

Vivere più a lungo, vivere le proprie scelte

Serie di Swiss Life a cura dell' Economist Intelligence Unit

La rivoluzione della longevità

- La **speranza di vita** alla nascita nei Paesi industrializzati, oggi la più alta della storia, è più che raddoppiata rispetto ai millenari livelli pre-ottocenteschi.
- Il tasso di **incremento** si è attestato a circa 2,5 anni per decennio per oltre un secolo e mezzo, in un processo che ha interessato tra gli altri Svizzera, Francia, Germania e Austria.
- In passato l'allungamento della vita media era legato al calo delle morti premature in seguito alle dovute misure di prevenzione. A partire dagli anni Settanta, invece, è stato dato in primis dal **calo della mortalità** tra gli ultrasessantacinquenni, con l'aumento di chi supera gli 80, i 90 e anche i 100 anni.
- L'età avanzata, per quanto non esente da patologie croniche, consente comunque ai più di condurre una **vita in autonomia**.
- La società si trova di fronte **all'opportunità**, che è anche una **sfida**, di far godere appieno agli individui dei vantaggi di questi anni aggiuntivi.

87 anni. La stessa tendenza si registra, con un lieve scarto temporale, nella speranza di vita maschile.

Il fenomeno non è univoco se si guarda ai singoli Paesi: in Svizzera, Francia, Germania e Austria, ad esempio, si hanno condizioni di partenza differenti, grandi guerre, epidemie e qualche battuta d'arresto sparse che hanno inficiato la linearità del processo. Eppure la tendenza di fondo in tutti e quattro i Paesi è chiaramente al rialzo.

Per quanto l'aumento della speranza di vita sia stato costante nel tempo, a guidarlo si sono avvicendati fattori diversi. In tutti i Paesi industrializzati, l'andamento è stato in generale caratterizzato da una precisa sequenza di sviluppi in parziale sovrapposizione tra loro.

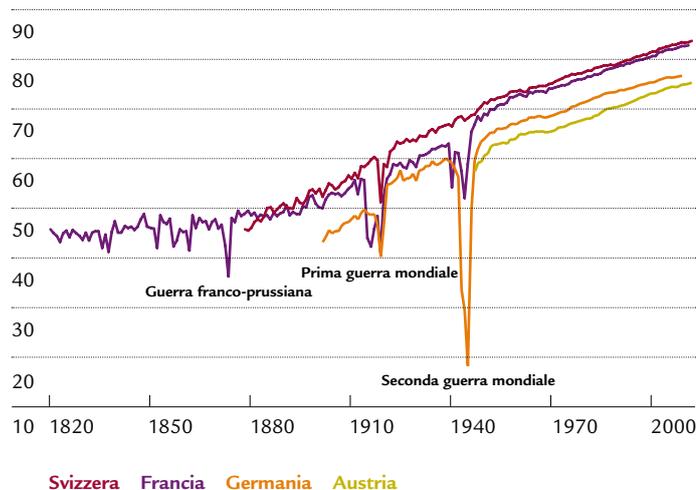
«La longevità attuale non ha avuto precedenti nella storia dell'uomo», dichiara il professor James Vaupel, primo direttore dell'Istituto Max Planck per la ricerca demografica di Rostock, in Germania. «La durata della vita sta raggiungendo livelli prima del tutto inimmaginabili».

La longevità odierna rappresenta la pagina più straordinaria di una storia di graduale allungamento della vita iniziata circa 150 anni fa. Un indicatore di tale processo è offerto dall'aumento della speranza di vita femminile (sempre più alta di quella maschile) nel Paese con la speranza di vita massima.

