



La longevità è il raggiungimento di una lunga vita. Possiamo sperare nella longevità in modo da poter vivere molti anni di tempo di qualità con i nostri cari o avere il tempo di esplorare il mondo. Ma vivere fino a tarda età non significa necessariamente una longevità sana o felice se è gravata da disabilità o malattia. La popolazione di persone di età superiore ai 65 anni è cresciuta più rapidamente rispetto ad altre fasce d'età a causa dell'allungamento della durata della vita e del calo dei tassi di natalità, eppure le persone vivono più anni in cattive condizioni di salute. [1] Pertanto, esploreremo non solo la durata della vita, ma anche la *durata della salute*, che promuove anni di vita più sani.

Ciò che fai oggi può trasformare la tua salute o il modo in cui invecchierai in futuro. Anche se iniziare presto è l'ideale, non è mai troppo tardi per trarne beneficio.

Cinque fattori chiave dello stile di vita

I ricercatori dell'Università di Harvard hanno esaminato i fattori che potrebbero aumentare le possibilità di una vita più lunga. [2] Utilizzando i dati raccolti da uomini e donne del Nurses' Health Study e dell'Health Professionals Follow-up Study che sono stati seguiti per un massimo di 34 anni, i ricercatori hanno identificato cinque fattori di stile di vita a basso rischio: dieta sana, esercizio fisico regolare (almeno 30 minuti al giorno di attività da moderata a vigorosa), peso sano (come definito da un indice di massa corporea di 18,5-24,9), Non fumare e moderata assunzione di alcol (fino a 1 drink al giorno per le donne e fino a 2 al giorno per gli uomini). Rispetto a coloro che non

hanno incorporato nessuno di questi fattori dello stile di vita, quelli con tutti e cinque i fattori hanno vissuto fino a 14 anni in più.

In uno studio di follow-up, i ricercatori hanno scoperto che questi fattori potrebbero contribuire non solo a una vita più lunga, ma anche a una vita più sana. [2] Hanno visto che le donne all'età di 50 anni che praticavano quattro o cinque delle sane abitudini sopra elencate vivevano circa 34 anni in più liberi da [diabete](#), [malattie cardiovascolari](#) e [cancro](#), rispetto a 24 anni in più senza malattia nelle donne che non praticavano nessuna di queste sane abitudini. Gli uomini che praticavano quattro o cinque abitudini sane all'età di 50 anni vivevano circa 31 anni liberi da malattie croniche, rispetto ai 24 anni degli uomini che non ne praticavano nessuna. Gli uomini che erano forti fumatori e gli uomini e le donne con obesità avevano la più bassa aspettativa di vita libera da malattia.

Cinque fattori per una vita più lunga e più sana

1. [Dieta sana](#) - La prevalenza dell'ipertensione (pressione alta) e della demenza aumenta con l'età. Modelli alimentari come quelli delle [diete DASH](#), [MIND](#) e mediterranea possono ridurre il rischio di queste e altre condizioni croniche che accompagnano l'età avanzata. Un [integratore multivitaminico-minerale](#) può anche aiutare a migliorare la funzione cognitiva e la memoria in alcune persone, secondo ampi studi randomizzati controllati.
2. [Esercizio fisico regolare](#) - L'attività fisica regolare riduce il rischio di diverse condizioni croniche che aumentano con l'età, tra cui malattie cardiache, ipertensione, diabete, osteoporosi, alcuni tipi di cancro e declino cognitivo. L'esercizio fisico aiuta anche a ridurre l'ansia e la pressione sanguigna e a migliorare la qualità del sonno. Le linee guida sull'attività fisica per gli americani del Dipartimento della salute e dei servizi umani degli Stati Uniti raccomandano innanzitutto di muoversi di più e sedersi di meno, con un'attività migliore di nessuna. Per ulteriori benefici per la salute, consigliano un minimo di 150-300 minuti settimanali di attività da moderata a vigorosa, come [camminare a passo svelto](#) o ballare velocemente, oltre a due giorni alla settimana di esercizi di rafforzamento muscolare. Gli anziani che sono a rischio di cadute potrebbero anche voler includere un allenamento dell'equilibrio come il tai chi o [lo yoga](#).

[Vedere ulteriori considerazioni sull'attività fisica per gli anziani.](#)

3. [Peso sano](#) - Determinare il proprio intervallo di peso sano è unico per ogni persona. I fattori da considerare includono la revisione delle attuali condizioni di salute, la storia familiare, la storia del peso e il tipo di corpo geneticamente ereditato. Piuttosto che concentrarsi solo sul peso della bilancia, può essere utile [monitorare un aumento del dannoso "grasso della pancia" viscerale](#) e il cambiamento di peso dall'età di 20 anni.

