

Noi & gli altri | Relazioni

Ma quali anziani siamo noi I nuovi giovani

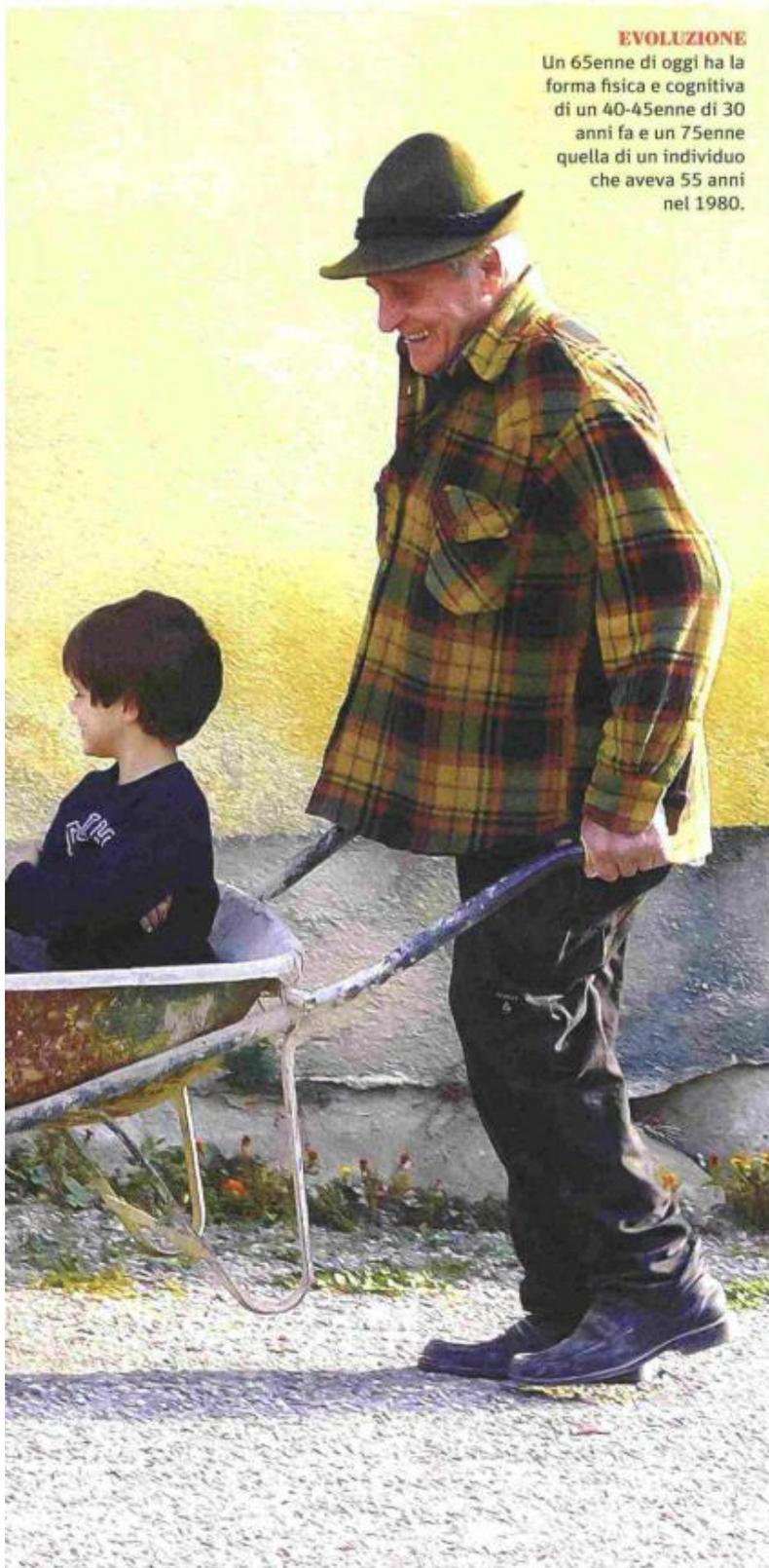
di Maria Teresa Antognazza

**Ormai è ufficiale:
si diventa "vecchi" solo
dopo i 75 anni. Insomma
l'età matura, se vissuta
bene, può riservare
molte gradite sorprese,
a condizione di osservare
alcune regole...**

Tutte le settimane, puntualmente, Maria varca la soglia del centro parrocchiale e si mette al lavoro con gli altri volontari del Centro di ascolto Caritas. Certo, l'udito non è più quello di una volta e per fare la strada con tranquillità deve affidarsi al fedele bastone, ma guai a giudicarla "vecchia". Eppure Maria ha già spento 86 candeline. «Fare del bene e dedicarmi agli altri mi dà soddisfazione. E non mi accorgo del tempo che passa. Non sono certo come quella vecchia signora del terzo piano, che non esce neppure di casa per paura di prendersi qualche malanno».

