

“Chi sono gli anziani contemporanei.

L'evoluzione del concetto di invecchiamento attivo”

Carla Costanzi

- **Anziani: di chi stiamo parlando**

Le riflessioni che vi propongo devono necessariamente muovere da una definizione dell'oggetto, ovvero chiarire a chi ci riferiamo parlando di anziani e a questo scopo per meglio comprendere il percorso evolutivo fatto dalle convinzioni prevalenti sul concetto di vecchiaia, nonché dalle definizioni che le varie discipline hanno formulato nel tempo, è opportuno uno sguardo retrospettivo.

È opinione ampiamente condivisa che nelle epoche più remote la definizione di vecchio fosse alquanto sfumata: non esisteva cioè una netta separazione tra adulti e anziani, anche perché, salvo rarissime eccezioni, la nozione di collocamento a riposo era inesistente, pertanto i vecchi attivi si confondevano con la massa degli adulti¹.

Mentre sono assai rari gli esempi di limiti d'età (minimi o massimi) per ricoprire determinate cariche (a Sparta con il compimento dei sessant'anni si acquisiva l'immunità dal servizio militare e nello stesso tempo la possibilità di entrare nel consiglio degli anziani (*gherosia*); nel XIII secolo in Inghilterra, a Firenze, a Venezia e a Pisa l'esonero scattava a settant'anni; ciò non significava, tuttavia, messa a riposo, bensì la possibilità di concentrare nel privato le proprie energie, per procurarsi il necessario alla sopravvivenza o al mantenimento dello status goduto sino a quel momento) abbondano le testimonianze di individui appartenenti a classi sociali elevate che hanno partecipato attivamente alla vita pubblica, guerre incluse, sino ad età molto avanzate, dal momento che autorità e ruolo sociale non si basavano sull'età, bensì sulla capacità funzionale.

Solo alla fine del XVII secolo la vecchiaia diviene una categoria statistica (delimitata dal compimento del sessantesimo anno), quando le monarchie si rafforzano e l'amministrazione delle colonie d'oltremare induce a stabilire dei criteri per definire chi è in grado di portare le armi.

In seguito l'Illuminismo conferma questa soglia che si tramanda inalterata sino ai giorni nostri, influenzando significativamente gli atteggiamenti verso la vecchiaia, nonostante la sua assoluta disfunzionalità, ovvero la totale assenza di corrispondenza con la realtà delle condizioni complessive di chi oggi compie il sessantesimo o sessantacinquesimo anno di vita.

Il conferimento dell'attributo di «vecchio» era dunque più legato alla presenza di limitazioni e negatività funzionali che al raggiungimento di uno specifico numero di anni; inoltre almeno sino al XVIII secolo gli stessi individui avevano spesso un'idea approssimativa della propria e altrui età, soprattutto negli strati sociali più bassi e non acculturati.

Finché non c'è un'età legale per la pensione, nei testi non c'è vecchiaia riconosciuta in quanto tale. La scansione del corso della vita in fasi definite verrà massicciamente determinata dall'intervento delle istituzioni pubbliche, in particolare dello Stato, a partire dal XIX secolo.

Quindi come caratterizzare questa porzione di popolazione? Il vecchio, secondo molte fonti, è solo un adulto in là con gli anni. Se si era considerati anziani in base alle condizioni fisiche piuttosto che al numero di anni vissuti, ne consegue un'estrema variabilità da un individuo all'altro.

¹ Nel testo sono riportati brani dalla seguente pubblicazione: Costanzi C, Rotondi Terminiello G, Bertieri C., *La vecchiaia tra venerazione e discredito*, Trento, Erickson, 2018.

