

In pensione sì, ma con uno stile di vita attivo

Roberts BA, Fuhrer R, Marmot M, Richards M
Does retirement influence cognitive performance?
The Whitehall II Study
 J Epidemiol Community Health 2010
 doi:10.1136/jech.2010.111849

La pensione è l'inizio di una nuova vita o di un lento ma inesorabile declino delle nostre facoltà cognitive? Al quesito, a cui spesso si abbinava la teoria del 'disuso', che associa pensionamento e peggioramento delle funzioni cognitive, hanno cercato di rispondere gli epidemiologi inglesi prendendo in esame 2031 lavoratori dalla coorte del Whitehall II, lo studio prospettico sugli impiegati statali londinesi iniziato nel 1985.

I partecipanti sono stati valutati in 3 fasi, distanti circa 5 anni una dall'altra, con una batteria di test per indagare la memoria a breve termine, il ragionamento induttivo, la fluidità verbale (semantica e fonemica) e, attraverso il Mill Hill test, la funzione cognitiva in generale.

I risultati dello studio hanno rivelato alcuni dati positivi: tutti i partecipanti hanno mostrato un miglioramento fra i risultati di partenza e quelli al follow-up e i pensionati sono risultati coinvolti in un maggior numero di attività ri-

creative e hanno dichiarato una migliore salute percepita, sia mentale che fisica; solo dopo l'aggiustamento per età, sesso, istruzione, classe sociale e occupazionale, caratteristiche del lavoro, attività ricreative e indicatori per la salute mentale e fisica, l'incremento è apparso minore rispetto a chi ancora lavora. Inoltre, al contrario di quanto si aspettassero gli stessi autori, non si sono riscontrate differenze tra durata del pensionamento e miglioramento o peggioramento delle funzioni cognitive.

Se la teoria del 'disuso' non può essere confermata né negata del tutto dai risultati di questo studio, gli autori citano anche uno studio di Vitanen et al*, sempre ricavato dal Whitehall, che ha dimostrato una peggiore performance cognitiva in chi lavora 55 ore a settimana rispetto a chi ne lavora 40. Da questo risultato, suggeriscono i ricercatori, si potrebbe ipotizzare un valore soglia dei benefici ottenibili dal lavoro, che può essere compensato dal mantenimento di uno stile di vita attivo anche dopo il traguardo della pensione.

Domitilla Di Thiene

Dipartimento di Scienze di Sanità Pubblica
G. Sanarelli, 'Sapienza' Università di Roma

*Vitanen M, Singh-Manoux A, Ferrie JE et al. Long working hours and cognitive function: the Whitehall II Study, *Am J Epidemiol* 2009; 169: 596-605.