4. **Non fumare** - Il fumo è un forte fattore di rischio per il cancro, il diabete, le malattie cardiovascolari, le malattie polmonari e la morte precoce in quanto favorisce l'infiammazione cronica e lo stress ossidativo (una condizione che può danneggiare cellule e tessuti). [2] Il fumo danneggia quasi tutti gli organi del corpo. Smettere di fumare riduce notevolmente il rischio di queste malattie legate al fumo. [4]
5. **Alcol moderato** - La ricerca rileva che il consumo moderato, definito come 1 drink al giorno per le donne e 2 drink al giorno per gli uomini, è associato a un minor rischio di diabete di tipo 2, attacchi cardiaci e morte prematura per malattie cardiovascolari. Quantità da basse a moderate di alcol aumentano i livelli di colesterolo "buono" o lipoproteine ad alta densità (HDL) e prevengono piccoli coaguli di sangue che possono ostruire le arterie. Tuttavia, poiché l'assunzione di alcol, in particolare il consumo eccessivo, è anche associata a rischi di dipendenza, malattie del fegato e diversi tipi di cancro, è una questione complessa che è meglio discutere con il medico per valutare il rischio personale rispetto al beneficio.

Fattori aggiuntivi per una longevità sana

Oltre alle cinque principali abitudini di vita sopra menzionate, un numero crescente di ricerche sta identificando ulteriori fattori che possono essere fondamentali per aumentare la nostra durata della salute:

- **Avere uno scopo/significato nella vita.** La ricerca mostra che avere un senso di significato o uno scopo nella vita quotidiana è associato a un [sonno migliore](#), un [peso più sano](#), [livelli di attività fisica più elevati](#) e [una minore infiammazione](#) in alcune persone. [5,6] Promuove anche l'ottimismo. Se le persone sono più sane in età avanzata, possono potenzialmente contribuire di più alla loro famiglia, alla comunità e alla società nel suo complesso. [1] Questo si traduce nell'essere più forti e più mobili nell'assistere le giovani generazioni nella cura dei bambini o in altre attività familiari, lavorando oltre l'età pensionabile, facendo volontariato per cause locali, perseguendo hobby piacevoli e impegnandosi in gruppi comunitari. In cambio di queste attività, le persone raccolgono un senso di significato e di scopo.
- **Connessioni sociali.** Studi condotti su adulti di età pari o superiore a 50 anni dimostrano che la solitudine e l'isolamento sociale sono associati a un rischio più elevato di malattia, disabilità e mortalità. [7-10] Lo studio U.S. Health and Retirement, condotto su 11.302 partecipanti più anziani, ha rilevato che quasi il 20% soddisfaceva i criteri per la solitudine. [7] Coloro che hanno sperimentato la solitudine persistente avevano un rischio aumentato del 57% di morte precoce rispetto a coloro che non hanno mai sperimentato la solitudine; Coloro che erano socialmente isolati avevano un rischio aumentato del 28%. I partecipanti che hanno sperimentato sia la solitudine che l'isolamento sociale hanno mostrato segni di invecchiamento biologico avanzato (ad esempio, infiammazione cronica che può aumentare

il rischio di morbidità). Al contrario, le persone che soffrono di declino cognitivo possono avere meno contatti sociali a causa di una maggiore difficoltà nell'avviare e mantenere le interazioni sociali. [11]

- **Stimolazione cerebrale.** Stressare il cervello o svolgere attività che comportano uno sforzo mentale faticoso, come l'apprendimento di una nuova abilità, lingua o [formato di esercizio](#) durante il tempo libero, può ridurre il rischio di declino cognitivo. La ricerca ha dimostrato una forte associazione tra il conseguimento di un'istruzione superiore e l'impegno in un lavoro intellettualmente impegnativo con un minor rischio di demenza, morbo di Alzheimer e deterioramento cognitivo. [10,12]
- **Migliorare la [qualità del sonno](#).** La ricerca è ancora inconcludente, ma alcuni rapporti suggeriscono che l'insonnia è associata a tassi più elevati di Alzheimer (AD) e altre forme di declino cognitivo. Il sonno cronico interrotto può portare a un'inflammatione sistemica (in tutto il corpo), che è un precursore dello sviluppo di placche di amiloide-beta nel cervello, come riscontrato con l'AD. [13] Il contrario può verificarsi anche con gli stadi avanzati di AD che causano ritmi circadiani disturbati che regolano il sonno. Tuttavia, uno studio di coorte su 1.629 adulti di età compresa tra 48 e 91 anni dell'Alzheimer's Disease Neuroimaging Initiative non ha rilevato che i disturbi del sonno abbiano influenzato il declino cognitivo negli anni successivi. [14]
- **Digiuno intermittente.** La ricerca sugli animali mostra che la restrizione calorica per tutta la vita, come con il [digiuno intermittente](#), aumenta la durata della vita. [15] Il corpo risponde al digiuno con una migliore regolazione della glicemia, una maggiore resistenza allo stress e una diminuzione dell'inflammatione e della produzione di radicali liberi dannosi. Durante il digiuno, le cellule rimuovono o riparano le molecole danneggiate. [15] Questi effetti possono prevenire lo sviluppo di disturbi cronici tra cui obesità, diabete, malattie cardiovascolari, cancro e declino neurologico tra cui il morbo di Alzheimer. [16] Altri effetti del digiuno intermittente negli animali includono un migliore equilibrio e coordinazione e una migliore cognizione, in particolare con la memoria. Studi sull'uomo hanno riscontrato un miglioramento della sensibilità all'insulina, una pressione sanguigna più bassa, una diminuzione del colesterolo LDL e una perdita di peso. [15,17] Tuttavia, sono ancora necessari studi sull'uomo e studi randomizzati controllati sugli effetti del digiuno sull'invecchiamento e sulla longevità.