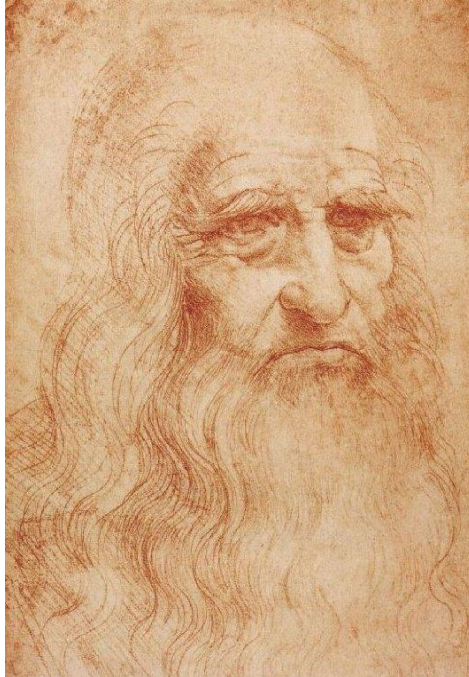
Mi preme anche sottolineare il fatto che In molte epoche si può riscontrare una significativa differenza nel pensiero collettivo circa l'età in cui gli appartenenti ai due sessi vengono considerati anziani: generalmente le donne sono giudicate vecchie ad un'età più bassa rispetto agli uomini. Ciò non solo e non tanto per ragioni di natura fisiologica, ovvero l'ingresso in menopausa e la conseguente maggiore esposizione al decadimento fisico (senza dimenticare le ripercussioni delle frequenti gravidanze che buona parte delle donne affrontava durante il periodo fertile), quanto per fattori squisitamente sociali, come ad esempio il venir meno di funzioni socialmente riconosciute (procreazione e allevamento della prole), quindi l'ingresso in una fase residuale della vita.

A questo proposito, ovvero le differenze tra i due sessi ed il processo di invecchiamento, non è irrilevante sottolineare i seguenti aspetti:

- Il ritardo negli studi sull'invecchiamento femminile: a lungo anziani = maschi anziani (tema a lungo assente anche nella letteratura femminista)
- Doppio modello di invecchiamento, ovvero le condizioni di accettabilità per i due sessi (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

Altra considerazione rilevante a proposito degli elementi che stavano ad indicare la transizione dall'età adulta alla vecchiaia riguarda il precoce manifestarsi dei segni del deperimento fisico, più marcati e consistenti di quanto non accada alle generazioni contemporanee; in altre parole nei secoli passati molti cinquantenni presentavano segni esteriori di grave usura, rendendoli appunto assai simili all'immagine che tutti abbiamo di vecchio.

Leonardo da Vinci, *Autoritratto* (1513/1515), Biblioteca Reale di Torino

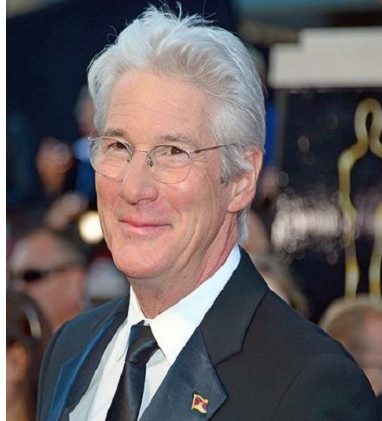


4

Conferma questa ipotesi l'esame del presunto autoritratto di Leonardo da Vinci: poiché è noto che negli ultimi anni della sua vita il grande genio toscano (morto a 67 anni) non produsse disegni o dipinti, l'opera viene collocata tra i suoi 60 e i 63 anni al massimo. Ebbene i tratti di questo volto sono più simili ad un novantenne contemporaneo che a quello che oggi definiremmo al massimo un giovane anziano: il viso presenta ben evidenti segni del tempo, solcato da profonde rughe sulla fronte, attorno agli occhi e lungo le guance, la sommità del capo è marcatamente calva.

Se posso permettermi un confronto "ameno" ben diverso è l'aspetto dei sessantenni contemporanei:

Richard Gere (69 anni)



5

Nei secoli passati non solo l'aspetto fisico subiva un precoce decadimento, bensì anche e soprattutto le condizioni complessive di autosufficienza e abilità nelle attività quotidiane si deterioravano più velocemente di quanto non accada ai giorni nostri. Molte indagini supportano questa tesi, documentando nel loro insieme un progressivo slittamento in avanti dell'insorgere della fragilità fisica. In particolare gli studi longitudinali condotti dall'Università di Göteborg (SV) su svariate coorti di ultrasettantenni hanno dimostrato continui progressi nelle *performances* fisiche dei soggetti esaminati, sino a far registrare valori analoghi a quelli dei cinquantenni di alcuni decenni prima.

Ad analoghe conclusioni sono giunti anche studiosi italiani: nel 63° congresso nazionale della Società italiana di Gerontologia e Geriatria (Roma 30 novembre 2018) il professor Marchionni affermava: “ un 65enne di oggi ha la forma fisica e cognitiva di un 40-45enne di trent'anni fa. E un 75enne quella di un individuo che aveva 55 anni nel 1980”.

Le definizioni contemporanee

Vediamo ora in che direzione si muove il pensiero scientifico contemporaneo rispetto all'individuazione dei limiti temporali di questa tappa dell'esistenza umana.