La prospettiva storica

Testimonianze archeologiche e documenti storici da tutto il mondo indicano che per millenni la vita media degli esseri umani si era mantenuta tra i 25 e i 35 anni. Negli anni Quaranta dell'Ottocento, in alcune parti d'Europa, il dato si attestava a circa 45 anni; da allora la speranza di vita femminile si è innalzata di circa 2,5 anni per decennio con una «costanza impressionante» (per dirla con il professor Vaupel): oggi una donna giapponese può contare di raggiungere gli

Speranza di vita alla nascita



Il calo della mortalità infantile

Storicamente, fino ai primi decenni del XX secolo i decessi si concentravano soprattutto nel primo anno di vita. In Francia si sono dovuti aspettare gli anni Venti perché la mortalità nel primo anno rimanesse permanentemente al di sotto del 10% di quella totale: un dato che già di per sé rappresentava un progresso enorme rispetto ai decenni precedenti. Nel tardo XIX e gran parte del XX secolo il miglioramento delle condizioni igieniche, dell'alimentazione e delle cure mediche riuscì a estirpare in massima parte la mortalità infantile dai Paesi industrializzati.

«L'aumento della speranza di vita è legato *al calo della mortalità* tra gli ultrasessantacinquenni.»



Professor James Vaupel, primo direttore dell'Istituto Max Planck per la ricerca demografica di Rostock, in Germania.

I progressi in questo campo proseguono: oggi in Svizzera, Francia, Germania e Austria i decessi nel primo anno di vita sono ben al di sotto di 1 su 250. Intorno alla metà del secolo, il calo della mortalità infantile nel mondo industrializzato si era dimostrato così efficace da offrire ormai un contributo quasi nullo all'allungamento della vita media.

La speranza di vita continuava a salire, ma a quell'epoca la spinta proveniva dalla popolazione adulta attiva, composta soprattutto da individui di età compresa tra 40 e 65 anni. Si trattava di un processo avviatosi prima della Seconda guerra mondiale che, nel dopoguerra, è assunto a contributo primario con l'esaurimento della spinta data dal calo della mortalità infantile. Il grafico sottostante riporta le curve di sopravvivenza per la Francia, ossia i sopravvissuti di una coorte fittizia di 100 000 individui nati in anni diversi. L'aumento dei sopravvissuti è legato al calo dapprima nella mortalità infantile, quindi nella mortalità nella mezza età e infine nella mortalità in vecchiaia.

Nulla di nuovo sotto il sole

Per quanto positivo, l'aumento della vita media non rappresentò una sostanziale novità nei Paesi industrializzati fino agli anni Ottanta. Che vi fosse una quota, per quanto ridotta e crescente, della popolazione che riusciva a raggiungere un'età avanzata era

100

Il professor Vaupel prevede che la maggioranza dei nati oggi nel mondo industrializzato raggiungerà il secolo di vita.

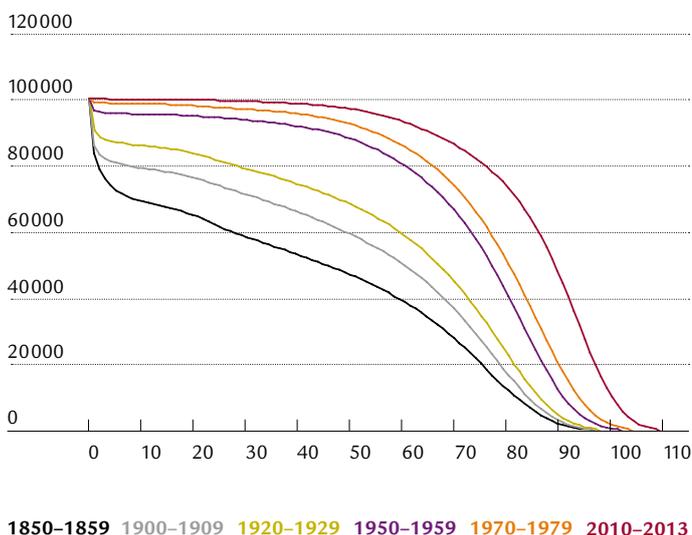
nell'ordine delle cose. La durata complessiva della vita non sembrava crescere in modo sensibile, dal momento che non si assisteva a un aumento degli ultracentenari.

L'opinione diffusa tra demografi e biologi era che esistesse un limite teorico di tempo oltre il quale il corpo umano non potesse sopravvivere. Si prevedeva che l'aumento della speranza di vita avrebbe arrestato il suo corso quando i progressi nella medicina avessero consentito a un numero crescente di persone di avvicinarsi a tale limite o di raggiungerlo. A quel punto, si sarebbe assistito a repentini decessi di massa dovuti ai limiti della biologia. «Così sostanzialmente si pensava nel settore fino a circa il 2000», spiega Jean-Marie Robine, direttore di ricerca presso l'Istituto nazionale francese di sanità e ricerca medica di Parigi.

