

**UISP Liguria & Discipline Orientali Liguria
AUSER Insieme Genova e Liguria
UNIAUSER Genova**

Seminario nazionale - Genova 3/5 ottobre 2019

Per una grande età attiva

Anziani : di chi stiamo parlando

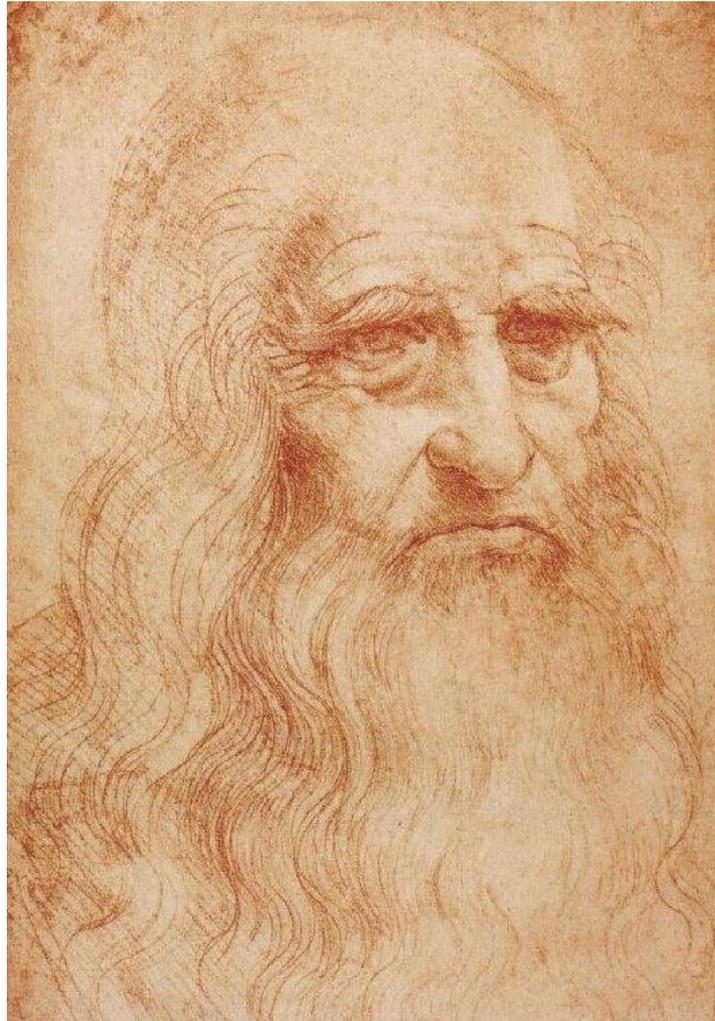
L'evoluzione del concetto di invecchiamento attivo