Il seppur circoscritto interesse per la vecchiaia riscontrabile in alcune discipline contemporanee non sembra basarsi su una condivisa definizione dell'oggetto di studio. In parte ciò si spiega con la rapida evoluzione che la durata media della vita ha avuto nei Paesi sviluppati e con il conseguente protrarsi nel tempo delle condizioni di piena autosufficienza: così nell'arco di pochi anni la soglia utilizzata dai demografi si è spostata in molti casi dai 60 ai 65 anni, anche come risultato dell'assunzione — come variabile fondamentale per indicare il passaggio da uno status all'altro — della transizione da soggetto economicamente attivo a pensionato, condizione sociale oggetto di ridefinizioni normative recenti, peraltro non definitive, anche da attuarsi nel breve periodo.

Di conseguenza si è ricorsi alla definizione di «terza età»² per denominare eufemisticamente chi non è più semplicemente un adulto (ma che non si intende svalutare con un termine considerato negativo) e «quarta età» (ma già alcuni parlano di una quinta) per indicare coloro che hanno in media una prospettiva di vita che si aggira sui 10-15 anni circa, quindi gli over 75-80.

Per la geriatria quest'ultima è la linea di demarcazione che connota la transizione verso la vecchiaia. È evidente, allora, che demografia e geriatria, per limitarci a queste due discipline, tracciano confini che si riferiscono a fenomeni diversi: il passaggio da soggetto che attivamente contribuisce alla vita della collettività a un nuovo status sociale per l'una, l'avanzare del declino fisico e cognitivo per l'altra.

Ma per entrambe, come del resto per l'opinione comune, prevale l'obiettivo di far coincidere con una soglia cronologica (l'età) la definizione di vecchiaia. Indubbiamente, tra tutte le possibili definizioni, questa è la prima a essere trasmessa nel processo di socializzazione e interiorizzata già nelle primissime fasi del ciclo di vita.

Pertanto, una prima conclusione alla quale ci portano le considerazioni precedenti è che utilizzare l'età anagrafica (sia essa coincidente con i 60 o 65 anni o oltre: oggi in Italia si è ufficialmente vecchi a 75 anni come afferma la Società italiana di Gerontologia e Geriatria) quale parametro per definire una persona anziana è **del tutto** insufficiente; gli indicatori usati in sanità (non autosufficienza nelle sue diverse gradazioni, fragilità, condizioni cognitive,...) sembrano oggi più adeguati, ma vanno, a nostro avviso, integrati con altri indicatori: in particolare le condizioni psico-sociali, ovvero la propensione alla progettualità, il livello di integrazione con l'ambiente di vita (opposto all'isolamento), senza trascurare le significative differenze correlate al sesso di appartenenza!

Nonostante questa unità di misura sia decisamente meno significativa rispetto ad altri aspetti riferiti al corso della vita, non esiste una soddisfacente alternativa che indichi sinteticamente l'avanzare del processo d'invecchiamento. Se quindi una semplificazione è necessaria e inevitabile quando si considerano gruppi e non singoli individui, resta il fatto che la persona anziana nella sua globalità e complessità non sembra ancora trovare un adeguato approccio unitario che ne indichi in modo sintetico ma efficace la condizione.

- Un universo multiforme

La quota di popolazione che rientra nella categoria anziani, assumendo una delle soglie sopra ricordate, risulta comunque essere un universo estremamente composito, diversificato al suo interno in maniera decisamente vistosa. Ciò non solo perché sono **molteplici le variabili che influiscono sul processo di invecchiamento**, determinandone esiti differenti, ma anche perché la **durata media della vita umana** si è talmente allungata da consentire a una parte significativa dei contemporanei di vivere per un numero di anni assolutamente impensabili fino a qualche decennio fa. Si vedano gli straordinari incrementi verificatisi nell'arco di un secolo nel nostro Paese:

² L'uso del termine "terza età" è duplice: si ricorre spesso a questa espressione per attenuare il carico espressivo di un vocabolo come vecchiaia, ritenuto troppo crudo; più propriamente l'espressione sta ad indicare quella fase dell'esistenza umana, recentemente acquisita dal genere umano, che si colloca tra l'età adulta e la senescenza vera e propria.

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

7

nonché quello che si prospetta negli anni immediatamente prossimi:

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?"

8

Sotto l'etichetta anziani si raccolgono, quindi, soggetti con connotati profondamente differenti, spaziando il range su un arco temporale anche di quattro decenni.

