

Longevity what's hot? Salute e qualità della vita tra ricerca scientifica e pratica clinica
Bianchetti A, Cicero AFG, Mariconti P, Nappi RE, Spandonaro F, Spera G, Tasciotti E, Turrone S
GDMonline (2024): 1-26 www.gdmonline.it

Stiamo attualmente vivendo il “Decennio dell'invecchiamento in buona salute”, la decade 2021-2030 che l'ONU ha dedicato all'*active and healthy longevity*, cioè alla longevità attiva e in salute. Anche il Ministero della Salute del nostro Paese ha accolto questo indirizzo globale, dedicando attenzione a un invecchiamento favorito dagli stili di vita sani e dalla prevenzione. I prossimi 30 anni vedranno un significativo aumento nel numero di persone anziane. Gli over 65 raddoppieranno, passando globalmente dal 24% attuale al 35% nel 2050. Questi numeri giustificano l'interesse per il tema dell'invecchiamento in buona salute, in particolare per gli indicatori biologici dell'invecchiamento e per la ricerca di strategie atte a modificarli per un invecchiamento sostenibile per gli Stati chiamati a garantire la cura degli anziani. Partendo dai dodici segni distintivi dell'invecchiamento (instabilità genomica, logoramento dei telomeri, alterazioni epigenetiche, perdita di proteostasi, macroautofagia disabilitata, deregolazione dei sensori nutrizionali, disfunzione mitocondriale, senescenza cellulare, esaurimento delle cellule staminali, comunicazione intercellulare alterata, infiammazione cronica, microbiota/disbiosi) individuati da López-Otin et al., un panel di esperti si è riunito per fornire le evidenze scientifiche a supporto di interventi atti a favorire l'invecchiamento in buona salute, prendendo in esame gli aspetti più importanti e peculiari su cui è possibile intervenire per modificare il processo di invecchiamento. La longevità in salute è un percorso che inizia ancor prima della nascita di ogni individuo. Ogni fase del ciclo di vita individuale è fondamentale nel condizionare l'invecchiamento in salute; per questo l'approccio alla prevenzione come strumento per un buon invecchiamento risulta essere la chiave per ridurre l'incidenza e la gravità delle patologie croniche. Stili di vita, nutrizione, adeguata attività fisica e mentale e l'uso di specifici supplementi possono modificare i processi di invecchiamento e di neurodegenerazione, con un conseguente miglioramento della qualità di vita e il mantenimento di una vita socialmente attiva.