

## CONSIGLI DEL GERIATRA PER UNA SANA LONGEVITÀ

Non è facile parlarne. Mi sono servita degli insegnamenti del Prof. Massimo Palleschi, grandissimo geriatra, attraverso la lettura di due suoi libri "Impariamo a vivere Impariamo a invecchiare" e "I grandi vecchi della storia", da cui ho attinto e che vi segnalo con grande entusiasmo.



L'organo più prezioso che abbiamo è il cervello, che con le sue molteplici funzioni dirige e impronta il nostro vivere

"Alla nascita contiene circa cento miliardi di neuroni, le cellule del sistema nervoso. Durante la vita vi è una rilevante perdita neuronale che insieme al minor contenuto di acqua costituisce il motivo fondamentale della riduzione del peso e del volume del cervello dei soggetti anziani: le circonvoluzioni cerebrali si appiattiscono, i ventricoli tendono a dilatarsi, le meningi si ispessiscono."

Per fortuna queste variazioni non producono effetti devastanti grazie alla sovrabbondanza delle cellule cerebrali e alla possibilità che si attivino nuove connessioni non utilizzate in precedenza.

### SANA LONGEVITÀ.

Questa è la nostra sperata meta, perché talvolta patologie vascolari e degenerative irrompono in maniera subdola o manifesta sconvolgendo le nostre attese.

Allora è bene preparare un accurato bagaglio, che in ogni caso sarà utile sia per una sana longevità sia nel ritardare e attenuare le conseguenze delle malattie neurologiche.

Dobbiamo curare due aspetti: la cognitivita' e gli atteggiamenti relazionali nella nostra vita. Ma prima di tutto è auspicabile una serenità di fondo che avvolga ogni nostra scelta.

Essere anziani non è da considerare un fatto negativo. Anzi ci possiamo esaltare di fronte ai giovani, che senz'altro non hanno la nostra saggezza e la nostra esperienza. Loro imparano da noi e in cambio ci aiutano con le loro forze e i loro insegnamenti.

Diamo spazio alla lettura adesso che abbiamo più tempo a disposizione. Bene imparare una lingua nuova o perfezionare una già conosciuta, bene l'enigmistica, giocare a carte (magari a bridge), disegnare, dipingere, suonare, cantare, ricamare, cucinare ecc. Se poi tutte queste cose vengono fatte non in solitudine, ma con gli altri sfruttando le mille opportunità che ci offrono circoli, centri sociali ancor meglio

E poi viaggiare, visitare mostre e musei, fare visite culturali. Ce ne è per tutti i gusti.

E poi diamo il giusto senso alla nostra vita. Amiamo e dedichiamoci alle persone a noi legate da vincoli di parentela o di amicizia o solo di vicinanza. Coltiviamo gli aspetti spirituali,

approfondiamo ciò in cui crediamo. Se abbiamo una Fede religiosa questa sarà illuminante. Adoperiamoci per gli altri anche nel volontariato. Madre Teresa di Calcutta ci ha lasciato un esempio valorizzando i suoi anni e le sue profonde rughe con la sua operosità e il suo sommo valore spirituale e sempre con un sorriso anche se molto malata.

Diamo senso a ogni giorno secondo le nostre possibilità, soddisfatti anche

del poco e con un sano ottimismo e la ruggine non attaccherà i nostri neuroni o almeno sarà combattuta.

**Buon cammino a tutti noi tenendoci per mano !**

