

Invecchiamento. La vita fiorisce

con la maturità. Nuovi amori, esercizio fisico, business

E per uno studio inglese fino ai 70 anni non si è anziani

Perché a 60 anni comincia l'età dell'oro

ENRICO FRANCESCHINI

LA VITA RICOMINCIA a sessant'anni? Certo, e la vecchiaia comincia solo intorno ai 70. Si potrebbe adeguare così il famoso slogan del 1932 dello psicologo americano Walter Pitkin secondo il quale la vita cominciava "a 40 anni", perché l'era delle macchine aveva liberato l'uomo dalle fatiche del lavoro manuale e gli permetteva dunque di godersi l'esistenza, e in sostanza non sentirsi vecchio, ben oltre la cosiddetta soglia della mezza età. Ma uno studio condotto oggi in Gran Bretagna segnala che, quasi un secolo dopo, la vita attiva si prolunga ben oltre i 40, portandoci a 60 anni con ancora aspettative, programmi, cambiamenti, sogni e speranze. E il rapporto sostiene che la vecchiaia inizia solo a 69 anni; e dunque la "middle age" dura fino ai 68, perlomeno nell'immagine mentale che abbiamo di noi stessi.

Il mutamento nelle attitudini traspare da un sondaggio fra oltre 2 mila britannici di tutte le età. E si spiega, indicano gli esperti, col fatto che l'aspettativa di vita è notevolmente aumentata: negli ultimi otto decenni, nel mondo occidentale, è passata mediamente da circa 60 a 81 anni.

Possiamo aspettarci tutti di scintillare come Robert De Niro, Mick Jagger, o Jane Fonda. Star anche coi capelli bianchi

«In effetti il tempo che possiamo aspettarci di vivere cresce di due anni e mezzo ogni decennio - osserva il futurologo Paul Flatters, direttore della società di consulenze inglesi Trajectory Partnership e autore dello studio - Il punto in cui le persone si sentono vecchie si estende di conseguenza ben oltre la sessantina, poiché la gente si

rende conto di avere ancora decenni di vita attiva davanti a sé».

Anziché aspettarsi un'esistenza più quieta e ritirata, avverte il rapporto, commissionato dalla Cigna Insurances Services, una società di assicurazioni britannica, coloro che hanno più di 50 anni si aspettano di avere ancora almeno cinque eventi «altamente significativi» nella vita, da un trasloco a un divorzio, da un ritorno allo studio a un nuovo business. E più di sei persone su dieci al di sopra dei 65 anni affermano di avere goduto la vita maggiormente dopo il compimento del cinquantesimo anno di età. Migliore alimentazione, maggiore esercizio fisico, più attenta cura della salute e prevenzione delle malattie, sono tra i fattori che contribuiscono a questa evoluzione di comportamenti.

Naturalmente non tutti hanno la stessa percezione mentale di quando cominci la vecchiaia. Per chi ha meno di 35 anni, rivela il sondaggio, l'anzianità inizia a 61 anni. Per gli uomini, di tutte le età, comincia a 67. Per le donne a 69. E globalmente, secondo l'indagine, inizia soltanto nel sessantunesimo anno di età. Ma se si pone la stessa domanda ai sessantenni o ultrasessantenni, la soglia si sposta ancora più in là: non si è vecchi fino ai 77 anni, rispondono. È perciò sbagliato etichettare come "vecchio" chiunque abbia superato i 65 anni, conclude lo studio. Al contrario, un nuovo mondo di sfide ed opportunità si presenta ai membri della cosiddetta "mature generation": la vita comincia, continua o ricomincia a 60 anni e passa, e per sentirsi vecchi, ma non necessariamente inattivi, bisogna essere sulla settantina. Come potrebbero confermare una serie di testimoni "eccellenti", da Mick Jagger (72 anni) a Paul McCartney (73), da Jane Fonda (77) a Robert De Niro (72); quest'ultimo non a caso interpreta il ruolo di un maturo stagista in "The Intern", l'ultimo film dove aiuta una giovane amministratrice delegata a rimettere in sesto un'azienda in difficoltà.

DIETE/2

Antibiotici con calorie

I bambini curati con gli antibiotici prendono peso più velocemente di quanto accade ai coetanei che non li assumono. A dirlo è uno studio sull'*International Journal of Obesity*. Il fatto è che gli antibiotici influenzano i microrganismi che vivono nel nostro intestino e facilitano la degradazione del cibo e l'assorbimento dei nutrienti. Gli antibiotici uccidono i batteri, anche quelli utili al punto da alterare i meccanismi con cui gli alimenti vengono degradati, aumentando le calorie dei nutrienti assorbiti e il peso.

(mp. s.)