In che modo i cambiamenti sensoriali con l'invecchiamento influenzano il modo in cui mangiamo

Sappiamo che il gusto è fondamentale quando si gusta un pasto, ma che dire dell'odore, della consistenza, dell'aspetto, del colore, della sensazione in bocca e persino del suono del cibo (come

scricchiola in bocca o sfrigola durante la cottura)? Questi sono i sensi umani che contribuiscono all'esperienza alimentare e influenzano le nostre scelte alimentari. [18]

Questi sensi possono diminuire nel tempo per vari motivi: il normale invecchiamento, che provoca una graduale diminuzione del gusto e dell'olfatto; farmaci da prescrizione che riducono la sensibilità al gusto e favoriscono la secchezza delle fauci o la mancanza di saliva; carenze di micronutrienti come lo zinco che riducono il gusto; e scarsa dentatura con perdita dei denti o protesi dentarie che portano a [problemi di masticazione](#). [19] Fino al 60% degli adulti di età pari o superiore a 70 anni può perdere il senso del gusto. [20] Con questa perdita può arrivare un condimento più pesante del cibo con [zucchero](#) e [sale](#). [21] Potrebbero preferire cibi più morbidi e a basso contenuto di fibre che non richiedono molta masticazione. Il cattivo gusto e odore negli anziani è associato a una minore qualità della dieta e a un appetito più scarso. [22]

Gli aromi alimentari sono importanti in quanto innescano il rilascio di saliva, acido gastrico ed enzimi in preparazione alla digestione. [23] L'odore del cibo può innescare il rilascio di dopamina e serotonina, provocando una sensazione di benessere che incoraggia a mangiare. Un olfatto alterato negli anziani è anche associato a una minore varietà nelle scelte alimentari e a una nutrizione più povera, ma può anche portare a un aumento dell'assunzione di cibo e all'aumento di peso in alcuni individui. [23]

Condire il cibo più liberamente con erbe, spezie e aceti privi di sodio può aiutare a compensare le carenze sensoriali. L'uso di cibi con una gustosa qualità umami come [funghi](#), pomodori, alcuni formaggi e lievito può aumentare la ricchezza e il sapore. Un altro aspetto sensoriale del cibo chiamato "kokumi" descrive una sensazione in bocca piena e ricca, come quella che si prova con una zuppa di minestrone, un formaggio stagionato o uno stufato di pesce che cuoce a fuoco lento per molte ore. Se lo scarso appetito dovuto alla perdita sensoriale è un problema, fornire varietà attraverso diverse consistenze, odori e colori nel pasto può stimolare un aumento del desiderio di mangiare. [21]

Anche mangiare e preparare il cibo sono attività importanti che offrono socializzazione e stimolazione mentale, come quando si imparano nuove abilità culinarie. La preparazione dei pasti aiuta a ridurre la sedentarietà in quanto ci sono diverse fasi d'azione coinvolte: selezione e acquisto, lavaggio e taglio e cottura degli ingredienti.

Riflettori puntati sulla longevità in Giappone

Le donne e gli uomini giapponesi attualmente vivono da cinque a sei anni in più rispetto agli americani, quindi le loro pratiche sono di grande interesse. Nelle famiglie giapponesi, gli anziani sono molto venerati e le famiglie sono intergenerazionali. Gli anziani giapponesi sono generalmente più sani degli anziani occidentali, ma è questo l'uovo o la gallina? Una salute migliore grazie a buone abitudini di vita consente loro di rimanere fisicamente attivi e coinvolti nella società in modo da rimanere una risorsa preziosa e raccogliere benefici psicosociali, o è la cultura

che venera gli anziani in modo che abbiano una migliore salute mentale, meno solitudine e una migliore assistenza sanitaria in modo che rimangano più sani più a lungo? Il Giappone ha anche in gran parte evitato l'epidemia di obesità che gli Stati Uniti stanno vivendo; ad esempio, la prevalenza dell'obesità tra le donne statunitensi è di circa il 37%, ma tra le donne giapponesi è inferiore al 5%. [24] Questa differenza è certamente un contributo importante alle differenze nell'aspettativa di vita, ma solleva interrogativi su come i giapponesi siano stati in grado di controllare il loro peso. Negli ultimi anni, le diete in Giappone sono diventate più simili a quelle degli Stati Uniti, ma mangiano ancora porzioni più piccole, più cibi fermentati, meno dolci e meno carne rossa.