Carla Costanzi

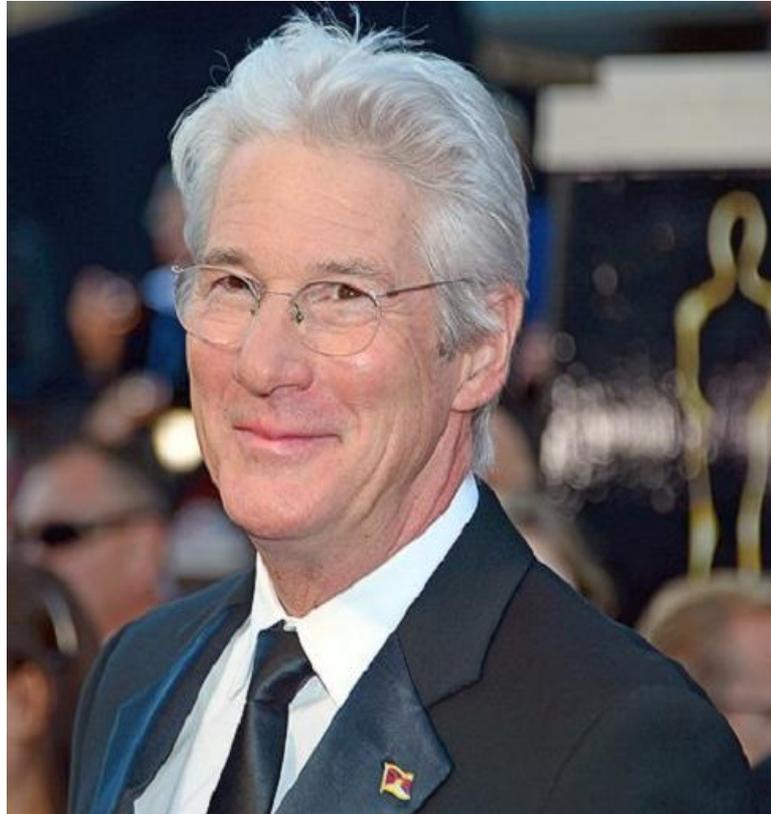
Invecchiare al maschile e al femminile

- Il ritardo negli studi sull'invecchiamento femminile: a lungo anziani = maschi anziani (tema a lungo assente anche nella letteratura femminista)
- Doppio modello di invecchiamento (bellezza fisica// ricchezza e occupazione)
- Il pensionamento nei due sessi : poco studiato pensionamento delle donne, ma si può assumere che sia passaggio meno importante (e traumatizzante)
- Tensione tra l'immagine pubblica e la percezione personale può essere più forte per alcune donne

Leonardo da Vinci, *Autoritratto* (1513/1515), Biblioteca Reale di Torino
(età tra i 60 e i 63 anni max)



Richard Gere (69 anni)



Questioni definitorie

- **Quando inizia la vecchiaia?**

Per i demografi sono anziani gli **over 65** (sino a pochi anni fa erano gli over60)
= **inizio pensionamento**

Per i geriatri **over75/80enni** = chi ha mediamente una **prospettiva di vita** attorno ai 10/15 anni

Quindi demografia e geriatria tracciano confini che si riferiscono a fenomeni diversi : l'uno riferito al modificarsi dei ruoli sociali svolti, l'altro all'avanzare del declino fisico e psicologico.

Al di là quindi delle differenze individuali, la persona anziana nella sua globalità e complessità ancora non sembra aver trovato un approccio unitario soddisfacente.

Aspettativa di vita alla nascita in Italia dal 1880 al 1980

1880s		1920s		1950s		1980s	
M	F	M	F	M	F	M	F
33,3	33,9	48,8	50,4	63,9	67,9	72,0	78,6

Andamento dell'aspettativa di vita

Anno di nascita	Aspettativa di vita
1947	85 anni
1957	88
1967	91
1977	94
1987	97
1997	100
2007	103

Fonte : WEF " We'll Live to 100. How Can We Afford It?"

Lo straordinario incremento della longevità : i grandi vecchi



Gli ultracentenari in Italia

Nel 1922 in Italia si contavano 50 centenari.

Nel 2018 gli ultracentenari erano **15.500**, 2.000 in meno rispetto all'anno precedente.

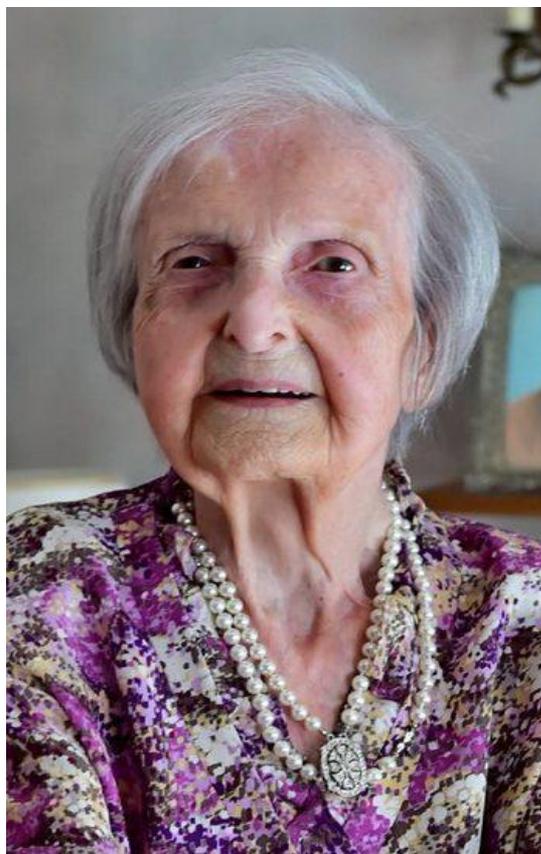
La flessione persiste dal 2016 e corrisponde all'anno in cui sono entrate nella classe di età 100 e più le generazioni nate durante la Prima Guerra Mondiale, caratterizzate da un forte calo delle nascite dovuto al periodo bellico.

Si prevede una ripresa a partire dal 2020.

Alcune ultracentenarie del terzo millennio



1902 / 2012 = 110 anni



1908 / 2018 = 110 anni



1906 / 2017 = 111 anni

La più anziana ancora vivente:
116 anni
seconda persona vivente più longeva in Europa



Il 26 maggio 2019 ha votato alle Europee

Gli ultracentenari in Liguria

La Liguria, prima in Europa per il numero degli ultracentenari, è stata dichiarata dall'Unione Europea "*Reference site*".

