

Eternamente giovani

Le immagini inserite nel testo hanno carattere esclusivamente illustrativo ed esplicativo, l'autrice non intende usarle per ledere il diritto altrui.

Sara Raffa

ETERNAMENTE GIOVANI

Saggio

BOOK
SPRINT
EDIZIONI

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2021
Sara Raffa
Tutti i diritti riservati

Introduzione

L'uomo ha sempre cercato di adoperarsi per contrastare la senescenza con ogni mezzo a sua disposizione. Fin dai tempi antichi si cercò di trovare un "rimedio" per ritardare o addirittura evitare l'invecchiamento.

Negli ultimi anni l'invecchiamento sta assumendo una rilevanza sempre più importante per quanto riguarda l'aspetto estetico. La ricerca di nuovi modi per ritardare l'invecchiamento sta diventando ossessiva, si ricorre, quando possibile, alla medicina antiaging o addirittura alla chirurgia plastica.

Il sogno di ogni uomo è sempre stato quello di rallentare le lancette dell'orologio biologico: essere adulto ma rimanere sempre giovane sia dentro che fuori, sentirsi sempre carico di energia, avere un sonno perfetto, una pelle radiosa e perfino un ottimo tono dell'umore.

Ma si sa che con il passare degli anni tutto questo non rimane invariato e l'uomo con i primi cambiamenti inizia a sentirsi spaesato, vorrebbe fare quello che un tempo gli veniva talmente naturale e che ora gli viene, delle volte, molto difficile. Queste sensazioni di sconfitta portano l'uomo a sentirsi impotente davanti allo scorrere del tempo tanto da, in alcuni casi, arrivare ad una sorta di depressione senile.

Ma allora cosa si potrebbe fare per invecchiare bene?

Di sicuro, pervenire alla consapevolezza che tutti prima o poi arriveremo alla vecchiaia è un primo passo per arrivarci con serenità, ma oltre questo basterebbero dei piccoli accorgimenti che, seguiti con rigore, ci condurrebbero ad una vecchiaia tranquilla e libera, libera di poter fare quello che vorremmo per mantenere il più a lungo possibi-

le l'autonomia ed evitare malattie che potrebbero ridurre la qualità della vita.

La prevenzione è la nostra prima arma che ci porterà a vivere una vecchiaia migliore.



Figura 1: *Thomas Cole dipinse quattro quadri rappresentando le quattro età dell'uomo: infanzia, gioventù, virilità e vecchiaia, quest'ultima è raffigurata in questo dipinto*

Il valore dell'invecchiamento negli anni



1.1 *Europa antica*

Nell'antica Grecia, precisamente a Sparta, la vecchiaia veniva considerata il traguardo più importante per l'uomo.

L'uomo anziano ricopriva la figura del saggio, da cui apprendere e a cui portare rispetto.

Questo aveva acquisito, con il passare del tempo, la capacità di saper decidere al momento giusto la cosa giusta da fare, era un esempio da seguire per i più giovani ed era visto come qualcosa di prezioso da consultare ogni qual volta c'era bisogno di prendere una decisione.

Mentre non molto lontano, ad Atene, la figura dell'uomo anziano era considerata inutile per la società perché viveva in attesa della propria morte. Per questo popolo l'uomo anziano perdendo le proprie capacità fisiche le perdeva anche a livello cognitivo e quindi non aveva più alcun valore per la società.

Dante Alighieri sosteneva che da 45 a 70 anni l'uomo raggiungeva la sua massima maturità, dopo i 70 anni iniziava una sorta di decrepitezza.

In questa fase storica, più che in passato, si ricerca costantemente una soluzione all'invecchiamento, qualcosa che possa prevenirlo; si iniziano a fare le prime supposizioni, c'è chi sostiene che basti condurre una vita sana, chi intravede la causa in una scorretta alimentazione, chi dà la colpa alle condizioni climatiche e chi ritiene che sia importante l'attività fisica.

Nel XV secolo in Europa, a causa delle guerre, si assiste ad una pressoché generale diminuzione della popolazione, le persone anziane riescono ad acquisire nuovamente, un ruolo di prestigio nella società e non rischiano di rimanere soli più frequentemente perché una delle figlie rinuncia a sposarsi per accudire i propri genitori anziani.

Nel periodo rinascimentale l'anziano da un lato viene disprezzato, dall'altro però ricopre un ruolo fondamentale in politica.

Nel '600 iniziano a prendere il sopravvento i giovani e l'anziano ricco di esperienze e ricordi viene considerato utile, mentre l'anziano che non possiede queste caratteristiche viene rigettato ed estromesso da tutto.

Nel frattempo, però, nacquero gli ospizi in Inghilterra, che diedero all'anziano nuovamente un ruolo di prestigio nella società.

È nel '900 che la figura dell'anziano viene rivalutata, in questo periodo questa figura assume un ruolo fondamentale per le sue conoscenze, i suoi ricordi, le sue esperienze e i valori di cui è portatore.

1.2 La svolta del XX secolo

L'immagine positiva che aveva acquisito l'uomo anziano nell'antichità con il passare degli anni si affievolì, trasformandosi nella concezione di fallimento e fine della propria vita, acquisendo così un valore negativo.

Filosofi, scrittori, psicologi e poeti stessi hanno speculato in merito alla vecchiaia, perfino Darwin si interrogò sull'utilità della medesima.

