

Pillole di benessere

La sfida degli anni in salute

Aspettativa di vita in aumento e malattie croniche: il nuovo volto dell'invecchiamento

“A livello mondiale, i dati demografici mostrano un progressivo incremento della longevità, aumentata di oltre 6 anni rispetto al 1990.

La speranza di vita alla nascita stima il numero medio di anni presumibili per un neonato, basandosi sui tassi di mortalità osservati in una popolazione in un definito periodo di tempo; costituisce una previsione media che si modifica in base alle variazioni dei tassi di mortalità.

Nel mondo, l'aspettativa di vita è stimata in 73,3 anni, con la previsione di raggiungere i 78,1 anni entro il 2050. Si registra una differenza di genere; le donne presentano un'aspettativa di vita pari a 76 anni, più lunga rispetto agli uomini, fermi a 71. Si osserva una riduzione della mortalità per malattie trasmissibili legata al miglior controllo delle infezioni ed alle campagne vaccinali, che hanno ridotto l'incidenza di patologie infettive in età pediatrica a fronte di un contestuale incremento delle patologie croniche non trasmissibili (transizione epidemiologica). I dati risentono delle condizioni di sviluppo, ambientali ed economiche, oltre che dell'organizzazione sociosanitaria, e sono molto diversi

fra i Paesi dei diversi continenti. Tutti i dati epidemiologici meritano di essere contestualizzati; sono impietosi nei Paesi attualmente in guerra o da poco usciti da conflitti, non solo a causa delle morti dirette ma, soprattutto, per le conseguenze che colpiscono la popolazione, come il collasso del sistema sanitario, la malnutrizione e la ripresa di malattie infettive.

Se restringiamo l'analisi in ambito nazionale, i più recenti indicatori (dati Istat 2025, confermati in aprile 2026), evidenziano un progressivo invecchiamento della popolazione dopo la significativa riduzione registrata nel periodo

Covid, legata alle morti per cause infettive. In Italia l'aspettativa di vita totale ha raggiunto nel 2024 un record storico, con una media stimata tra 83,4 e 84,1 anni. La penisola si piazza tra le più posizioni alte nell'Unione Europea insieme alla Svezia, con una diversa aspettativa di vita per le donne (85,5 anni) rispetto agli uomini (81,4).

La prima considerazione che emerge è molto positiva: la longevità, espressione dello stato di benessere e dei servizi del territorio, è in crescita. I dati vanno integrati con i cambiamenti che si verificano nella composizione della popolazione (distribuzione delle diverse fasce

di età) ricordando il fenomeno nazionale di una forte denatalità (riduzione delle nascite), che comporta complessivamente un invecchiamento della popolazione residente.

Risulta necessaria una verifica di come si invecchia, dato utile per una pianificazione degli aspetti gestionali e socioassistenziali. Un importante parametro di riferimento è l'aspettativa di vita in buona salute (Healthy Life Years - HLY), che misura la durata media della vita libera da limitazioni gravi o moderate nelle attività quotidiane. Viene distinto, in questo modo, il concetto di longevità (aspettativa di vita) da

quello di qualità della vita (vita in buona salute). Gli indicatori disponibili non sono positivi: nel 2024, sempre secondo i dati Istat, l'aspettativa di vita in buona salute è scesa a 58,1 anni, in calo rispetto al 2023 e al 2019, con un divario significativo tra uomini e donne (uomini 59,8 anni, donne 56,6).

In pratica, le donne registrano un numero più basso di anni in buona salute rispetto agli uomini. Si evidenziano disuguaglianze anche tra le diverse aree geografiche (Nord verso Sud) con dati più soddisfacenti per il Nord. La rilevazione si basa su un approccio tecnico (indicatore di Sullivan) che integra le tavole di mortalità con indagini campionarie sulla salute percepita ("Da almeno sei mesi, a causa di problemi di salute, è limitato/a nelle attività che le persone solitamente svolgono?"); il dato viene quindi influenzato dalla percezione individuale e soggettiva dello stato di salute.

Il trend negativo evidenziato nei rapporti Istat negli ultimi anni deve far riflettere. Per una analisi anche solo parziale del problema, possiamo rifarci alle variazioni epidemiologiche, presenti anche nel nostro territorio, che mostrano un incremento delle patologie croniche non trasmissibili (Mcnt)

che si sviluppano lentamente, peggiorano con il progredire degli anni di vita e di durata della malattia e si associano a complicanze spesso invalidanti. Tra le Mcnt vanno ricordate le malattie cardiovascolari, tumori, malattie respiratorie croniche, diabete mellito di tipo 2, disturbi neurologici, disturbi muscolo-scheletrici, disturbi mentali. Tali patologie rappresentano oggi la principale causa di morbidità e sono responsabili di circa il 70% dei decessi, con un carico enorme sui sistemi sanitari. Sempre più rilevante risulta la presenza di pazienti "fragili" caratterizzati da multimorbidità, instabilità clinica e politerapia.

Come prevenire le malattie croniche? Si stima che, in Italia, ci siano circa 24 milioni di persone affette da una patologia cronica e 13 milioni con due o più malattie croniche. Molte Mcnt risentono positivamente di corretti stili di vita e di favorevoli condizioni ambientali, sia per l'insorgenza sia per la gestione a lungo termine. Si rendono necessarie strategie preventive, in parte già in atto, che devono trovare un'ampia diffusione nel territorio; l'obiettivo è quello di prolungare la vita con una buona percezione di salute secondo l'aforisma "diamo vita agli anni", che supera il concetto di prolungamento dell'aspettativa di vita fine a sé stesso. Si tratta di un lavoro articolato, che necessita il coinvolgimento della politica e delle organizzazioni sanitarie a tutti i livelli; i risultati vanno visti in una proiezione a lungo termine. Va peraltro sempre ricordata l'importanza dei comportamenti individuali (stili di vita) per correggere i fattori di rischio modificabili (alimentazione, sedentarietà, tabagismo, assunzione di sostanze tossiche). Come si stia affrontando la situazione a livello globale verrà meglio ripreso in un prossimo approfondimento sulle pagine del settimanale.

GIOVANNI MUSCONI
(nefrologo)