La rivoluzione della longevità

L'avvento nel mondo industrializzato della cosiddetta «rivoluzione della longevità» (termine coniato dai demografi) ha fatto piazza pulita di secolari teorie accademiche. Poco a poco gli esperti si sono resi conto di ciò che spiega il professor Vaupel: «A partire dagli anni Settanta, l'aumento della speranza di vita è legato al calo della mortalità tra gli ultrasessantacinquenni». Uno sviluppo, prosegue, dovuto a due ordini di ragioni: il miglioramento dello stato di salute di questi soggetti rispetto ai loro coetanei del passato

Curve di sopravvivenza per la Francia, coorte fittizia di 100 000 individui



e i progressi in campo medico-sanitario nella lotta ai mali tipici quali le patologie cardiovascolari e il cancro.

Gli ultimi sviluppi in fatto di longevità hanno portato a due spostamenti statistici del tutto inaspettati. Innanzitutto, l'età con la maggiore frequenza di decessi (la cosiddetta età modale alla morte) ha subito un costante innalzamento. Il caso della Svizzera è emblematico: al netto della mortalità infantile, l'età modale alla morte è cresciuta da 75 (1926) a 80 anni (1970), una tendenza coerente con la teoria del limite invalicabile. Dopo il 1970, tuttavia, la speranza di vita ha raggiunto gli 89 anni a un tasso stabile di più di 2 anni per decennio, mentre quel limite superiore alla portata di pochi ha pure visto un incremento costante. In diversi Paesi europei, tra cui Svizzera, Francia, Germania e Austria, «il numero di centenari è raddoppiato con cadenza decennale per circa 50 anni», sottolinea il professor Robine. Il professor Vaupel prevede che la maggioranza dei nati oggi nel mondo industrializzato raggiungerà il secolo di vita.

La quarta età

I recenti sviluppi nel campo della longevità, spiega il professor Robine, hanno ribaltato assunti statistici consolidati; ma, aggiunge, la loro vera rivoluzionarietà sta nel fatto che «stanno facendo piazza pulita di tutti i nostri schemi concettuali». Tradizionalmente, ad esempio, l'arco della vita è stato compo-

sto da tre parti: infanzia e adolescenza, fino a circa 20 anni; adulti in età lavorativa, fino a 65 anni e anziani. Un modello che ha retto per decenni nonostante l'aumento della vita media, perché in genere si moriva prima degli 80 anni. «Oggi», afferma il professore, «quel modello non funziona più. Ora si contano anche quattro generazioni nella stessa famiglia e una 'quarta età' a livello sociale: i giovani, gli adulti attivi, gli anziani e gli ultra-anziani». Si tratta di fatto di una nuova fase della vita di rado alla portata delle generazioni precedenti.

Ma questi anni aggiuntivi rappresentano un periodo di buona salute o uno sgradevole fardello di mali? In questi termini, il problema potrebbe essere mal posto. Se si definisce salute meramente l'assenza di malattie, si tratta senz'altro di un periodo non salutare: i dati variano, ma le statistiche UE in genere stimano che l'80% degli ultrasessantacinquenni soffra di almeno una patologia cronica.

Sani o malati: una dicotomia semplicistica

La salute intesa come assenza di malattie, che in passato costituiva un'efficace definizione di salute, non funziona più nelle società in cui le patologie croniche possono essere poste sotto controllo e non compromettere molto l'autonomia personale. «Oggi la popolazione è più robusta», sottolinea il professor Robine, «la morte per vecchiaia sopraggiunge sempre più in là negli anni. Occorre dunque definire che cosa significa essere sani a 85 anni o più quando, pur soffrendo di una serie di comorbidità, si conservano spesso intatte molte delle competenze fondamentali».

Il professor Vaupel propende, come misura della salute complessiva, per «la capacità di prendersi cura di se stessi: vivere da soli, vestirsi, lavarsi, mangiare; e inoltre la lucidità mentale». Se si adotta questo criterio, gli anni di salute sono in aumento alla stessa velocità della speranza di vita. «Oggi a 75 anni si gode dello stesso stato di salute che mezzo secolo fa si aveva a 65 anni».

