

LA MENTE E IL CORPO

8

Non ci resta che sorridere

DR. EDOARDO BONCINELLI



Mark Ryden, Heaven

«L'uomo si è sempre chiesto perché invecchia e perché muore e non gli è mai piaciuto. Rispetto a un tempo oggi si muore dopo e si invecchia di più, e così si ha più tempo per meditare sull'invecchiamento e a ragion veduta ci si chiede perché invecchiamo. L'uomo se ne è inventati di tutti i colori per spiegarlo. La verità è che abbiamo sempre brancolato nel buio per spiegare la natura di questo fenomeno che fondamentalmente non abbiamo mai accettato.»

A parlare è il Dr. Edoardo Boncinelli, intervenendo di recente al Festival della mente di Sarzana sul tema: *La mente e il corpo. Le tre età (la formazione, la maturità, l'invecchiamento)*. Questo che vi proponiamo è un estratto dell'ultima relazione, dove il Dr. Boncinelli ha spiegato cos'è l'invecchiamento e attraverso quale meccanismo invecchiamo. Straordinaria la sua chiarezza e semplicità, che ritroviamo nel suo ultimo libro, *"Lettera a un bambino che vivrà 100 anni"* (Rizzoli Ed.) dove egli si addentra con maggior profondità sull'argomento.

Epicuro ha detto: "Il mio corpo morirà ma io non incontrerò la morte perché se ci sono io non può esserci la morte, e se c'è la morte non ci sono io". Certo non è una grande consolazione, perché comunque ci tocca di vedere la morte delle persone a noi care, la malattia, il dolore. Ma per quanto riguarda la 'mia morte' indubbiamente io non la incontrerò. In un certo momento il mio io rimarrà sospeso all'infinito e questo sarà tutto, probabilmente in eterno. Questo concetto antico di secoli andrebbe oggi ripreso, ripensato e agitato dentro di noi che siamo incredibilmente preoccupati della morte, dell'invecchiamento, della salute.

Non sarò io a morire, non morirà il mio io ma il mio corpo invecchierà, e un po' -anche se in modo diverso per ognuno di noi- la mia mente.

L'invecchiamento, che può essere breve o lunghissimo, è una preparazione alla morte ma a prescindere da essa è un fattore importante per sé. **Ma perché invecchiamo, per quale motivo e attraverso quale meccanismo?**

Il motivo per cui invecchiamo è facilissimo ora che lo sappiamo: la selezione naturale non è per nulla interessata a quello che ci succede dopo l'età riproduttiva. La stessa struttura dell'evoluzione biologica che dà alle persone opportunità diverse di mettere al mondo figli (tanti, pochi, nessuno), non si può impicciare di quello che succede dopo. La natura ci porta ad essere in piena forma fisica e psichica fino all'età riproduttiva, poi ci dice di arrangiarci. Non siamo obbligati ad invecchiare. Siamo abbandonati all'invecchiamento, ovvero la biologia

non ci sta più così appresso per controllare, ottimizzare tutto. Ad esempio alcune cose che ci facevano bene fino a trent'anni ci fanno male nella fase successiva. Pensiamo alle ossa. Prima sono elastiche, pressoché infrangibili, e quando si rompono vengono rinsaldate subito; in seguito diventano dure, si mineralizzano per portarci nell'età matura a essere forti, competitivi e in grado di combattere; ma dalla maturità in poi perdono sia l'elasticità che la capacità di rigenerarsi. Quello che la natura ha fatto in modo di darci fino all'età indicativa di 30 anni, da un certo punto in avanti diventa uno svantaggio. Una tassa da pagare. È solo un esempio che ci chiarisce come la natura ci accompagna fino all'età della riproduzione e poi ci abbandona lentamente al destino di tutto l'universo, dove tutto quello che non è vitale passa spontaneamente dall'ordine al disordine, al caos. Giorno dopo giorno, data la 'distrazione' del controllo della biologia, si creano degli errori, delle ferite. Perfino il DNA si deteriora. Siamo condannati a consumarci come le automobili, con la differenza che noi ci autoripariamo. Cambia solo la velocità in cui gli errori vengono riparati: più velocemente quando siamo giovani, sempre più lentamente a mano a mano che invecchiamo. Il meccanismo dell'invecchiamento non è complicato.

Perché la vita si allunga ogni anno di più

Oggi lo sappiamo tutti che la vita media si sta allungando. In Italia nell'ultimo secolo è raddoppiata, negli ultimi 40 anni è aumentata di 10 anni e negli ultimi 10 anni di 2 anni e mezzo. Significa che ogni anno che passa guadagniamo un trimestre di vita. Come mai? Intanto mangiamo in maniera più continua e bilanciata, ci laviamo le mani con il sapone, non siamo più infestati da parassiti e abbiamo gli antibiotici. Ma sono principalmente due i fattori che hanno alzato l'età della vita media nel mondo industrializzato. La mortalità infantile, ridotta in modo drastico e speriamo definitivo e, da cinquant'anni a questa parte, il progresso della medicina, che attraverso la diagnosi e la prevenzione, le cure e i trattamenti più vari ci aiuta anche nella seconda parte della vita. Pensate solo alla pressione alta, oggi bastano



Mark Ryden, SnowYak

delle banali pasticchine per tenerla calmierata e assicurare mediamente 10 anni e più di vita. Grazie a questi passi da gigante che ha fatto la medicina dell'età avanzata, possiamo invecchiare meglio e vivere più a lungo. Le stesse patologie hanno acquistato un nome, e anche se è probabile che ci sia troppa diagnosi, troppa medicalizzazione, che si trovi una spiegazione medica a tutto, oggi in Italia una donna vive mediamente 83 anni e un uomo 77 anni. Ed è interessante rilevare che questa differenza di 6/7 anni tra la vita media dell'uomo e quella della donna sia la stessa indipendentemente dai paesi e dagli strati sociali, perciò probabilmente è biologica. Inoltre, proiettando questi dati al futuro, si calcola che i bambini che nascono oggi vivranno tantissimo più di noi, in particolare la metà delle bambine che nascono oggi vivrà cent'anni.

