

PREVENZIONE E LONGEVITÀ La FMSI punta su stili di vita attivi come leve per la sostenibilità del sistema Paese

Età biologica nuova misura della salute

Dalla medicina dello sport un modello che integra scienza, prevenzione e welfare

Ranieri d'Ascanio

■ Andare oltre l'età anagrafica per leggere davvero lo stato di salute delle persone: è questa la prospettiva che sta ridefinendo il modo di affrontare prevenzione e longevità. La medicina dello sport introduce il concetto di età biologica, un indicatore che misura la reale efficienza dell'organismo, offrendo una chiave di lettura più concreta rispetto al semplice dato anagrafico.

Il contesto in cui questa visione si inserisce è quello di un Paese che ha conquistato livelli di longevità tra i più alti al mondo. Secondo i dati Istat, la speranza di vita supera gli 83 anni, ma questo progresso si accompagna a una trasformazione profonda: con l'aumento dell'età media crescono anche le malattie cronico-degenerative, che rappresentano la principale causa di morte. Tumori e patologie cardiovascolari, un tempo marginali, incidono oggi per quote sempre più rilevanti, mentre aumenta la diffusione di condizioni croniche e della multimorbilità, che coinvolge milioni di persone soprattutto nelle fasce più anziane. È il passaggio da una medicina della sopravvivenza a una medicina della qualità della vita.

Per comprendere il significato di età biologica basta un'immagine semplice: due auto identiche, stesso anno e stesso utilizzo in termini di chilometri, ma guidate in modo diverso. Dopo dieci anni, una appare ancora efficiente, l'altra usurata. Lo stesso accade nell'uomo: a parità di età anagrafica, stili di vita differenti determinano condizioni di sa-

lute profondamente diverse. Anche individui con identico patrimonio genetico possono evolvere in modo opposto, mostrando come prevenzione e comportamenti incidano in maniera determinante sul percorso di salute.

In questo scenario si inserisce il lavoro della Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI) e la visione del suo presidente Maurizio Casasco, che da anni richiama l'attenzione sulla necessità di integrare le conoscenze scientifiche nei processi decisionali. «Oggi con l'allungamento della vita, dobbiamo pensare a costruire un sistema integrato, nel quale le conoscenze scientifiche siano messe a disposizione di tutte le politiche pubbliche, non solo quelle sanitarie ma anche quelle educative, ambientali, urbanistiche, sociali ed economiche, come un fattore strategico non solo per il miglioramento della salute e della qualità della vita del singolo, ma anche per la sostenibilità del sistema-Paese», ha sottolineato, indicando una direzione che supera i confini tradizionali della sanità.

La possibilità di misurare l'età biologica consente infatti di intervenire in modo mirato, anticipando i rischi e rallentando l'evoluzione delle patologie croniche. Monitorare non solo i parametri clinici ma anche quelli funzionali significa dotarsi di strumenti utili non solo per la medicina, ma anche per la definizione di politiche pubbliche più efficaci, dalla gestione della sanità a quella previdenziale. In questa prospettiva, la salute diventa un indicatore dinamico, legato ai comporta-

menti e agli stili di vita.

La leva principale resta la prevenzione. L'esercizio fisico, se prescritto e monitorato dallo specialista in medicina dello sport, si configura come un vero e proprio strumento terapeutico, capace di incidere su numerose patologie croniche. Promuovere stili di vita attivi significa ridurre la pressione sui servizi sanitari, contenere i costi sociali e sostenere l'equilibrio del welfare. Non è solo una questione individuale, ma un investimento collettivo.

Le evidenze scientifiche più recenti rafforzano questo approccio. Gli studi epigenetici dimostrano come l'attività fisica possa influenzare l'espressione dei geni ancor prima del concepimento e incidere anche sulle generazioni future, mentre la sedentarietà contribuisce alla diffusione dei fattori di rischio. In Italia la crescita di obesità, diabete e ipertensione conferma come gli stili di vita rappresentino una variabile decisiva per lo stato di salute.

Il modello promosso dalla Federazione Medico Sportiva Italiana punta a integrare valutazioni clinico-funzionali, educazione motoria e diffusione della cultura della prevenzione, spostando l'attenzione dalla cura alla predizione. L'adozione di criteri basati sull'età biologica, infatti, potrebbe contribuire a ridefinire parametri come l'età pensionabile o i modelli assicurativi, rendendoli più aderenti alle reali condizioni delle persone. Anche piccoli cambiamenti, infatti, possono produrre effetti significativi per il benessere individuale.

Superare il dato anagrafico per valutare davvero il benessere delle persone. Casasco: «Un approccio per mettere la scienza al servizio delle politiche pubbliche»



Peso:57%

ref-1Q-1964

498-001-001



Maurizio Casasco, presidente della Federazione italiana (FMSI) ed europea (EFMSA) di Medicina dello Sport, è tra i promotori di un approccio che integra medicina, prevenzione e politiche pubbliche. Al centro, il concetto di età biologica e la valutazione funzionale come mezzo per leggere lo stato di salute, orientare gli interventi e contribuire alla sostenibilità del sistema sanitario



Peso:57%