

Cinque sorprendenti segnali di un corpo che invecchia: dai piedi alla pelle, così l'organismo cambia (e perché) di Ruggiero Corcella

Alcune trasformazioni dell'organismo possono passare inosservate, finché non cominciano a farsi sentire nella vita quotidiana. Ecco quali sono e che cosa dice la scienza

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 21 agosto 2026)



Scarpe che improvvisamente sembrano troppo strette, **piedi nudi** che sopportano meno il pavimento duro, una **pelle** che prude più facilmente. Oppure la **sensazione che a tavola servano più sale** o più spezie per ottenere lo stesso gusto di un tempo. Sono **alcuni dei cambiamenti meno conosciuti dell'invecchiamento** raccontati dalla giornalista Jancee Dunn sul «New York Times», attraverso il parere di diversi specialisti. **Ma quanto sono solide queste affermazioni?** La letteratura scientifica le conferma in larga parte, anche se con qualche precisazione importante.

Il piede cambia, soprattutto in larghezza

Con l'età la forma del **piede** può effettivamente modificarsi. Sabrina Minhas, della Temple University School of Podiatric Medicine, spiega al «New York Times» che **legamenti, tendini e muscoli che contribuiscono a sostenere l'arco plantare possono diventare meno efficienti e l'arco può abbassarsi.**

Un fenomeno documentato anche da uno studio di Genevieve Scott, Hylton Menz e Lesley Newcombe **pubblicato nel 2007 su «Gait & Posture»**: confrontando 50 giovani con 50 anziani, i ricercatori hanno riscontrato in questi ultimi piedi più piatti e pronati, una minore mobilità di alcune articolazioni e modificazioni della distribuzione delle pressioni durante il cammino.

Non significa però che il piede debba necessariamente «crescere» in lunghezza. Più documentate sono le modificazioni della sua conformazione. Diventa così importante verificare che

le scarpe siano ancora adatte: uno studio di Menz e Morris su 176 persone tra 62 e 96 anni, pubblicato su [Gerontology](#) ha rilevato che molti indossavano calzature più strette dei propri piedi e che una larghezza inadeguata era associata a dolore, calli e alluce valgo.

Con gli anni **possono inoltre modificarsi i tessuti che ammortizzano il carico sotto tallone e avampiede**: questo aiuta a spiegare perché alcune persone trovino più scomodo camminare scalze su superfici dure. Una calzatura della larghezza corretta e adeguata alla nuova conformazione del piede diventa quindi particolarmente importante negli anziani.

Pelle più secca e prurito: quando parlarne con il medico

Un altro segnale frequente è una **maggiore tendenza alla secchezza e al prurito**. Con l'invecchiamento la barriera cutanea si modifica e la pelle diventa più vulnerabile alla perdita di acqua e alle irritazioni. Una revisione di Chung e colleghi pubblicata sull'«[International Journal of Molecular Sciences](#)» descrive il prurito nell'anziano come un fenomeno complesso al quale possono contribuire alterazioni cutanee, meccanismi neurologici e, in alcuni casi, malattie sistemiche.

Nel «New York Times», Saranya P. Wyles, dermatologa della Mayo Clinic, **consiglia docce o bagni con acqua tiepida anziché molto calda e l'applicazione di un prodotto idratante subito dopo il lavaggio**. Tra gli ingredienti utilizzati per sostenere la barriera cutanea e lenire la pelle ci sono ceramidi e avena colloidale.

Non tutto il prurito, però, deve essere automaticamente attribuito all'età. Daniel C. Butler, dell'University of Arizona College of Medicine-Tucson, ricorda che quello cronico – convenzionalmente definito come un prurito che persiste per almeno sei settimane – può richiedere una valutazione dermatologica. E un prurito persistente senza una evidente eruzione cutanea può, in alcuni casi, essere associato anche a patologie sistemiche, comprese alcune malattie renali o epatiche.

Durante l'esercizio il cuore non corre più come prima

Anche [il cuore](#) cambia la propria risposta allo sforzo. Il punto essenziale è **distinguere la frequenza cardiaca a riposo da quella massima**, raggiungibile durante l'attività fisica. Con l'avanzare dell'età quest'ultima tende fisiologicamente a diminuire: è proprio per questo che le formule utilizzate per stimare la frequenza cardiaca massima includono l'età. **L'American Heart Association, per esempio, sottolinea che questi valori sono medie orientative e non limiti rigidi validi per tutti**.

James Sawalla Guseh, del Mass General Brigham Heart & Vascular Institute, spiega al «New York Times» che i meccanismi non sono del tutto chiariti e potrebbero comprendere cambiamenti del nodo del seno atriale, il pacemaker naturale del cuore, e della risposta cardiaca ai segnali del sistema nervoso. Il rallentamento della frequenza massima legato all'età non deve però diventare una spiegazione universale: **un cambiamento improvviso e inspiegabile del battito durante**

l'esercizio, fiato corto o una frequenza insolitamente elevata rispetto allo stesso livello di sforzo meritano una valutazione medica.

Il gusto comincia a perdere sensibilità già dopo i 30 anni

Uno dei dati più curiosi citati dal «New York Times» arriva da uno studio pubblicato nel 2025 sull'[«International Forum of Allergy & Rhinology»](#). I ricercatori hanno sottoposto a uno specifico test del gusto 1.392 persone sane tra i 10 e i 94 anni. Il risultato mostra **un declino medio della sensibilità gustativa associato all'età che comincia già a partire dai 30 anni** e riguarda le cinque qualità fondamentali studiate: dolce, salato, acido, amaro e umami.

È però più corretto parlare di **declino progressivo**, che fissare nei 60 anni una soglia oltre la quale il gusto precipita. **E va distinta la capacità gustativa dal «sapore» complessivo di un alimento, al quale contribuisce in maniera fondamentale anche l'olfatto.** Lo studio, inoltre, dichiara un conflitto d'interessi: il primo autore è presidente e principale azionista dell'azienda che produce il test utilizzato e gli altri due autori sono dipendenti della stessa società.

Se il cibo sembra meno saporito, infine, aumentare automaticamente il sale non è la soluzione migliore, soprattutto per chi deve controllare l'apporto di [sodio](#). Erbe aromatiche, spezie e limone possono aiutare a rendere i piatti più appetibili. Anche i sostituti del sale richiedono però attenzione: non sono necessariamente indicati per tutti.

Approfondimenti

[Longevità, 9 cose da fare \(e 3 da non fare\) tra i 40 e i 60 anni per vivere a lungo e in salute](#)

[Longevità: come l'invecchiamento indebolisce l'efficienza dei mitocondri aprendo la porta alle malattie](#)