
Presentazione

Abbiamo fatto bene a spendere una montagna di soldi per mandare degli uomini e delle donne nello spazio? Di solito a questa domanda ci sentiamo rispondere che, senza la necessità di una sfida così grande, non avremmo forse mai sviluppato la microelettronica, le lenti per occhiali che non si graffiano, i metalli a memoria di forma o la risonanza magnetica nucleare. Oppure che senza essere andati lassù, e senza aver visto il nostro pianeta come una piccola sfera azzurra sola nello spazio, non ci saremmo accorti della sua fragilità, e non avremmo trovato la consapevolezza e la motivazione per cominciare a proteggerlo. Ma nessuno finora ci aveva detto che la medicina spaziale, sviluppata per occuparsi di quei superuomini (e superdonne) che sono gli astronauti, può aiutare proprio chi di super ha conservato ormai molto poco: le persone anziane. Cioè, prima o poi, tutti noi.

Scopriamo così che molte delle conseguenze fisiologiche dell'inattività, dell'assenza di gravità o dell'isolamento ricalcano abbastanza fedelmente quello che accade nell'ultima fase della vita. Per questo molte delle osservazioni fatte sugli astronauti – e delle soluzioni sviluppate per aiutarli – sono così utili quaggiù sulla Terra.

Sfogliando la piccola miniera di consigli che avete tra le mani troverete poche soluzioni high tech e moltissimi accorgimenti su come vivere, tanto essenziali per prevenire gli effetti peggiori della vecchiaia quanto semplici e alla portata di tutti. Tanto efficaci quanto normalmente trascurati da una medicina – quella terrestre – spesso così impegnata a combattere le malattie da dimenticare di spiegarci come evitarle. Basti pensare a

quel “farmaco” straordinario che è il movimento, di cui in queste pagine scopriamo la capacità di toccare con i suoi benefici praticamente ogni organo e funzione del nostro organismo.

Il risultato è quasi un nuovo saper vivere, in realtà indispensabile a ogni età. Come spesso accade nella vita, bisogna andare lontano per capire quello che abbiamo sempre avuto sotto il naso.

GIOVANNI CARRADA
Biologo e comunicatore della scienza