

COME CAMBIA IL CORPO E COME FARCELO PIACERE, QUALCHE RIFLESSIONE SULLA IMMAGINE CORPOREA NELLA SECONDA METÀ DELLA VITA.

Prof. Marcello Marcelli

Direttore U.O.C. Nutrizione Clinica e Diabetologia

Azienda Ospedaliera San Giovanni Addolorata, Roma

Nei Promessi Sposi Alessandro Manzoni descriveva Perpetua come una donna che “aveva da tempo passata l'età sinodale dei quaranta, rimanendo celibe per aver rifiutato tutti i partiti che le si erano offerti, come diceva lei, o per non aver mai trovato un cane che la volesse, come dicevano le sue amiche”.

L'età sinodale era quella di almeno 40 anni che doveva avere la governante del Diacono per poterlo accudire (senza farlo cadere in tentazione) ed il Sinodo era il Concilio di Trento del 1545.

Ai tempi del concilio di Trento a 40 anni una donna era vicina alla menopausa, sfiorita, con una attesa di vita di forse nemmeno altri 10 anni, ed ancora al principio del 900 la vita media era di 50 anni. Nell'ultimo secolo è cambiato lo scenario. Icone globali di bellezza compiono quest'anno 40 anni (Charlize Theron) 50 anni (Monica Bellucci) e Jane Fonda irradia il suo allure a 72 anni sul tappeto rosso dell'ultimo evento internazionale.

Dagli anni 50 benessere, pace, cibo e medicina hanno regalato al mondo occidentale quasi quattro decenni di vita degna di essere vissuta. La generazione dei baby boomers ha vissuto una giovinezza allungata fino ai 50 anni. Sta vivendo una mezza età lunga 30 anni e vivrà (forse) una fragilità vera solo dopo.

Come si organizza una golden age ed una buona qualità di vita? Cosa decidiamo di fare “da grandi” dopo i 65 anni? Certo con l'età il corpo, la composizione corporea- e la figura corporea - cambiano: Il peso tende a crescere, si riduce la massa magra ed aumenta la massa grassa, la silhouette femminile con la caduta degli estrogeni cambia conformazione verso una obesità di tipo centrale e viscerale con insulinoresistenza. Tuttavia a vecchia teoria dell'1% per cui dopo i 30 anni, si perde l'1% annuo della capacità aerobica, della forza, della velocità e di altri importanti attributi fisici va rivista in quanto esercizio fisico, dieta e stile di vita esprimono forti effetti sulla funzione. Quando invecchiamo, l'influenza dei fattori ambientali sulla nostra salute diventa più importante e l'influenza dei fattori genetici pesa meno: il nostro corso in età avanzata non è predeterminato, il calo di molti parametri fisici può essere fermato o rallentato.

La fragilità della vecchiaia è essenzialmente evitabile e in gran parte reversibile. Le condizioni fisiche sono influenzate almeno per il 50% dalle scelte dello stile di vita, dalla nutrizione, dall'ambiente e dalla gestione dello stress.

Se vivere bene cambia il destino, *agire per vivere bene dipende dalla predisposizione mentale*: si deve fare i conti con il proprio vissuto, con il proprio profilo di personalità e con l'immagine di sé. Alcune qualità sono essenziali, come ad esempio la resilienza. In ingegneria, è la capacità di un materiale di resistere a sollecitazioni, in psicologia la capacità di affrontare le avversità della vita, di superarle e di uscirne rinforzato e addirittura trasformato positivamente.

L' Immagine corporea gioca un ruolo importante: quanto conta come ci si vede? Per investire su se stessi a 60 anni occorrerebbe avere il prerequisito di un buon rapporto con il proprio corpo, invece molte donne hanno un rapporto conflittuale con se stesse. Nella classificazione WHO di sovrappeso ed obesità, una donna di altezza "normale" di 165 cm è considerata normale fino a 68 chili, appena sovrappeso oltre i 68 e fino ad 81 chili, ma ci si vorrebbe più magre: i messaggi socioculturali gridano che Magrezza = Bellezza, Bellezza = Successo, Gioventù, Felicità, Amore, Potere. Le pressioni sociali gridano che essere "fisicamente attraente" è importante, ed "attraente" vuol dire aumentare la magrezza, diventata lo standard di bellezza femminile. In età fertile effettivamente è dominante la pressione socio-biologica per attrarre un compagno, per la necessità di riprodursi e trasmettere il proprio patrimonio genetico, ma dopo i 50 anni non dovrebbero essere consentiti altri modelli? Studi consolidati sulla figura corporea dimostrano tra l'altro che la silhouette "ideale" per la donna non solo è ben più magra della figura corporea reale media, ma è anche significativamente più snella di quella che le donne pensano che gli uomini trovino attraente ed è perfino più magra rispetto a quella che esse stesse considerano attraente. Gli uomini invece sono più vicini al loro ideale. Questo porta ad elevati livelli di insoddisfazione corporea, ed in effetti la maggior parte delle donne dichiara di essere insoddisfatta dei loro corpi *a qualunque età*: oltre il 50% delle femmine è a dieta lottando per una inarrivabile figura ideale e naturalmente, poiché l'ideale è molto basso la maggior parte non lo raggiunge.

Prima o poi, per trovare il nostro cliché, la nostra figura ci dovremo confrontare serenamente con lo studio degli stereotipi associati all'età di Antonella Deponte and Alessia Vetere, ricercatrici triestine che hanno chiesto a 600 persone tra i 18 e gli 80 anni quali fossero le rappresentazioni mentali correnti e stereotipiche per uomini e donne anziani. Sfortunatamente le rappresentazioni negative prevalgono in entrambi i sessi. Gli stereotipi maschili più comuni sono il Depresso, l'Acciaccato, il Recluso l'Ansioso il Vecchio Cattivo, l'Oscurantista, il Vulnerabile, il Demente. Le rappresentazioni stereotipiche maschili positive sono invece rappresentate dal Patriarca, dallo Sportivo, dal Golden Ager, dal Contadino, dal Nonno Perfetto e dall' amante della natura.

In versione femminile cliché positivi sono l'Attivista, la Giovane Nonna, la Volontaria, la Prof., la Golden Ager, la Saggia, la Nonna perfetta, la Vecchia Signora, la Ginnasta. Tra le negative la Vulnerabile, l'immancabile Vecchia strega, la Zotica, la Conservatrice.

La magra non è prevista.