LA NOSTRA SALUTE

Il professor Ettore Bergamini e la lettera dell'Istituto Superiore della Sanità che riconosce il progetto "La salute nel curriculum"

Un messaggio destinato ai giovani per mantenersi in forma e vivere a lungo

Una pubblicazione del Rotary per il progetto La salute nel curriculum ideato e portato avanti dal professor Ettore Bergamini

Il progetto La salute nel curriculum ideato e portato avanti dal professor Ettore Bergamini, Past President della Gerontological Society di America (Biology section) e socio del Rotary Club di Livorno, con la collaborazione del nostro Distretto, ha ottenuto l'approvazione dell'Istituto Superiore di Sanità.

Il nostro progetto, avviato dal Governatore Lubrani su suggerimento dei club di Livorno, Pisa Galilei e Pistoia Montecatini-Terme, è rivolto ai giovani delle scuole superiori di tutta la Toscana, alle quali, con la collaborazione dei Club, è possibile far giungere una utilissima pubblicazione in Pdf all'attenzione dei Dirigenti e dei professori della classe di scienze ai fini della diffusione agli allievi di IV e V.

In un ambiente oggi sempre più complesso e difficile, sarebbe bello che la consegna del pdf alle scuole fosse anche occasione di pubblica conferma della continua attenzione del nostro Rotary per il mondo dei giovani e della sua capacità di guardare tanto lontano da saper costruire ponti di solidarietà fra generazioni.

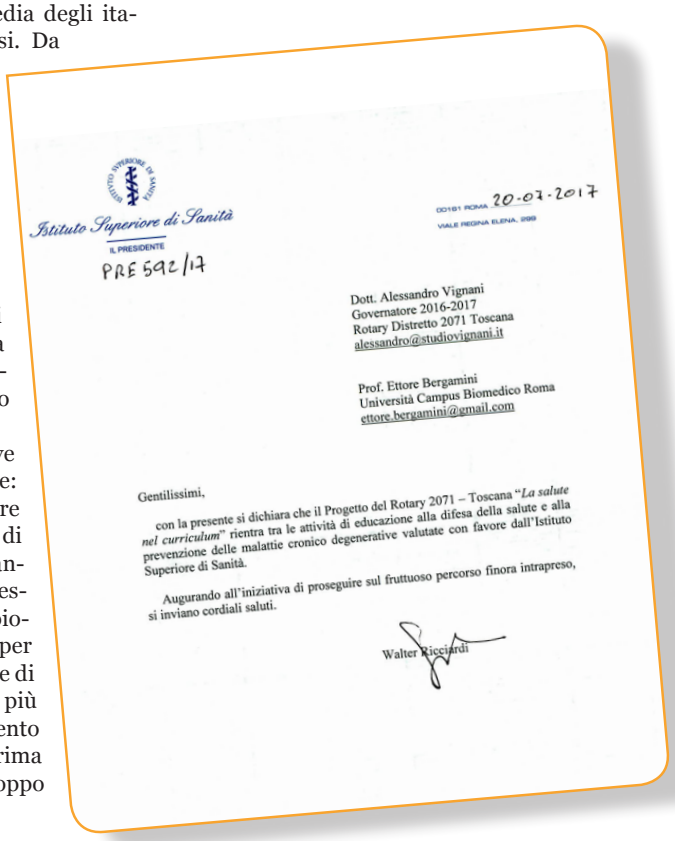
Negli ultimi cento anni il benessere è cresciuto in modo esponenziale: l'aspettativa di vita è passata dai circa 40 anni degli inizi del 1900 agli oltre 80 di oggi. Molti ritengono che non ci sia mai stato un tempo migliore di oggi per entrare nella vita. Nei primi anni del XX secolo solo una persona su cinque festeggiava il sessantacinquesimo compleanno; oggi lo fanno settanta persone su cento. Un secolo fa era eccezionale giungere a cento anni; oggi, nel mondo vivono oltre 100.000 centenari. Allora, perché preoccuparsi? Perché l'allungamento della vita è avvenuto troppo rapidamente per dipendere da fattori genetici ed è solo frutto di benefici ambientali che potrebbero svanire. Statistici e demografi sono ottimisti: estrapolano nel futuro la curva che descrive l'aumento della longevità nell'ultimo secolo e concludono che fra 30 anni la vita media sfiorerà addirittura gli 85 anni. I biologi però hanno molti dubbi perché i cambiamenti imposti dalla globalizzazione e dal deterioramen- to della qualità dell'ambiente già stanno accelerando la velocità con cui il corpo umano si usura, invecchia e si ammala.

Purtroppo i dati sembrano dare ragione ai biologi e i nodi stanno già arrivando al pettine. Nel 2015 la vita media degli italiani ha cominciato a ridursi. Da tempo l'Unione Europea ha segnalato che la vita in buona salute si accorcia. La medicina spesso riesce solo ad allun- gare il tempo di una vecchiaia fragile e non-autosufficiente, e aumenta così a dismisura il numero degli anziani disabili costretti al ricovero in case di riposo, con grande sofferenza umana e costi sociali e finanziari immensi, che rischiano di diventare insostenibili.

Dopo tante notizie cattive ce ne sono anche di buone: oggi sappiamo come ritardare e/o prevenire la comparsa di tutte le malattie della età anziana contrastando la progressione dell'invecchiamento biologico. La nostra vita futura per il 70% dipende dal nostro stile di vita. Le scelte vanno fatte al più presto, perché l'invecchiamento comincia a mordere già prima dei 20 anni. Ma non è mai troppo tardi per cominciare.

Leggendo con attenzione questo libricino imparerete a minimizzare i segni che il tempo giorno dopo giorno lascia nel nostro corpo, e quindi ad aumentare le probabilità vostre e dei vostri cari di vivere a lungo in buona salute. Volete saperne di più? Basta che leggiate L'Arte della Longevità in buona Salute, Edizioni ETS, 2012, o che contattiate direttamente l'Autore (ettore.bergamini@gmail.com). In Toscana, per esempio a Montecatini e a Ca- sciana Terme, è stato attivato un servizio che può guidare lungo questo percorso virtuoso.

Ettore Bergamini



Istituto Superiore di Sanità
IL PRESIDENTE
PRE 592/17

00161 ROMA 20-07-2017
VIALE REGINA ELENA, 299

Dott. Alessandro Vignani
Governatore 2016-2017
Rotary Distretto 2071 Toscana
alessandro@studiovignani.it

Prof. Ettore Bergamini
Università Campus Biomedico Roma
ettore.bergamini@gmail.com

Gentilissimi,

con la presente si dichiara che il Progetto del Rotary 2071 – Toscana "*La salute nel curriculum*" rientra tra le attività di educazione alla difesa della salute e alla prevenzione delle malattie cronico degenerative valutate con favore dall'Istituto Superiore di Sanità.

Augurando all'iniziativa di proseguire sul fruttuoso percorso finora intrapreso, si inviano cordiali saluti.

Walter Ricciardi