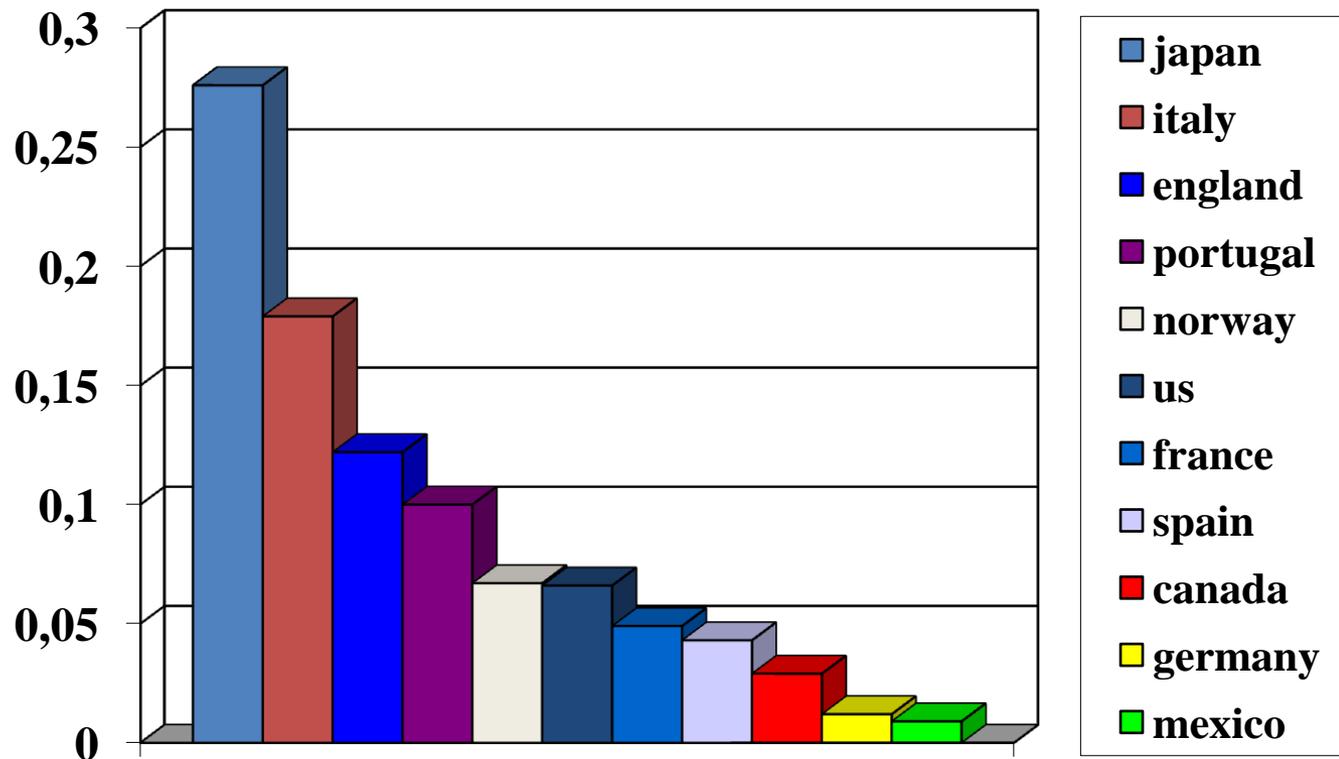
Su una popolazione totale di 1.575.000 abitanti gli over 105 rappresentano il 3,58 /10.000 , ovvero 563 persone.

A Genova gli over 100 sono 295, di cui 263 sono donne.

Cause principali della longevità si ritiene siano la dieta e il clima.

Over 110 nel mondo (rapporto con la popolazione n/10⁶)

Data di riferimento 23 gennaio 2010



*Elaborato da Robert D. Young, Louis Epstein, and L. Stephen Coles:
Validated Worldwide Supercentenarians, Living and Recently Deceased
Rejuven Res 13: 127-132, 2010*

La dieta mediterranea e i suoi effetti

Olio d'oliva
Verdure
Pesce
Cereali
Legumi



Diminuzione malattie cardiovascolari
Diminuzione mortalità per problemi cardiaci
Diminuzione mortalità in generale

I baby boomers

Sono le generazioni nate tra il 1946 e il 1964, coloro cioè che sono cresciuti nel periodo di maggiore espansione economica dei paesi occidentali.