Vedremo più avanti questo specifico aspetto. Ora voglio sottolineare una caratteristica della cultura contemporanea che ritengo fondamentale. L'assunto, infatti, di questo mio intervento riguarda il ritardo, direi l'impreparazione complessiva, del pensiero oggi prevalente rispetto a questa fase della vita.

Abbiamo di fronte un fenomeno (lo straordinario allungamento della vita nelle società avanzate ed il grande numero di persone che beneficiano di questo cambiamento a partire dalla seconda metà del XX secolo) che costituisce un' opportunità che si presenta per la prima volta nella storia del genere umano e, date le migliori condizioni complessive di chi supera l'età adulta, di fatto ciò comporta poter vivere un tempo in più (la terza età appunto) prima della senescenza vera e propria, il periodo cioè segnato da una reale dipendenza e declino fisico.

Questa straordinaria opportunità comporta però anche numerose criticità, riassumibili nella diffusa impreparazione in primo luogo dei singoli a vivere attivamente questa tappa della vita che di fatto è solo un protrarsi dell'età adulta, ovvero non ha nulla a che fare con la vecchiaia come era intesa e vissuta sino ad un secolo fa. Mancano pertanto modelli di riferimento cui ispirarsi, perché rivolgendosi al passato abbiamo a che fare con generazioni che vivevano in condizioni molto differenti. Le eccezioni erano rare e appunto considerate eccezioni.

Ma anche le istituzioni non hanno ancora metabolizzato la necessità di far fronte a queste inedite attese ed esigenze di chi oggi non può e non vuole essere trattato da vecchio. Solo quando si deve legiferare sull'età pensionabile ci si ricorda che le condizioni dei contemporanei sono molto migliorate e quindi la fase dell'impegno lavorativo retribuito può essere protratta.

Non entro in questa polemica, solo vorrei che le stesse motivazioni che inducono all'allungamento della fase lavorativa fossero presenti a chi sarebbe deputato a promuovere una nuova cultura della c.d. vecchiaia. Esempi? eliminare tutte le manifestazioni di ageism, ancora più odiose per chi anziano non è affatto; facilitare tutte le attività che molto opportunamente possono ancora essere svolte da queste generazioni, dall'attività fisica alla formazione e aggiornamento, dalla vita sociale al turismo, all'impegno civico e così via.

Tuttavia per molte delle discipline che studiano l'evoluzione della vita umana l'aumento della durata media di vita non era stata prevista con la velocità con cui si è manifestata: nel 1979 – ovvero solo 40 anni fa – si prevedeva che entro 25 anni (= 2004) le **aspettative di vita** sarebbero state per gli uomini al massimo di 70 anni e per le donne sarebbe aumentate lentamente sino a raggiungere gli 80 anni nel 2015.

Già nel 2001 la speranza di vita alla nascita era in Italia di 76,6 anni per gli uomini e 82,9 per le donne. Ad oggi l'aspettativa di vita nel nostro Paese è di 80, 8 anni per gli uomini e 85,2 per le donne (stime 2018).

- Gli over80

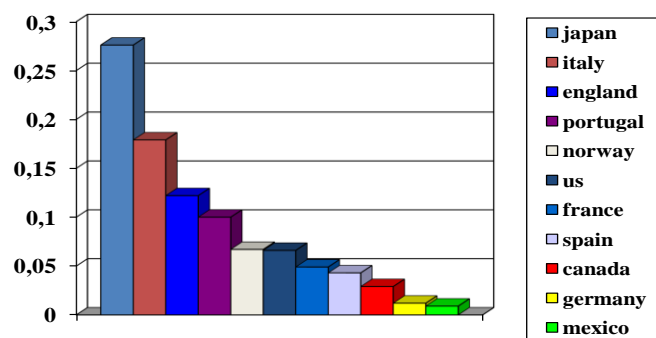
Dai dati precedentemente esposti si deduce quindi che gli straordinari incrementi nella quota di popolazione tradizionalmente etichettata come anziani vedono soprattutto un'inedita crescita dei **grandi vecchi**. In particolare negli ultimissimi decenni sono aumentati prodigiosamente i centenari, che peraltro mediamente presentano caratteristiche molto migliori rispetto a chi raggiungeva questa soglia nel secolo scorso.

Lo straordinario incremento della longevità : i grandi vecchi



10

Over 110 nel mondo
(rapporto con la popolazione $n/10^6$)
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

15

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.

11

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.

14

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

16

- I baby boomers

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.

