

COMUNICATO STAMPA FMSI. ETÀ BIOLOGICA, ETÀ ANAGRAFICA: UN PROGETTO SCIENTIFICO E SOCIOECONOMICO PER IL PAESE

Roma, 19 luglio 2023

L'età biologica che vince sull'età anagrafica: una sfida possibile attraverso il trasferimento delle conoscenze medico-scientifiche della medicina dello sport a favore del sistema socioeconomico del Paese per coniugare salute, economia e sistema sociale.

Di questo si parlerà nel corso del XXXVII Congresso Nazionale della Federazione Medico Sportiva Italiana, dal titolo "Età biologica, età anagrafica 2.0. Una longevità in salute", che si svolgerà in Roma, presso il Centro Congressi dell'Hotel "Rome Cavalieri", dal 20 al 22 luglio 2023.

Molti studi scientifici hanno dimostrato come la sintomatologia della maggior parte delle patologie non trasmissibili (malattie cardiovascolari, tumori, diabete, depressione, Alzheimer, Parkinson) -che sono in continuo incremento soprattutto nei Paesi come l'Italia, caratterizzati dall'invecchiamento della popolazione- si manifesti anche decine di anni dopo la loro reale insorgenza.

Diversi studi hanno anche dimostrato come l'investimento economico sulle cure (modello americano) produca meno salute rispetto all'investimento in ambito "socio-sanitario"; in una parola, investire in prevenzione ha una doppia ricaduta: sulla salute fisica e mentale delle persone e, di conseguenza, sulla sostenibilità del sistema socioeconomico del Paese.

Gli strumenti di prevenzione, precisione e predizione della medicina dello sport -dall'attività fisica correttamente prescritta al pari di un farmaco, alla valutazione della funzionalità della "macchina-uomo" - possono svolgere un ruolo molto importante non solo nel contesto sportivo, ma anche all'interno del Sistema Sanitario Nazionale, nonché di quello lavorativo e previdenziale.

Gli stili di vita e l'esercizio fisico in particolare giocano un ruolo epigenetico fondamentale sulle cellule germinali dei genitori e del futuro feto, incidendo quindi ancor prima del concepimento, con possibilità di trasmissione alle generazioni successive. La sedentarietà genitoriale, ad esempio, non solo predispone a malattie metaboliche o ad altre malattie croniche non trasmissibili del bimbo e del futuro adulto, ma può passare anche alla generazione successiva: quella che si chiama "Ereditarietà Epigenetica Transgenerazionale". L'esercizio fisico aerobico praticato regolarmente produce, a tutte le età, fattori che stimolano a livello cerebrale la produzione di nuovi neuroni utili per la memoria e le attività cognitive, nonché la plasticità cerebrale. Attenzione particolare va posta ai meccanismi dell'infiammazione e dello stress che possono essere prevenuti o attenuati dall'esercizio fisico aerobico; parimenti importante è l'impatto dell'attività fisica sui telomeri, le capsule terminali dei cromosomi, la cui lunghezza può indicare la qualità e la durata della vita e di come agiscono sui mitocondri, gli organi cellulari che forniscono l'energia di cui le cellule hanno bisogno. A titolo esemplificativo, l'accorciamento eccessivo dei telomeri negli individui obesi (ricordiamo che più del 50% degli italiani è in sovrappeso o obeso) è equivalente alla riduzione di 8,8 anni di vita, di fatto un effetto peggiore del fumo.

Grazie alle conoscenze proprie della specialità in medicina dello sport, si potrebbe, ad esempio, arrivare a definire l'età pensionabile delle diverse categorie di lavoratori non più solamente in base a un criterio anagrafico legato all'aspettativa di vita, bensì anche su base medico-scientifica: una metodologia di valutazione funzionale utilizzabile anche nel contesto assicurativo (i.e. polizze vita) o ancora in quello bancario (i.e. mutui).

Quello proposto dalla Federazione Medico Sportiva Italiana è un modello che intende portare il valore della conoscenza scientifica nelle scelte strategiche del sistema politico, economico e sociale, non solo per il miglioramento dello stato di salute e della qualità della vita delle persone, ma anche in chiave di risparmio del SSN e potenziamento delle prospettive del Paese.