Anche Silvana, 80 anni il prossimo marzo, che da quando è rimasta vedova sente gravare gli anni sulle spalle e ha rinunciato a uscire di sera, perché - dice - «mi sento molto stanca e non voglio strafare», pure ogni mese apre la sua casa a un gruppo di amiche per meditare la Bibbia e recitare il rosario. È sempre la prima, la mattina, ad arrivare in chiesa alle





EVOLUZIONE

Un 65enne di oggi ha la forma fisica e cognitiva di un 40-45enne di 30 anni fa e un 75enne quella di un individuo che aveva 55 anni nel 1980.

8 per guidare la recita delle lodi e, con le socie anziane dell'Azione cattolica, non manca mai l'appuntamento formativo in oratorio. Poi, tutte le volte che la figlia ha bisogno, accoglie volentieri le due nipoti più piccole, di 6 e 4 anni, e per loro inventa un mucchio di lavoretti e attività in cucina. Per tutto il "gruppo famiglia" è lei a inviare messaggini su WhatsApp per ricordare compleanni e anniversari, o per segnalare i suoi spostamenti e gli impegni che la vedono fuori casa, così che nessuno si preoccupi se per qualche ora non risponde al telefono.

Non più 65 ma 75: è questa l'età in cui, secondo gli esperti, si può davvero dirsi "anziani". Ma quelli di oggi sono in gran parte in buone condizioni di salute, fanno i babysitter, praticano attività fisica, viaggiano e usano gli smartphone. Gli anziani di oggi sono più giovani di quello che crediamo.

Un nuovo traguardo

A stabilire la nuova soglia della "terza età" è la Società italiana di geriatria e gerontologia (Sigg) che, in occasione del 63° congresso nazionale del novembre 2018, ha proposto di «aggiornare il concetto di anzianità, portando a 75 anni l'età ideale per definire una persona come anziana», con questa motivazione: «Un 65enne di oggi ha la forma fisica e cognitiva di un 40-45enne di 30 anni fa e un 75enne quella di un individuo che aveva 55 anni nel 1980.

Oggi alziamo l'asticella dell'età a una soglia adattata alle attuali aspettative nei Paesi con sviluppo avanzato. I dati demografici dicono che in Italia l'aspettativa di vita è aumentata di circa 20 anni rispetto alla prima decade del 1900. Non solo, larga parte della popolazione tra i 60 e i 75 anni è in ottima forma e priva di malattie per l'effetto ritardato dello sviluppo di patologie e dell'età di morte». E conclude: «Questa nuova soglia potrebbe rivoluzionare sociologicamente e culturalmente i concetti di anzianità e invecchiamento attivo, relativamente all'Italia e poche altre nazioni».

Alle stesse conclusioni sono arrivate altre due prestigiose istituzioni internazionali, riferite sempre nel dossier della Sigg. «Secondo un'indagine presentata alla London school of economics, condotta intervistando oltre 12 mila over 60

Noi & gli altri | Relazioni

◉ 65 in diversi Paesi, due ultrasessantenni italiani su tre dichiarano di non sentirsi affatto "anziani". Quattro su dieci pensano che la vecchiaia inizi davvero solo dopo gli ottant'anni. Considerare anziano un 65enne oggi è anacronistico: a questa età moltissimi stanno fisicamente e psicologicamente bene. Sono nelle condizioni in cui poteva trovarsi un 55enne una quarantina d'anni fa. Per questo affermano di non sentirsi vecchi: non lo sono e se hanno qualche piccolo acciaccio lo tollerano senza troppi drammi. Anche una ricerca dell'Università svedese di Göteborg ha dimostrato che i 70enni di oggi sono più "svegli" dei loro coetanei di 30 anni fa: ai test cognitivi e di intelligenza ottengono risultati migliori, probabilmente perché sono più colti, più attivi e meglio curati rispetto al passato».

Sempre attivi

Che molte cose siano cambiate rispetto al passato se ne sono accorti persino i "grandi" della terra. Per la prima volta al G20 che si è svolto in Giappone nel giugno scorso, all'ordine del giorno figurava il tema dell'invecchiamento della società e, al termine dei loro lavori, i leader mondiali hanno riconosciuto l'importanza di promuovere l'invecchiamento attivo.

In termini tecnici lo chiamano "Active ageing", e il tema dell'invecchiamento attivo è oggi una delle più interessanti frontiere delle politiche sociali, con molte sorprese interessanti. A partire dall'idea che «stimolare la mente e coltivare relazioni è il vero elisir di lunga vita». È la conclusione a cui sono arrivati gli esperti intervenuti a Monza al convegno organizzato la scorsa primavera da **Synlab Cam Monza** e patrocinato da Comune di Monza, Auser Monza Brianza e Ordine dei chirurghi e odontoiatri della Provincia di Milano.