17

Questo momento storico vede affacciarsi alle soglie appunto della vecchiaia le generazioni dei *baby boomers*, che si differenziano straordinariamente dalle generazioni precedenti e quindi impongono al senso comune di modificare radicalmente il modo di definire e considerare gli appartenenti a questa quota di popolazione. Chi è nato nei paesi del mondo occidentale negli anni del secondo dopoguerra e cresciuto in concomitanza con lo straordinario sviluppo economico che ha caratterizzato i quattro lustri successivi alla fine del conflitto ha infatti potuto fruire di condizioni di vita assolutamente impensabili per i propri genitori e nonni: i **livelli occupazionali garantiti** dallo sviluppo industriale hanno permesso di migliorare radicalmente le condizioni abitative e quindi igieniche, hanno consentito una **migliore alimentazione**, nonché **l'accesso all'istruzione** dei giovani ed in particolare delle donne, hanno introdotto **nuovi stili di vita**, come l'uso del tempo libero per vacanze e la pratica di sport, uno spiccato consumismo, sino ad un approccio edonistico nei confronti della vita.

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

19

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

20

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

18

- Le loro aspettative

Le aspettative che si sono prodotte in quegli anni presupponevano uno sviluppo ininterrotto, un continuo progredire nella scala sociale e quindi nel raggiungimento delle proprie aspirazioni. Queste generazioni vivono ora sulla propria pelle il naufragio di questo sogno e l'incongruità di un'organizzazione sociale che non si interroga sulle loro nuove esigenze e aspettative e quindi non prevede significative modifiche per farvi fronte.

Riassumendo quanto ho detto sin qui, parlare di anziani comporta aver chiaro che si tratta di un universo molto vasto, al suo interno decisamente variegato e i cui confini sono alquanto sfumati, nonché in continua evoluzione.

Ho anche evidenziato il ritardo che il comune sentire della società contemporanea denota su tutti i temi che hanno a che fare con il processo di invecchiamento, inadeguatezza particolarmente evidente a proposito delle generazioni dei baby boomers.

È il caso ora di vedere come il pensiero gerontologico ha considerato questa fase dell'esistenza umana e che novità ha elaborato negli ultimi anni.

- L'evoluzione del pensiero gerontologico sul processo di invecchiamento

La prima non irrilevante considerazione rispetto alla produzione scientifica sul processo di invecchiamento riguarda una grave lacuna in alcuni ambiti tuttora esistente (si veda sperimentazione farmacologica).

La senescenza, infatti, è stata prevalentemente intesa, menzionata e rappresentata al maschile. Anche nella letteratura gerontologica, disciplina nata nella seconda metà del XIX secolo ma affermata solo un secolo più tardi, la componente femminile è rimasta per alcuni decenni invisibile; parlando di anziani ci si riferiva a maschi anziani. A ciò si aggiunga l'incredibile e protratto silenzio nella produzione saggistica dei vari movimenti femministi, che solo in anni molto recenti hanno affrontato questa tematica.

Il termine «gerontologia» è stato introdotto all'inizio del XX secolo, anche se è stato necessario attendere almeno la seconda metà del secolo perché quest'area disciplinare venisse riconosciuta ufficialmente. Può essere interessante a questo punto della riflessione osservare più da vicino il contributo teorico apportato ai temi di sua pertinenza.

I modelli concettuali più diffusi nel secondo dopoguerra vedono prevalere teorie basate sull'inevitabile declino e dipendenza negli anni della vecchiaia, con conseguente disimpegno verso la vita, in particolare quella sociale. Ancora negli ultimi anni del secolo scorso l'assunto del declino inevitabile era evidente in molti studi di carattere sia medico sia sociale; anche la prospettiva psicosociale si concentrava sul processo degenerativo associato all'invecchiamento.

Progressivamente, però, negli stessi anni la ricerca biomedica iniziava a distinguere tra il processo di invecchiamento e il progredire di malattie e disabilità, anche come conseguenza dei contributi provenienti dal

mondo accademico che evidenziavano la stretta correlazione tra la conduzione di una vita attiva e la soddisfazione per la vita stessa.

È evidente, quindi, che i contributi offerti da queste discipline non tracciano un percorso lineare; né mancano in questo tragitto fatti curiosi, come le campagne realizzate nel campo dell'affermazione dei diritti che alla sensibilità contemporanea risultano quantomeno stravaganti; si veda ad esempio uno dei principi dell'associazione statunitense AARP (American Association of Retired Persons)³ che recita: « AARP is founded on the principles of promoting independence, dignity and purpose for older people, enhancing the quality of their lives and encouraging them "to serve, not to be served." ». Ovvero "Incoraggiare gli anziani a servire (meglio traducibile in "rendersi utili") non ad essere serviti". La partecipazione alla vita della comunità, in altre parole, considerata non solo come diritto, ma soprattutto come obbligo.