Nel XX secolo la vecchiaia viene designata da uno status negativo prendendo il nome di terza età.

La vecchiaia ormai viene considerata come l'arrivo al capolinea, la fine della strada della vita percorsa e sostanzialmente come il termine di tutte le possibilità, età non più degna di considerazione e senza alcun valore.

Se nell'antichità invecchiando si diventava un modello per la popolazione, con il passare del tempo questa concezione si è capovolta annullando il modello di vita di cui potersi fidare, arrivando a considerare l'avanzare dell'età una preoccupazione che provoca solo problemi.

Alla fine dei conti con l'avvento della pensione, che ha escluso l'uomo anziano dal mondo del lavoro, con la tecnologia, che si evolve e non gli permette di stare a passo con i tempi e con l'analfabetismo del tempo, l'anziano ha acquisito nuovamente un ruolo di poco conto.

Nell'ultimo centennio ci sono stati dei progressi che hanno permesso di superare alcuni pregiudizi che erano rivolti alle così dette "classi deboli", delle quali fanno parte gli anziani.

Anche se ancora oggi non si è completamente superato ogni sorta di tabù che vede queste persone inutili per la società, passive e in alcuni casi, soprattutto quando cercano di dimostrarsi attive nelle attività considerate giovanili, vengono derisi e denigrati perché si pensa che non siano in grado.

La persona anziana dovrebbe essere considerata una risorsa, non più un peso per la società, soprattutto quando è autosufficiente; in modo da evitare ogni tipo di pregiudizio che potrebbe condurre l'anziano all'emarginazione o addirittura alla convinzione di non poter e saper fare più niente, predisponendolo all'insorgenza della depressione e di altre malattie psicosomatiche.

Se l'anziano con l'aiuto della società riuscisse a raggiungere uno stato di soddisfazione della propria vita, potrebbe

arrivare ad avere una vecchiaia attiva e non più passiva e ciò unitamente all'adozione di salutarissimi stili di vita contribuendo a ritardare i processi d'invecchiamento e ostacolare la comparsa di quelle malattie degenerative che conducono ad una cessazione precoce e sofferta della propria esistenza. Ma quali sono gli stili di vita dei cosiddetti "popoli senza malattie"? La salute e la longevità dei popoli centenari quali segreti celano?

Quali sono le loro abitudini alimentari?



L'albero della vita G. Klimt, In questo quadro il pittore rappresenta: i motivi floreali, la figura della donna, la morte della vegetazione che rinasce attraverso il ciclo delle stagioni.

I popoli centenari

2.1 *Vilcambamba, mito o realtà?*

Gli abitanti di questo villaggio ecuadoriano sono persone pacifiche e garbate.

Sono degli agricoltori, non soltanto i ragazzi o gli uomini fino a 50-60 anni, ma anche chi ha raggiunto un'età avanzata, lavora con la forza e l'agilità di un quarantenne.

Gli abitanti di questa valle si mantengono giovani a lungo, non sono a conoscenza di malattie degenerative di nessun tipo e le loro facoltà mentali si conservano intatte fino alla morte.

Inoltre gli anziani non hanno mai sofferto di carenza di calcio, anzi, hanno sempre avuto delle ossa forti come quelle dei giovani della valle.

Il loro segreto è da sempre stato basato su un'alimentazione sana e sulle particolari proprietà benefiche dell'acqua che bevono. Il loro regime alimentare è sempre stato perfettamente equilibrato. Consumano tre pasti al giorno, la cena è quello più abbondante tra i tre.

È un'alimentazione caratterizzata da poche calorie e da ciò che coltivano, mangiano pochissima carne e pesce, le uova le consumano due/ tre volte a settimana, i dolci vengono consumati di rado e i pasti sono accompagnati da un bicchiere di vino o da succhi di frutta e ortaggi.

Hanno l'abitudine di mangiare una polenta di mais integrale, che sostituisce il pane, zuppe corpose, con platani,

legumi, formaggio cremoso e lardo, poco sale e molte spezie, molta frutta e molta verdura.

Gli ortaggi vengono consumati in ogni pasto lessi, crudi o sotto forma di succhi.

Due o tre volte alla settimana mangiano una ricotta copersa di scorre d'arancia, in modo da trarre le proteine animali.

La loro acqua è ricca di oligoelementi e sali minerali, ragione per cui il popolo non conosce minimamente l'osteoporosi.

Una delle loro sane abitudini è il fatto che mangiano dalle otto alle dieci porzioni di frutta e verdura fresca al giorno; quindi reintegrano tutte le vitamine nel corpo, i minerali, le fibre e i polifenoli. Tutti ingredienti che, oltre a svolgere un'azione nutritiva, svolgono un'azione di prevenzione di tutti i tipi di malattie come: il cancro, le malattie cardiovascolari e cerebrovascolari, l'ipertensione, l'osteoporosi e l'obesità.

Uno dei loro segreti sta nel consumare una quantità illimitata di frutti di bosco e di agrumi ricchi di nutrienti ed antiossidanti che li proteggono dall'invecchiamento e dalle malattie degenerative.

2.2 Gli Hunza



Uno dei popoli più longevi del mondo sono gli Hunza, vivono in media 130-140 anni, godono di ottima salute, sono vigorosi da giovani quanto in età avanzata, resistenti al-