

I PRINCIPALI BERSAGLI DEL PROCESSO DI INVECCHIAMENTO

Per noi della terza (e quarta età, ma non mettiamo limiti alla Divina Provvidenza...) è importante conoscere i principali bersagli del processo di invecchiamento, poiché la loro conoscenza può essere fondamentale per la prevenzione.

Cuore e circolazione

La capacità aerobica, cioè l'abilità di bruciare ossigeno, diminuisce del 10 per cento ogni dieci anni nell'uomo e del 7,5 per cento nelle donne.

Polmoni

La capacità vitale (cioè il massimo volume di aria inspirata) diminuisce del 40 per cento dai 10 ai 70 anni.

Cervello

Il numero dei neuroni efficienti diminuisce col passare del tempo, anche se il fenomeno è compensato con l'aumentare delle connessioni (sinapsi) tra una cellula e l'altra e dallo sviluppo delle strutture dei neuroni che conducono gli impulsi nervosi.

Udito

Cala con la capacità di percepire i suoni acuti.

Capelli

Tendono a diventare bianchi.

Reni e vie urinarie

Diventano meno efficienti nel filtrare il sangue. La vescica diminuisce la sua capacità e spesso si ha l'incontinenza urinaria.

Articolazioni

Tendono ad infiammarsi e a deformarsi.

Muscoli

In assenza di esercizio costante, dai 30 ai 70 anni la massa muscolare diminuisce del 22 per cento nelle donne e del 23 per cento negli uomini.

Vista

Risulta più difficile la messa a fuoco di oggetti vicini (presbiopia). Dai 50 anni, è meno facile distinguere gli oggetti in movimento e vedere in cattive condizioni la luce.

Olfatto

Diminuisce la sensibilità.

Gusto

Con il tempo, diminuisce la sensibilità al dolce e aumenta quella per l'amaro.

Pelle

Tende a seccarsi, perdendo spessore e diventando più fragile.

Colonna vertebrale

Tende ad accorciarsi e a incurvarsi, il che comporta anche una perdita di altezza che intorno ai 75 anni può essere di 7 centimetri.

Ossa

Le ossa perdono minerali e diventano progressivamente più fragili e sottili, esponendosi anche in seguito a traumi minimi.

La geriatria, con i suoi studi medici, biologici e sociali e con le sue esperienze pratiche ormai diffuse in tutto il mondo, può preparare l'uomo, con rigore scientifico, a vivere meglio la vecchiaia, perchè terza e quarta età possano essere anni di attività, dignità, autosufficienza.

Questa nuova cultura è scomoda soltanto per coloro che si trincerano dietro al fatidico "tanto non c'è niente da fare..." perchè, evidentemente, non hanno intenzione di fare qualcosa per gli anziani e, così operando, danneggiano anche la Società.

Non sarà inutile ricordare (o far sapere) che l'assistenza geriatrica è fondamentale per poter affrontare una serie di problematiche particolari (che elenchiamo di seguito), riguardanti la salute degli anziani.

Enzimi

sostanze che rendono possibili le reazioni chimiche dell'organismo (i succhi gastrici).

Neuro-trasmittitori

sostanza chimica con cui la cellula nervosa trasmette i suoi impulsi ad altre cellule (i riflessi).

Arteria

vaso elastico e contrattile che porta il sangue dai ventricoli del cuore alle varie parti del corpo; l'arteriosclerosi è l'indurimento delle pareti delle arterie.

Vena

canale che raccoglie il sangue dalla periferia e lo porta al cuore. Non pulso.

Collagene

proteina costituente principale del tessuto connettivo (causa dell'indurimento delle fibre).

Tessuto connettivo

(fibrillare, fibroso, elastico, osseo, adiposo, vescicolare) è la sostanza nutritiva e di sostegno in cui sono immerse le cellule.

Ipertrofia

aumento del volume della trama connettiva.

Sclerosi

indurimento patologico di un tessuto o di un organo per ipertrofia della trama connettiva e atrofia del tessuto specifico.

Ormoni

sostanze elaborate da organi specializzati (le ghiandole che regolano lo sviluppo armonico di tutto l'organismo).

Metabolismo

complesso di tutti i processi chimici che si svolgono in un organismo vivente per la elaborazione e la utilizzazione delle sostanze.

Colesterolo

grasso circolante nel sangue per alterato metabolismo; da "colesterina", sostanza che si trova nei grassi animali.

Glucosio

zucchero a molecola semplice; la sua presenza equilibrata nel sangue rappresenta uno stato di equilibrio funzionale tra fegato e muscolo.

Iper/ipoglicemia

L'aumento di glucosio nel sangue si verifica quando il fegato non ha la possibilità di trasformarlo in glicogeno (materiale energetico di riserva) o quando la quantità di glucosio a disposizione del muscolo è superiore alla sua possibilità di utilizzazione (per scarso sforzo fisico).

Acido urico

un prodotto finale del metabolismo; la quantità di acido urico nel sangue denuncia la funzionalità o meno degli organi digestivi.

Ecco perchè è indispensabile costituire e far funzionare ovunque centri di assistenza geriatrica, gestiti in collaborazione con specialisti in " geriatria ", per insegnare " come mantenersi giovani ", come muoversi e quale ginnastica fare quotidianamente, come superare i più ricorrenti handicap dell'età avanzata (vista, udito, memoria etc.); come attuare una particolare igiene personale e come fare leva sulla salute (e non sui disturbi) per un giusto equilibrio psico-fisico; come evitare le intossicazioni più frequenti nella vecchiaia (fumo, alcol) e l'uso di farmaci sbagliati e non prescritti.

Un anziano sano, è un anziano che costa meno alla comunità !