In quegli anni gli stili di vita subirono una vera e propria rivoluzione, introducendo abitudini ed aspettative sino ad allora inedite o riservate a pochi.

Queste generazioni si sono formate in un clima culturale che guardava allo sviluppo come ad un processo che sembrava non doversi interrompere mai.

L'Italia nel secondo dopoguerra: principali fattori che incidono su stili di vita

- Da paese agricolo a nazione industriale
- Flussi migratori da nord est e dal sud
(serbatoio di manodopera a buon mercato)
verso nord ovest
- Urbanizzazione massiccia
- Espansione settore delle costruzioni

Principali distanze dalle generazioni precedenti ("silent generations")

- Consistenza numerica
- Livello d'istruzione superiore
- Maggior impegno nella vita politica
- Migliore collocazione sociale
- Maggiore libertà sessuale
- Forti spinte ideali

Principali **stili di vita** che differenziano b.b. da generazioni anteguerra

- spiccato consumismo
- **mitizzazione del corpo**
- individualismo
- maggiore libertà sessuale
(su cui si abbatte il trauma Aids)

e inoltre :

- importanza alla qualità della vita
- **attenzione alla salute fisica**
- uso del tempo libero

Perché una riflessione sui baby boomers

- Indispensabile e urgente **adeguare l'organizzazione sociale** (es. servizi) alle aspettative di chi si avvicina alla terza età, assai differenti da quelle delle generazioni precedenti
- Rivedere l'**immagine di vecchiaia** prevalente nei vari gruppi d'età
- Avviare per gli anni post lavoro una **progettazione individuale** consapevole e coerente con le reali potenzialità ed esigenze delle persone prossime alla vecchiaia.

L'evoluzione del pensiero gerontologico

(tra fine '900 e inizio nuovo millennio)

- **invecchiamento di successo**
(*successful aging*)
- **invecchiamento efficiente**
(*productive aging*)
- **impegno civico**
(*civic engagement*)

L'invecchiamento “di successo”

Esiste una strategia in grado di facilitare un buon invecchiamento?
Secondo alcuni autori (Paul e Margaret Baltes) un invecchiamento di qualità è favorito da quell'insieme di abilità/capacità che in ambito psicosociale si indica come **competenza adattiva**.

In questa strategia si possono individuare i seguenti processi:

- **selezione** (disponendo di minori risorse, ci si concentra su settori/aspetti prioritari)
- **ottimizzazione** (si mettono in campo le energie di riserva per massimizzare i risultati)
- **compensazione** (la perdita di funzionalità viene compensata da adeguamenti nel modo di operare, avvalendosi sia di processi mentali sia di tecnologie di supporto)

Il pianista Arthur Rubinstein



Le definizioni delle istituzioni internazionali

2002 : l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha definito l'invecchiamento attivo come l'esito concomitante di tre fattori:

- partecipazione
- salute
- sicurezza

2006 : ai precedenti l'OMS aggiunge l'impegno civico

2011 : la Comunità Europea ha proclamato l'obiettivo di un invecchiamento sano e attivo

2016 : l'OMS ha introdotto nella pubblicistica internazionale il concetto di «invecchiamento funzionale»

Segnali di una crescente consapevolezza a livello istituzionale

- Legge Regionale n. 48 del 2009 “Promozione e valorizzazione dell’invecchiamento attivo”
- Anno europeo dell’Invecchiamento attivo e della solidarietà tra le generazioni (2012) promosso in tre direzioni :
 - occupazione
 - partecipazione alla vita sociale
 - autonomia

Il carattere dinamico dei bisogni individuali

Oltre al processo d'invecchiamento, incidono sull'evoluzione dei bisogni individuali:

- pensionamento non adeguatamente preparato
- conquistata autonomia dei figli
- vedovanza / divorzio
- improvvise infermità
- cambio di abitazione
- grave malattia del coniuge/convivente
- insorgere di stati depressivi
-

I bisogni emergenti

- Essere informati
- Disporre di chiavi di lettura per comprendere la società contemporanea
- Autodeterminazione
- Nuove soluzioni residenziali per gli anni della vecchiaia
- Mantenere le relazioni amicali

I rischi principali cui sono esposti gli anziani

- a) Salute (inclusi incidenti domestici ...)
- b) Condizioni psicologiche : depressione
- c) Vita relazionale : isolamento/esclusione
- d) Sicurezza (reale e percepita)
- e) Truffe e raggiri anche nel proprio alloggio

Vecchiaia

Forse l'unica definizione valida dal punto di vista
cronologico
è quella suggerita da Rasma Lazda-Cazers:

«E' vecchio qualcuno che ha 15 anni più di te».