



PAROLA ALL'ESPERTO

Non esistono standard condivisi, mentre esiste un obiettivo dichiarato: prevenire le malattie prima che si manifestino e dedicare più tempo al paziente

## CHE COS'È ESATTAMENTE LA (DISCUSSA) MEDICINA DELLA LONGEVITÀ

RENZO ROZZINI - Fondazione Poliambulanza - Istituto Ospedaliero

La medicina della longevità promette di aiutarci a vivere più a lungo e in salute. È una delle aree più discusse della medicina contemporanea, ma anche una delle più controverse. Si muove infatti su un confine sottile, dove convivono ricerca scientifica rigorosa e strategie di marketing spesso aggressive. In questa zona grigia troviamo sia cure personalizzate basate su evidenze (e sostenute dal SSN), sia trattamenti costosi (a carico del cittadino), con benefici ancora poco dimostrati.

Una delle ragioni di questa ambiguità è la mancanza di standard condivisi. Non esistono certificazioni ufficiali che definiscano chi possa dirsi «medico della longevità». Di fatto, qualsiasi medico può adottare questa etichetta. Io stesso mi definisco tale, ma la mia formazione è geriatrica, cioè centrata sulla prevenzione, diagnosi e cura delle malattie dell'età avanzata. La prevenzione orientata a una vecchiaia in salute (longevità), invece, non dispone ancora di percorsi formativi strutturati e riconosciuti. Il risultato è un panorama frammentato, in cui distinguere tra approcci solidi e promesse infondate non è sempre semplice.

Eppure l'idea alla base della medicina della longevità è tutt'altro che superflua. In fondo, prova a realizzare un obiettivo che la medicina ha sempre dichiarato: prevenire le malattie prima che si manifestino, invece di intervenire solo quando compaiono i sintomi, e dedicare più tempo al paziente per costruire percorsi di cura realmente personalizzati, basati sul suo profilo biologico e sul suo stile di vita.

La pratica clinica in questo ambito parte da una valutazione approfondita: esami del sangue, indagini radiologiche, storia familiare, eventuali test genetici, analisi della composizione corporea e della performance fisica. Molti di questi strumenti appartengono già alla medicina tradizionale; ciò che cambia è il modo in cui vengono utilizzati, con un'attenzione maggiore all'anticipazione del rischio.

Un esempio è la glicemia. Nella pratica clinica ordinaria si interviene in modo deciso quando si raggiungono i valori del prediabete. La medicina della longevità tende invece ad agire prima, quando i livelli sono ancora considerati normali, ma mostrano una tendenza al rialzo.

Lo stesso principio si applica allo stile di vita. Alimentazione, attività fisica e sonno restano i pilastri fondamentali della salute, ma vengono adattati in modo più

individuale.

Tecnologie come i sensori continui di glicemia permettono, ad esempio, di osservare le risposte personali agli alimenti e di modulare la dieta di conseguenza. Tuttavia, le prove che dimostrino un vantaggio significativo rispetto alle raccomandazioni standard sono ancora limitate, e non è chiaro quanto questi approcci siano sostenibili nel lungo periodo.

Le criticità emergono soprattutto quando si passa dalla prevenzione ragionevole a interventi poco giustificati. In alcuni contesti, anche in Europa e in Italia, vengono proposti trattamenti come infusioni di vitamine, integratori ad alte dosi o procedure come lo scambio di plasma, spesso in assenza di solide evidenze scientifiche. In questi casi il rischio è duplice: da un lato interventi inutili, dall'altro potenziali effetti dannosi.

A questo si aggiunge il tema dei costi. Così come viene spesso proposta oggi, la medicina della longevità richiede investimenti elevati e rischia di ampliare le disuguaglianze nell'accesso alle cure.

Ciò non significa che il campo sia privo di valore. Al contrario, molti ricercatori vedono nella cosiddetta geromedicina un'opportunità concreta per comprendere meglio i meccanismi dell'invecchiamento e intervenire in modo più efficace.

Per ora, però, la realtà è più sobria delle promesse. Come accade spesso nei settori emergenti, l'innovazione corre più veloce delle evidenze. Per orientarsi serve spirito critico: diffidare delle soluzioni miracolose, chiedere prove solide e ricordare che, almeno oggi, le strategie più efficaci per vivere a lungo restano le più semplici - mangiare bene, muoversi, dormire a sufficienza, controllare i fattori di rischio e coltivare relazioni di valore.

Il futuro della medicina della longevità è plausibile. Ma, per il momento, resta soprattutto una promessa.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

112296-ITONJ7