I "nuovi anziani", insomma, ripongono molte più aspettative in una buona qualità di vita quando spendono energie a favore degli altri, del proprio apprendimento culturale, hanno amici e buone relazioni familiari. Non basta curare gli acciacchi dell'età e ricorrere alle medicine, ma la "buona salute" dipende molto dal proprio stile di vita e dal restare "connessi" con la realtà.

Per gli anziani dei nostri giorni -



A SERVIZIO DEGLI ALTRI

In queste immagini: l'impegno degli anziani nei vari settori del volontariato, ritenuto un vero e proprio elisir di lunga vita.

spiega Angelo Bianchetti, specialista in geriatria e neurologia, che opera alla clinica Sant'Anna di Brescia - «è fondamentale non solo prestare attenzione alla cura delle malattie e dei disagi che possono presentarsi con l'avanzare dell'età, ma altrettanto importante è preservare la nostra salute mantenendo uno stile di vita corretto e una buona salute mentale e psicologica, seguendo una sana alimentazione e prestando massima attenzione alla vulnerabilità sociale». Insomma, hanno concluso gli esperti del convegno monzese, se è vero che il degrado psico-fisico si previene con le giuste cure mediche, non vi è medicina più efficace delle relazioni amicali e familiari e della continua stimolazione della mente.

Mai isolati

La solitudine resta il male peggiore per gli anziani. Una vita passiva, senza rela-



Il film



◉ *E se vivessimo tutti insieme?* è un film franco-tedesco del 2011, con Jane Fonda, Guy Bedos, Daniel Brühl, Geraldine Chaplin, Claude Rich, Pierre Richard e la regia di Stéphane Robelin. Cinque anziani ultrasessantenni, due coppie e un single, sono alle prese con la decisione di come trascorrere gli ultimi anni della propria vita, senza cedere a lamentosità, depressione e tristezza.



zioni interpersonali e stimoli all'attività mentale porta a un peggioramento delle condizioni generali. Lo dicono i quasi cinquecento volontari di Auser Monza Brianza (<https://ausermonzabrianza.it/chi-siamo>): «Da oltre 25 anni», spiega il presidente Tosco Giannesi, «siamo vicini alle persone anziane sole e fragili perché la solitudine è il problema che più limita la vita dei nostri anziani. **Nella società attuale, dopo essere riusciti ad aggiungere anni alla vita**, adesso diventa fondamentale aggiungere vita agli anni. Per un anziano vivere in uno stato, per così dire, di isolamento accresce il rischio di patologie fisiche e mentali. Per questo proponiamo attività ludiche, culturali e di svago che servono a migliorare la qualità della vita indivi-

*Non vi è
medicina
più efficace
delle relazioni
amicali
e familiari*

duale e la rete di relazioni sociali».

A sostenere scientificamente il valore dell'invecchiamento attivo c'è la ricerca del Centro di Ateneo Studi e Ricerche sulla Famiglia dell'Università Cattolica di Milano intitolata "Non mi ritiro: l'allungamento della vita, una sfida per le generazioni, un'opportunità per la società" (<https://www.slideshare.net/OssCom/report-d32-16-luglio-2014>).

L'ascolto di 900 anziani fra i 65 e i 74 anni ha mostrato il rapporto positivo tra livello di impegno e percezione dell'anzianità. Chi si dedica ai nipoti, cura anziani più vecchi o pratica volontariato si sente meno vecchio dei coetanei: qualsiasi impegno, insomma, aiuta a sentirsi ancora giovani. ◉



Glossario

- ◉ **L'Active theory** (del 2011) – spiegano le ricercatrici dell'Università Cattolica Giovanna Rossi e Donatella Bramanti – riconduce la "potenzialità attiva" dell'anziano non a standard di produttività economica e lavorativa (poiché è ormai uscito dal mercato del lavoro) ma alla «generatività sociale, che comprende l'aiuto concreto alla famiglia, attraverso i compiti di cura, l'impegno nel volontariato e altre dimensioni, quali lo sport, la cultura e il coinvolgimento attivo nei social network».



I numeri

- ◉ La "Un population division", dipartimento delle Nazioni unite che analizza i cambiamenti demografici a livello globale, prevede una popolazione mondiale nel 2030 di oltre 8 miliardi e mezzo di individui, all'incirca un miliardo in più di oggi. Rispetto al 2017, gli over 60 dovrebbero raddoppiare entro il 2050. E per il "Global Health Care Outlook 2018" di Deloitte, l'aspettativa di vita nel 2021 aumenterà a 74,1 anni, con gli over 65 che supereranno i 650 milioni di individui.