

Perché i 68 anni di oggi corrispondono ai 62 anni della generazione di un decennio fa

Un grande studio ha analizzato i determinanti capaci di modificare la differenza fra età «anagrafica» ed età «reale» (Fonte: <https://www.corriere.it/salute/> 1° gennaio 2025)



Molti di quelli che negli anni '60 guardavano Carosello ricorderanno la pubblicità «*Noi Siamo i Giovani*» che prometteva 10 anni di meno a chi beveva l'acqua di una particolare marca, mostrando spassose gare su campi da tennis, di pattinaggio o a cavallo dove l'atletico americano Arthur Hansel sovrastava il nostro impacciato e grassottello Ciccio Bardi il quale, apostrofato dalla moglie per le sue ridicole prestazioni, si giustificava dicendo che avevano entrambi 40 anni per sentirsi rispondere dalla gentil consorte che il suo rivale ne dimostrava la metà e lui il doppio...

Sei anni di meno

Se quella pubblicità parlava di 10 anni di meno, uno studio da poco pubblicato su *Nature Aging* parla invece di **sei anni di meno fra soggetti con la stessa età anagrafica ma appartenenti a generazioni differenti**, sicché l'età biologica di chi oggi ha 68 anni in realtà corrisponde ai 62 anni della generazione di un decennio prima. L'acqua in questione non c'entra ovviamente nulla, ma a determinare questo ringiovanimento intergenerazionale sarebbero state da una parte le aumentate stimolazioni psicosociali degli ultimi decenni e dall'altra il miglioramento delle risorse clinico-sanitarie, dell'alimentazione, dell'istruzione e degli stili di vita.

Funzionamento e indipendenza

Per un over 65 di oggi, **il livello di funzionamento e d'indipendenza risulta più importante dell'avere o meno una malattia** e addirittura del suo sentimento verso l'aspettativa di vita perché sono l'indipendenza e il funzionamento a giocare un ruolo chiave nel coinvolgimento sociale e professionale. L'invecchiamento non va più considerato in base alla presenza o all'assenza di malattie, quanto alla capacità di essere e fare ciò che più si apprezza, capacità che si distingue in intrinseca ed estrinseca.

La prima è l'insieme delle abilità fisiche e mentali individuali che costituiscono un continuum, considerato nell'arco di tutta la vita e non solo negli ultimi anni dell'esistenza. La seconda è l'attitudine a interagire con gli altri e con gli ambienti in cui si vive. Affrontare lo stato di salute dell'individuo da questa prospettiva funzionale consente una stima indipendente da eventuali malattie.

Funzioni cognitive

Analizzando **le funzioni cognitive** si è visto che queste non forniscono una rappresentazione completa e obiettiva di come la salute generale degli anziani possa essere mutata nel tempo. Ad esempio, i cambiamenti nel funzionamento mentale possono accompagnarsi a cambiamenti nel funzionamento fisico, cosicché **l'auto-valutazione della propria salute può essere influenzata dal cambiamento delle aspettative di vita**: ad esempio una grave [artrosi dell'anca](#) che oggi si risolve in genere bene con una protesi, nella scorsa generazione determinava gravi problemi psicofisici con un pesante decadimento della qualità di vita

Studio molto ampio

Lo studio che l'ha dimostrato è stato condotto dai ricercatori della Columbia University di New York, della New South Wales University di Sidney e della University College di Londra in collaborazione con il Dipartimento per la salute e l'invecchiamento dell'Oms di Ginevra che hanno confrontato i database ELSA (*English Longitudinal Study of Ageing*) e CHARLS (*China Health and Retirement Longitudinal Study*) **valutando oltre 26mila soggetti** nati fra il 1920 e il '59 (ELSA) e fra il 1930 e il '55 (CHARLS) e che hanno attraversato importanti cambiamenti globali come la Grande Depressione, la Seconda Guerra Mondiale, la Guerra Civile Cinese, la Guerra Fredda, la conquista dello spazio, il '68, la caduta del muro di Berlino, il disfacimento della Jugoslavia e dell'URSS, la nascita dell'euro, l'attentato alle Torri Gemelle e altro ancora.

Misure oggettive

Per riuscire a considerare obiettivamente come tutte queste variabili abbiano influito sul funzionamento di una persona, i ricercatori hanno cercato di limitare la loro analisi a misure oggettive includendo tutt'al più le valutazioni autoriportate circa **il calo di vista e [udito](#) e i**

punteggi alla scala CES-D che con 20 domande fornisce **un'indicazione su eventuali sintomi depressivi** come alterazioni del sonno, inappetenza o sensazione di solitudine. È risultato che le generazioni più recenti sono entrate in età avanzata con i livelli di capacità funzionali più elevati e i cali fisiologici legati all'avanzare dell'età appaiono più compressi rispetto alle generazioni precedenti in particolare per quanto riguarda le capacità cognitive, locomotorie e di vitalità. **Il guadagno è stato proporzionalmente maggiore per le generazioni più recenti con tendenze simili per uomini e donne**, peraltro generalmente coerenti ai due capi del mondo in quanto lo stesso fenomeno è stato osservato tra le coorti inglesi e cinesi. Quindi se nel 2025 compirete 68 anni forse il vostro regalo di Natale più bello è sapere che il vostro orologio biologico è fermo alla mezzanotte del capodanno 2019, anche se la famosa acqua non l'avete bevuta.

LEGGI ANCHE

- [Come si mantiene una mente brillante molto a lungo? I comportamenti che fanno nascere nuovi neuroni \(e fate attenzione all'udito\)](#)
- [Lo stretching allunga anche la vita, cosa dice la scienza](#)
- [Longevità e digiuno intermittente, che cosa sappiamo oggi dagli studi?](#)
- [Come invecchiare bene? L'importanza dell'attività fisica nella longevità \(senza iscriversi in palestra\)](#)
- [Vivere più a lungo di 5-10 anni, il segreto è camminare: lo studio che calcola la vita extra grazie all'attività fisica](#)