Il numero preciso di questi anni di salute aggiuntivi non è chiaro, visto che fino a tempi recentissimi le classi d'età interessate erano troppo esigue per essere studiate. Se d'altra

75

Il professor Vaupel rileva che oggi a 75 anni si gode dello stesso stato di salute che mezzo secolo fa si aveva a 65 anni.

«Ora si contano
anche quattro
generazioni nella
stessa famiglia e
una *«quarta età»*
a livello sociale.»

Jean-Marie Robine, direttore di ricerca
presso l'Istituto nazionale francese di sanità
e ricerca medica



parte si guarda agli attuali ultra-anziani, le certezze in fatto di salute sono ancora più scarse: da uno studio sui centenari danesi, spiega il professor Robine, è emerso che le classi d'età più giovani godono di salute migliore, mentre i dati sui giapponesi indicano una tendenza opposta.

Longevità oltre i record

Tralasciando i limiti estremi della longevità umana, appare evidente come l'aumento della speranza di vita ha comportato (e continuerà a comportare) un aumento dell'età media in cui è ancora possibile condurre una vita attiva e autonoma.

Data la quota inaudita di ultrasessantacinquenni che compone la nostra società, è ragionevole chiedersi per quanto tempo la vita media continuerà a crescere. I professori Vaupel e Robine puntualizzano che si tratta di una previsione impossibile a farsi, ma entrambi ritengono che le tendenze attuali proseguiranno per un certo periodo. Vaupel non vede «nessuna prova reale che ci stiamo avvicinando a un limite invalicabile della durata di vita e nessun fondamento biologico al riguardo». Ammette tuttavia che, data la mortalità già ridotta delle altre classi d'età, sarà necessario lavorare sullo stato di salute degli ultrasessantenni, ottantenni e novantenni, ma il progresso della ricerca e della tecnologia potrebbe senz'altro fornire risposte adeguate.

Ridefinire l'arco della vita

Anche senza notevoli progressi in campo medico, aggiunge il professor Robine, la vita media continuerà ad allungarsi con costanza. Una tendenza che almeno in parte è dovuta ai progressi del passato in campo igienico-sanitario e alimentare, dal momento che la speranza di vita è erosa grandemente

dalle patologie della gravidanza e della prima infanzia. Ma in che modo i singoli e la società potranno trarre beneficio da questi anni aggiuntivi? Si potrà godere di inediti spazi per dedicarsi alle proprie passioni, ai legami familiari o alla carriera.

Vi sono già segnali di cambiamento in questo senso. Secondo i dati OCSE, nel periodo 2000-2014 il tasso di partecipazione alla popolazione attiva per la fascia d'età tra i 65 e i 69 anni è cresciuto. Ma la grande variabilità riscontrata tra Paesi (per gli ultrasessantacinquenni è il 5,9% in Francia, il 14% in Germania e il 22,4% in Svizzera) indica che le scelte di questa crescente fascia di popolazione saranno profondamente influenzate da aspettative culturali e politiche statali.

Troppo spesso la semplice novità della rivoluzione demografica ci lascia impreparati sotto il profilo culturale e politico. «I più non sono mentalmente pronti» secondo il professor Vaupel. «Quando si pensa all'età avanzata, si pensa in genere ai propri genitori e nonni. Non ci si rende conto che noi saremo in condizioni di salute migliori». Il professor Robine aggiunge che, al di là della dimensione individuale, «l'organizzazione sociale rispecchia ancora la divisione tra giovani, adulti in età lavorativa e anziani. Anche i politici la pensano in questi termini». Senza fermarsi a una mera rivisitazione di schemi del passato, è necessario cogliere, come individui e come società, l'opportunità data dal valore potenzialmente racchiuso nella nuova quarta età della vita.

Se vi piace, condividete



Ulteriori informazioni?

*Group Communications
and Strategic Marketing
Tel. +41 43 284 77 77
media.relations@swisslife.ch*

*swisslife.com/hub
rethinkinglongevity.eiu.com*