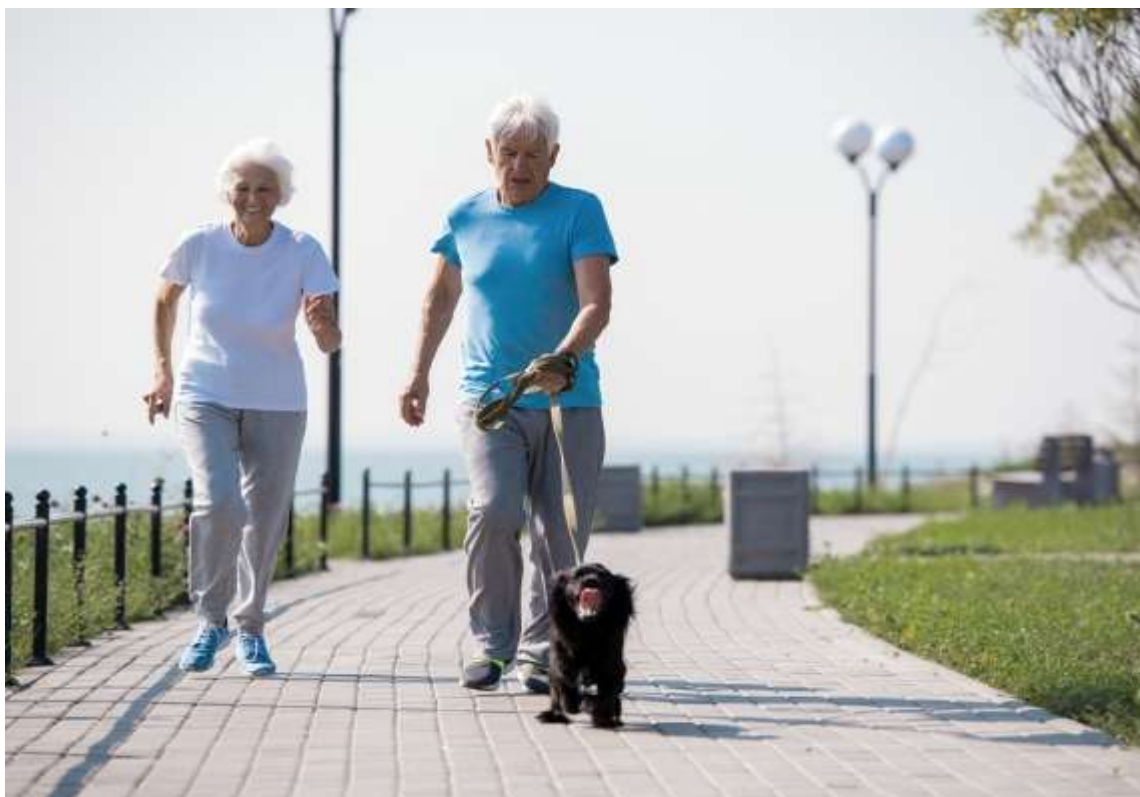


Longevità: che cos'è la «capacità intrinseca» che misura il grado di invecchiamento di Anna Fregonara

Un concetto su cui medici e ricercatori stanno lavorando per riconoscere prima i segnali di declino e cercare di preservare più a lungo autonomia e qualità della vita. Prima sperimentazione in Francia (Fonte: <https://www.corriere.it/> 28 agosto 2026)



Se un giorno il medico vi chiedesse non soltanto pressione e colesterolo, ma anche di misurare la forza della mano, la velocità del passo, l'acutezza di vista e udito, la lucidità della memoria, l'umore e l'energia che vi resta a fine giornata, potreste pensare a una visita un po' insolita.

La capacità intrinseca

In realtà, starebbe cercando di valutare qualcosa che oggi non è ancora misurato in modo standard: la **capacità intrinseca**. È un concetto su cui medici e ricercatori stanno lavorando **in chiave longevità**, per seguire meglio **come invecchiamo**, riconoscere prima i segnali di declino e cercare di preservare più a lungo autonomia e qualità della vita.

La capacità intrinseca è l'insieme delle capacità fisiche e mentali di una persona, quello che il suo organismo e la sua mente riescono a fare.

È un **concetto olistico**, nel senso più letterale del termine perché considera il soggetto nel suo insieme e non soltanto la presenza di singole diagnosi. Non ha nulla a che fare con terapie alternative o new age. «È un termine poco accattivante», ha detto al New York Times John Beard, professore di Invecchiamento attivo alla Mailman School of Public Health della Columbia University, che ha poi spiegato le due parole: «"Intrinseca" indica tutto ciò che appartiene alla persona dall'interno, "capacità" indica quanto l'organismo riesce a funzionare».

