

Premessa

L'idea di questo libro è nata imponendomi un proposito e coltivando al tempo stesso un'ambizione. Il proposito, che potrei anche definire come un servizio utile a tutti – dai miei colleghi medici al grande pubblico – è quello di raccogliere e cercare di mettere ordine a gran parte dei lavori, delle ricerche e delle pubblicazioni riguardanti un fenomeno senza alcun dubbio naturale, ma che da sempre ci risulta fastidioso in quanto coincidente con un processo ineludibile e inarrestabile: lo scorrere del tempo. In altre parole, l'invecchiamento, volendo chiamarlo con un termine meno poetico e più crudo.

Fenomeno che paradossalmente inizia nell'esatto momento in cui veniamo al mondo, pur se nella nostra beata inconsapevolezza di quei giorni, scanditi come sono unicamente da baci, carezze, poppate e pannolini che qualcuno cambia per noi.

Fenomeno che negli anni dell'infanzia coincide soltanto con eventi piacevoli, come spegnere candeline accese su ghiotte torte da mangiare insieme con gli amici e davanti a tanti regali da scartare.

Fenomeno che nell'adolescenza vorremmo addirittura accelerare, nell'impossibile tentativo di diventare in anticipo un po' più grandi: per il brivido proibito della prima e magari anche ultima sigaretta, del bicchierino di liquore rubato in gran segreto dal minibar di casa, ma soprattutto per dare finalmente sostanza e tangibile concretezza alla parola "sesso".

Fenomeno che dopo i 20 anni è, in fondo, soltanto un'inavvertibile routine, una cosa da bambini.

Fenomeno che, però, poco più in là nel tempo, una volta girata la boa dei trenta, inizia a diventare quantomeno un'obbligata contabilità, spesso senza candeline da spegnere e con regali sempre meno numerosi e più piccoli; quelli che... "È solo un pensiero".

Fenomeno che dagli “anta” in poi, a seconda di chi siamo e di che testa abbiamo, può oscillare tra il sereno fatalismo e l’urticante seccatura, arrivando, per alcuni, alla dimensione dell’incubo. Con il paradosso di cinquantenni che si affidano disperati alla psicoanalisi, ma anche di ultraottantenni, come il sottoscritto, che per fortuna si ostinano invece a lavorare e a fare ottimistici progetti per gli anni a venire.

Anche questo libro, in fondo, è uno di questi miei progetti, così come continuano a esserlo gli integratori naturali che non mi stanco di studiare e di lanciare per aiutare gli altri a stare meglio, a prevenire le malattie e, se possibile, a guarirle, in coerente continuità con quanto ho fatto per mezzo secolo, come medico e oncologo, nella dura guerra contro la peggiore e più temuta delle malattie.

Non a caso, proprio all’inizio, nella mia prima riga ho scritto che questo libro nasce anche da una mia ambizione, in linea con quanto ho appena detto: aiutare i miei simili, il mio prossimo, uomini e donne, a vivere nel modo più sano e quindi più sereno l’ultima stagione della nostra vita terrena. Nella speranza che magari un giorno, altrove, qualcuno mi riconosca e mi dica: “Grazie dottore, lo sa che quel suo libro mi è stato davvero d’aiuto?”.

Fatta questa necessaria premessa, mi corre l’obbligo di ringraziare tutti gli scienziati che, attraverso un lavoro svolto spesso nell’ombra, hanno fatto progredire il Sapere. Ho attinto ampiamente ai loro articoli, ai loro libri e alle loro pubblicazioni e, nel corso del mio scritto, ne ho citato i nomi. Se erroneamente avessi dimenticato qualcuno di loro, spero che possano perdonarmi.

Ho inoltre cercato di semplificare il più possibile l’approccio a questa conoscenza, proprio per condividerla con tutti, come un aiuto destinato *in primis* al grande pubblico, cercando di parlare nel modo più chiaro di un argomento tanto difficile e vasto quanto importante. Soprattutto nella speranza di far capire che invecchiare può non essere una malattia. Ci sarò riuscito?

Philippe Lagarde

La fontana della giovinezza

C'era una volta un anziano boscaiolo che si chiamava Yoshida e viveva con sua moglie Fumi, anch'ella molto anziana. Abitavano felici sull'isola sacra di Miyajima, ricoperta di pini e querce, uno dei più bei paesaggi del Giappone, un luogo dove nessuno aveva il diritto di morire. Avevano conosciuto grandi gioie con la nascita dei loro tre figli. Ma anche grandi dispiaceri. La solitudine e la vecchiaia si erano impossessati di loro, avevano le rughe ed erano secchi come quei vecchi tronchi che s'incontrano nella foresta.

Un giorno soleggiato d'autunno, Yoshida si diresse verso la foresta, passeggiando attraverso quei luoghi che aveva frequentato così spesso. Eppure, fino ad allora, non aveva mai notato quella fontana. Attese un po' d'acqua limpida e la portò alle labbra.

Miracolo! I suoi capelli ridiventarono neri, il suo viso perse le rughe e le forze perdute ritornarono. Yoshida si riconobbe come il baldo giovane che era stato. Aveva bevuto, senza saperlo, l'acqua della Fontana della giovinezza.

Si affrettò verso casa dove lo aspettava Fumi che, alla vista di quel bel giovane che aveva conosciuto, gridò sorpresa. Yoshida la rassicurò e le spiegò la sua avventura. Avevano deciso: anche lei sarebbe andata a bere l'acqua della Fontana della giovinezza.

All'indomani mattina, presto, la donna si diresse verso la fonte. Yoshida rimase a casa. Il tempo passò e lui iniziò a preoccuparsi. Dopo un po', andò a cercarla. Arrivò alla fonte. Nessuno. Era in procinto di ritornare a casa quando un suono gli fece girare la testa. Era un lamento tenue. Yoshida si avvicinò. Nascosto nell'erba alta che circondava la fonte c'era un neonato. Troppo piccolo per poter parlare, allungò le braccia verso Yoshida con aria disperata. Il boscaiolo ebbe l'impressione di riconoscere nei suoi occhi lo sguardo di colei che aveva tanto amato. Sì, quella bimba era Fumi

12 / *Philippe Lagarde*

che, nella sua sete di eterna giovinezza, aveva bevuto così tanta acqua dalla fonte da ridiventare una neonata.

Yoshida legò la bimba sulla sua schiena come fanno le donne giapponesi e rientrò a casa con il pensiero che avrebbe dovuto, in futuro, proteggere ed educare quella che era stata la sua compagna.

Félicien Challaye,
Racconti e leggende del Giappone