente germogliazione) e pruning (letteralmente potatura). In pratica, mentre il cervello continua a "germogliare" (e quindi a creare nuove connessioni), allo stesso tempo cerca di ottimizzare le sue funzionalità eliminando quelle sinapsi che non vengono più usate o che risultano non più necessarie» spiega Baglio. Poiché il nostro cervello sviluppa e modifica se stesso in relazione alle esperienze vissute, ognuno di noi può agire per accrescere la propria riserva cognitiva, quella sorta di "tesoretto", fatto di connessioni e sinapsi. Come? «Questa riserva - spiega ancora l'esperta - è data dalla somma di tre fattori: l'educazione scolastica ricevuta, l'attività lavorativa svolta e il modo in cui viene gestito il tempo libero».

Per questo motivo è molto importante non smettere mai di imparare e studiare, leggere, andare a teatro, viaggiare, impegnarsi in attività socializzanti, frequentare mostre e amici, badare ai nipotini, avere un animale domestico, vivere esperienze variegate. Positivo per il cervello è anche lo sforzo di uscire dalla routine, imparando ad esempio a suonare uno strumento musicale, o cambiare percorso mentre si torna a casa.

Un trapianto renderà la vecchiaia felice?

Ci sono poi fattori biologici che impattano significativamente sull'evolversi della vecchiaia e contro i quali, al momento, si può fare poco. Uno di questi è l'incedere della menopausa. «Quando viene meno la "protezione" assicurata dagli ormoni femminili estrogeni, il corpo delle donne diventa molto più suscettibile a varie malattie: da quelle cardiovascolari a quelle neurodegenerative» spiega la neuroscienziata Antonella Santuccione Chadha, co-fondatrice di Women's Brain Project, esperta delle malattie della mente e del cervello, pioniera della medicina di precisione orientata alla comprensione dell'influsso che sesso e genere hanno sulle malattie neurologiche. «La menopausa sembra associata a una perdita accelerata di neuroni nel cervello. Tanto che, a parità di età, le donne hanno un rischio maggiore del 60 per cento di sviluppare l'Alzheimer rispetto agli uomini».

Secondo l'esperta, «potrebbero essere proprio le gonadi (ovaie e testicoli) l'elemento dirimente per un buon invecchiamento: avere ovaie funzionanti più a lungo sembra comportare benefici per la longevità». Recenti studi internazionali hanno mostrato come una menopausa (più) tardiva aumenterebbe le probabilità di vivere fino a 90 anni. «Chissà se un giorno, per garantire eterna giovinezza a una donna, gli scienziati andranno a trapiantare le ovaie come si fa con un cuore, e a prolungare gli anni riproduttivi?».

> La menopausa tardiva potrebbe aumentare le chances di vivere fino a 90 anni

Dire, finalmente, di sì a se stesse

Nicola Palmarini, che di longevità si occupa da oltre trent'anni, prima al Mit-Massachusetts Institute of Technology, ora come responsabile del National Innovation Centre for Ageing del governo britannico (il Centro di ricerca sull'invecchiamento), suggerisce un altro approccio per mantenersi cognitivamente brillanti: «Credo che un modo efficace consista nel mettere in pratica la disciplina, durissima, di diventare se stessi» spiega. «Con il progredire dell'età siamo sempre meno vincolati dalle liturgie del sembrare anziché dell'essere, possiamo occuparci più di noi stessi e immaginare uno stile di vita meno condizionato dai doveri sociali». Questo "dire di sì a noi stessi", chiarisce, «è una sfida per l'intero metabolismo, per il nostro sistema nervoso e cognitivo. Per questo va controllato: così come facciamo controlli periodici sulla nostra salute, dovremmo fare un check-up annuale al nostro "sé", per verificare se siamo allineati con quello che vogliamo essere». IO

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La proprietÃ intellettuale Ã¨ riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa Ã¨ da intendersi per uso privato