Questo non significa che malattie come diabete, ipertensione o depressione smettano di contare. Vuol dire che, oltre a diagnosticarle e curarle, gli specialisti possono chiedersi se quella persona conserva la possibilità di muoversi, ragionare, vedere, sentire, affrontare gli impegni quotidiani e vivere come desidera.

Come si calcola

La capacità intrinseca viene valutata attraverso **cinque aree** che gli esperti chiamano domini:

- **cognizione** (memoria, attenzione, orientamento e altre funzioni mentali),
- **locomozione** (forza muscolare, equilibrio, mobilità e velocità del cammino),
- **capacità sensoriali** (soprattutto vista e udito),
- **benessere psicologico** (umore e sintomi depressivi),
- **vitalità** (un misto di energia disponibile e di capacità di reggere uno sforzo o un contraccolpo fisico).

Alcune delle misurazioni utilizzate sono già comuni nella valutazione geriatrica. Non esiste però ancora un unico test, né un unico punteggio, universalmente accettato.

Da misurare più volte nel tempo

Negli studi condotti soprattutto sulle persone anziane, livelli più bassi di alcuni di questi aspetti sono associati a un rischio più elevato di fragilità, disabilità, perdita dell'autonomia e mortalità. Tuttavia, secondo i ricercatori il valore della capacità intrinseca sta nel **misurarla più volte negli anni** perché è lì che si vede come stiamo invecchiando e quando intervenire. Anche una persona apparentemente sana può mostrare piccoli cambiamenti nella forza, nel cammino, nella memoria o nei sensi prima che compaia una vera disabilità. **Individuarli presto** potrebbe aiutare a capire che cosa sta succedendo e a intervenire il prima possibile su fattori modificabili, come attività fisica, alimentazione, isolamento sociale, deficit sensoriali, sonno, farmaci o patologie non ben controllate.

Gli scienziati stanno anche valutando come misurare la capacità intrinseca **nei giovani** i quali nelle prove oggi disponibili ottengono spesso punteggi pieni o quasi pieni e i test riescono quindi a cogliere poche differenze tra una persona e l'altra.

La sperimentazione in Francia

In Francia è in corso **un programma per monitorare** la capacità intrinseca delle persone anziane nella vita reale.

I partecipanti compilano a intervalli regolari un breve questionario sui principali domini e ricevono indicazioni personalizzate. **Se emerge un peggioramento, la persona può essere indirizzata al medico** o a un professionista formato in geriatria per valutazioni più approfondite ed eventuali interventi.

Se tutto questo serva davvero ad allungare la vita, però, è presto per dirlo. «Ci aspettiamo che sia così, ma non disponiamo ancora dei dati», ha chiarito David Furman del Buck Institute for Research on Aging, che collabora con chi guida lo studio francese.

I farmaci per la longevità

C'è poi chi guarda oltre. Negli Stati Uniti l'ARPA-H, l'Agenzia per i Progetti di Ricerca Avanzata per la Salute, sta studiando se la capacità intrinseca possa servire da parametro per valutare interventi e farmaci mirati a rallentare l'invecchiamento. Senza un indicatore del genere, dimostrare che una molecola allunga la vita richiederebbe sperimentazioni lunghe decenni. «Non sappiamo se funzionerà», ha ammesso Andrew Brack, che guida il programma.

Capacità intrinseca e funzionale sono diverse

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha definito formalmente la capacità intrinseca nel 2015, nel suo quadro sull'invecchiamento sano. John Beard è il primo autore dell'articolo [pubblicato su The Lancet](#) che ha presentato questo cambiamento di prospettiva. L'idea dell'OMS era spostare l'attenzione sanitaria dalla sola presenza o assenza di singole malattie alla capacità funzionale della persona.

Capacità intrinseca e **funzionale** non sono la stessa cosa. La prima riguarda le risorse fisiche e mentali dell'individuo; la seconda dipende anche dall'**ambiente in cui vive**.

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](#)

[Quali sono i segreti della longevità? Esercizi aerobici e di forza, si può iniziare anche da adulti](#)

[Longevità, il ricercatore Jay Olshansky: «Il limite realistico è 90 anni per le donne e 84 per gli uomini»](#)

[Longevità: i 5 pilastri delle diete dei centenari. I cibi che allungano la vita in salute](#)