

## Quattro segnali insoliti dell'invecchiamento del corpo

Dai denti che si spostano all'altezza che cala. Oltre ai tipici segni legati alla memoria e al calo di massa muscolare altri elementi indicano che si sta andando avanti con l'età. E non sono tutti negativi (Fonte: <https://www.corriere.it/salute/> 19 marzo 2025)



Non tutti invecchiano allo stesso modo e soprattutto **non tutti i tessuti e gli organi invecchiano contemporaneamente**. Ad esempio una persona atletica che ha trascorso molto tempo della sua vita all'aria aperta molto probabilmente conserverà a lungo un cuore sano, ma la sua pelle mostrerà evidenti segni di invecchiamento perché è rimasta a lungo esposta al sole. **Genetica e stile di vita concorrono insieme alla curva dell' invecchiamento** che però dipende soprattutto dalle nostre scelte perché **se l'invecchiamento è inevitabile, la fragilità no** e si può prevenire dal momento che è proprio la fragilità ad ostacolare la longevità.

**Difficoltà a restare concentrati**, a memorizzare concetti nuovi, a praticare sforzi fisici impegnativi a causa del **calo della massa muscolare**, minore resistenza, **pressione arteriosa alta**, **aumento dell'insulino-resistenza**, diminuzione delle difese immunitarie e abbassamento della capacità visiva e uditiva sono i segnali più tipici che si sta andando avanti con l'età.

Ci sono però **altri segnali meno noti** che evidenziano come il nostro organismo sta invecchiando e li elenca il [New York Times](#) in un breve articolo. Sia chiaro, non tutti ne sono colpiti, ma vale la pena darci un occhio.

### I denti si spostano

Non è insolito che i denti si spostino man mano che si avanza con l'età e questo fenomeno tende a verificarsi più spesso con l'**arcata inferiore**. «Quando questo accade le cause più comuni sono

la **perdita di un dente**, **malattie alle gengive**, che possono rendere i denti instabili e l'**usura dei denti** dovuta all'azione di **digrignamento**» spiega la dottoressa Leila Jahangiri della New York University College of Dentistry. In particolare la **parodontite**, che consiste nella perdita di osso attorno ai denti, potrebbe causare lo spostamento e poi la caduta dei denti.

### Cambia la voce

**Anche la voce potrebbe cambiare**. «Con l'avanzare dell'età le **corde vocali** degli adulti diventano spesso **più sottili e meno flessibili** e potrebbero non chiudersi più in modo saldo» dice il dottor Ted Mau, direttore del centro vocale all'UT Southwestern Medical Center. L'età può influenzare le voci degli uomini e delle donne in modi diversi. Alcuni **uomini** potrebbero notare che **invecchiando la loro voce aumenta di tono e non è più profonda e piena come in età adulta**. Nelle **donne**, i cambiamenti ormonali post menopausa potrebbero far **abbassare il tono della loro voce**.

### Si diventa più bassi

La **maggior parte delle persone diventa più bassa con l'età** a partire da circa 40 anni.

La **ricerca** mostra tuttavia che uomini e donne perdono altezza in modo diverso: **in media gli uomini perdono 2,5 centimetri entro i 70 anni** mentre le **donne sfiorano i cinque centimetri**. Dopo gli 80 anni si perderà in media un altro centimetro.

Sono diverse le ragioni per cui con l'età diventiamo più piccoli. «Invecchiando **perdiamo ossa e cartilagini nelle vertebre** e questo può contribuire a farci diventare più bassi» ha affermato il dottor Ardeshir Hashmi, primario del Centro di medicina geriatrica alla Cleveland Clinic. Per questo motivo **i muscoli addominali e lombari attorno alla colonna vertebrale possono indebolirsi**, rendendo **più difficile mantenere la colonna vertebrale diritta**. Anche l'**appiattimento dell'arcata plantare** può contribuire alla perdita di altezza.

Come si può rallentare questo processo? È possibile farlo, in parte, **mantenendosi sempre attivi con l'esercizio fisico** con attività che rafforzino il core e tutta la fascia addominale. Inoltre è bene assicurarsi di seguire una **dieta ricca di alimenti con calcio e vitamina D** per stimolare la crescita ossea.

Una perdita significativa di altezza può indicare **osteoporosi** o altre patologie e quindi se in un solo anno si perdono oltre due centimetri in altezza è bene rivolgersi a un medico.

Nelle donne diminuisce il mal di testa

Sappiamo che le **donne hanno una probabilità tre volte maggiore** di soffrire di **emicrania** rispetto agli uomini, che si presenta in forma più severa e con attacchi più frequenti e duraturi. Con l'arrivo della **menopausa** questo fastidioso, e spesso debilitante problema può diminuire. «La maggior parte delle donne riferisce che le proprie emicranie migliorano e in molti casi addirittura spariscono» ha detto Seniha Nur Ozudogru, neurologa presso la Penn Medicine. L'emicrania infatti è

influenzata dagli ormoni, in particolare gli **estrogeni**. La diminuzione degli attacchi di emicrania è un altro segnale quindi, stavolta positivo, dell'invecchiamento femminile.

## LEGGI ANCHE

- [L'invecchiamento è graduale o improvviso? Lo studio e i due momenti di «accelerazione»](#)
- [Per la longevità contano molto più gli stili di vita che la genetica: cosa si può fare](#)
- [L'invecchiamento è inevitabile, la fragilità no. Ecco i sette fattori che ostacolano la longevità](#)
- [Cosa ci dicono sulla longevità le cattive abitudini di alcuni centenari](#)
- [Perché i 68 anni di oggi corrispondono ai 62 anni della generazione di un decennio fa](#)
- [Vivere più a lungo di 5-10 anni, il segreto è camminare: lo studio che calcola la vita extra grazie all'attività fisica](#)
- [Come si mantiene una mente brillante molto a lungo? I comportamenti che fanno nascere nuovi neuroni \(e fate attenzione all'udito\)](#)
- [Longevità, i tre ingredienti per invecchiare in salute: come si diventa resilienti all'età](#)
- [Come invecchiare bene? L'importanza dell'attività fisica nella longevità \(senza iscriversi in palestra\)](#)