Ma se questo è il lato positivo, sul fronte sociale nascono i problemi: se prima le persone che lavoravano erano tre volte tante rispetto a quelle in pensione, ora la situazione si sta capovolgendo. Avremo quindi una società con problemi di previdenza ma anche di motivazione e di solitudine, perché non basta vivere ma occorre farlo bene e avere un obiettivo, una passione. E le motivazioni dei 30 anni non sono quelle dei 40, 60, 80 anni. Le società nordiche, dove la vita media si è allungata da tempo, si sono già preoccupate di far fare qualcosa di piacevole a questa torma di gente di una certa età che sta invadendo il pianeta. Non è un problema biologico o medico, ma è una questione molto seria, di organizzazione sociale, di preveggenza di pianificazione.

Come ci accorgiamo di invecchiare?

Importantissimo quando si è bambini, il corpo diventa meno fondamentale (sempre che funzioni) nella maturità. Ma con i suoi ritmi e le sue esigenze, con le cose che ci fa fare e con quelle che non ci permette più di fare, comanda di nuovo ad una certa età. Quando invecchiamo il corpo torna alla ribalta e si rimpona a quella nostra interiorità che a 30, 40 anni ritenevamo onnipotente. Anche se in condizioni normali la mente invecchia più lentamente del corpo, o quasi non invecchia. Non sappiamo perché ma non ci dispiace. Potremmo fare una serie di esempi di persone il cui corpo è molto invecchiato e la mente è rimasta intatta, basti pensare a Rita Levi Montalcini: 101 anni e una lucidità, una memoria, una capacità di ragionamento che non corrisponde minimamente al suo stato fisico. Quindi non è vero che il cervello invecchia con lo stesso ritmo del corpo, in genere invecchia molto meno. Di solito il primo segno di invecchiamento è la vista, ma quello di cui la maggior parte si lamenta è la perdita della memoria.

La memoria consta di tre fasi: l'immagazzinamento (che non si perde mai perché chiunque può imparare qualcosa tutti i giorni, come la faccia di qualcuno); la conservazione dei ricordi (che nella loro natura più profonda non si perdono mai stabilmente) e il richiamo. E qui è vero che a una certa età tutti quanti notiamo la lentezza con cui richiamiamo i ricordi, soprattutto le nozioni, i nomi propri. Attenzione però: non si tratta esattamente di perdita di memoria, ma di perdita di capacità di richiamare alla coscienza i ricordi. Basta non



perdere la pazienza, non arrabbiarsi e non innervosirsi e il nome, il concetto, la parola che si cercava arriva sempre. Quindi, se posso dare un consiglio a chi da una certa età in poi, con una certa sistematicità, perde la capacità di richiamare nozioni è quella di pazientare, di lasciar perdere. Le parole arrivano quando non ci si pensa. Visto che il cervello in genere non invecchia come il corpo, possiamo essere

abbastanza fiduciosi di tenere il timone del nostro corpo. Una cosa è certa, chi ha usato il cervello per tutta la vita, lo conserva meglio. Quello che resta tuttora inspiegato è il motivo per cui l'uso continuato del cervello faccia bene anche al corpo. Evidentemente il cervello di chi l'ha adoperato tutta la vita e continua ad usarlo (non si può vivere di rendita), immette in circolazione delle sostanze che trasmettono al resto del corpo una vitalità, una longevità superiore.

Un consiglio su come invecchiare bene?

Mangiare di tutto con moderazione, fare sport senza esagerare, usare il cervello senza paura di esagerare. In un certo senso vanno bene anche le parole incrociate, gli indovinelli e tutte quelle tecniche che tengono in esercizio la mente. Non sappiamo perché, prima o poi lo sapremo, ma il consiglio migliore per una buona vecchiaia è quello di adoperare il cervello in maniera produttiva, e questo si fa solo se c'è un interesse, una motivazione, una passione... e qui si riapre il discorso della necessità sociale di pianificare la vita delle persone di una certa età, di creare loro nuove motivazioni, grazie alle quali si usa il cervello, si mettono in moto i sentimenti e si invecchia meglio.

Edoardo Boncinelli: fisico e genetista, ha guidato per anni laboratori di biologia molecolare dello sviluppo e si è dedicato allo studio della genetica e della biologia molecolare degli animali superiori e dell'uomo. Insegna Fondamenti biologici della conoscenza presso la facoltà di Filosofia dell'Università Vita-Salute San Raffaele di Milano. Collabora a *Le Scienze* e al *Corriere della Sera*. Tra le sue pubblicazioni: *Le forme della vita* (Einaudi, 2000); *Io sono, tu sei* (Mondadori, 2002); *Prima lezione di biologia* (Laterza, 2007); *Come nascono le idee* (i Libri del Festival della Mente, Laterza, 2008); *I nostri geni* (Einaudi, 2008); *Mi ritorno in mente. Il corpo, le emozioni, la coscienza* (Longanesi, 2010); *Etica della vita* (2008); *Perché non possiamo non dirci darwinisti* (2009); *Lo scimmione intelligente* (con G. Giorello, 2009); *Lettera a un bambino che vivrà 100 anni* (Rizzoli, 2010).

Per ulteriori informazioni: <http://portale.festivaldellamente.it/audio2010>