Solo l'ultima parte del XX secolo è caratterizzata da una radicale, seppur graduale, transizione verso concetti che evidenziano uno sguardo positivo e multidimensionale sull'invecchiamento. A questo cambio di rotta è affiancata la pubblicazione di lavori empirici che documentano la vitalità, l'energia e il contributo alla vita sociale di coloro che hanno superato l'età adulta. Gli esiti di queste ricerche convergono nel concludere che successo, produttività e coinvolgimento sono di fatto caratteristiche della «normale» esperienza dell'invecchiamento.

L'evoluzione verso una gerontologia connotata più positivamente verso l'esperienza dell'invecchiamento si riflette in tre direzioni di ricerca tra di loro strettamente connesse: l'invecchiamento di successo (*successful aging*), l'invecchiamento efficiente (*productive aging*) e l'impegno civico (*civic engagement*).

È importante sottolineare che il termine «successo» non viene qui usato con una valenza pubblica, ovvero come sinonimo di popolarità, bensì come indicatore di esperienze di allegria, felicità e soddisfazione per la vita che si conduce. Un avanzamento significativo in questa direzione avviene a opera di due psicologi, Paul B. Baltes e Margret M. Baltes (1990), che approfondiscono il concetto di *successful aging* mettendo a punto un approccio (detto SOC: selezione/ottimizzazione/compensazione) che integra le due facce del processo di invecchiamento: declino e miglioramento. Di fronte all'emergere di condizioni di perdita e/o limitazioni funzionali la persona che invecchia adotta nuove strategie di adattamento e acquisisce nuove capacità per far fronte alle perdite. Ciò avviene selezionando i campi d'attività in cui desidera continuare a impegnarsi; nei campi selezionati l'anziano cerca di ottimizzare le proprie capacità, decidendo ad esempio di seguire un corso di stimolazione della memoria. In alcuni casi, inoltre, mette in atto compensazioni sia di natura tecnica (utilizzando ad esempio una protesi acustica) sia di natura psicologica.

Il pianista Rubinstein, artista assai longevo e attivo sino a tarda età (diede il suo ultimo concerto a ottantun'anni), sottolineava durante un'intervista televisiva di aver superato e vinto i problemi che l'invecchiamento e quindi le minori forze a disposizione avevano creato per la sua attività di concertista nel seguente modo: in primo luogo aveva ridotto il suo repertorio, limitandosi a suonare un ristretto numero di pezzi; su questi, tuttavia, aveva aumentato il suo impegno, esercitandosi più spesso di quanto non facesse in passato; infine aveva messo a punto alcuni accorgimenti, come ad esempio rallentare la velocità nell'esecuzione dei brani che precedono movimenti veloci, così da produrre un contrasto con il pezzo seguente che aumentasse l'impressione di velocità⁴.

³ Fondata nel 1958.

⁴ L'episodio è riferito da Paul Baltes e Margret Baltes nel volume *Successful aging. Perspectives from the behavioral sciences*, Cambridge University Press, (1990).

Questa testimonianza autorevole è un lucido e concreto esempio di competenza adattiva, cioè di capacità di adeguare obiettivi e performance alle ridotte energie a disposizione, senza tuttavia rinunciare alle attività che ci appassionano e che ci consentono di mantenere quei ruoli che sono per noi rilevanti, ad esempio perché fonte di riconoscimento sociale e quindi di autostima.

A proposito di competenza adattiva avanzo l'ipotesi che il vantaggio di cui sino ad oggi fruiscono le donne, che pur ammalandosi di più rispetto agli uomini, hanno una maggiore aspettativa di vita, possa ricollegarsi appunto ad una maggiore capacità di adattamento. La biologia aiuta il sesso femminile in questa direzione dal momento che, a partire già dagli anni giovanili la donna deve fare i conti con cambiamenti del proprio corpo (flusso mestruale e poi gravidanza) che richiedono di sviluppare una capacità di farvi fronte senza alterare significativamente lo svolgimento delle attività quotidiane, domestiche e non, cioè adeguare i propri comportamenti alle limitazioni che le condizioni fisiche del momento impongono loro, mettendo in atto strategie adeguate.

Poiché è evidente che non tutti sono in grado di conseguire questo traguardo, alcuni autori aggiungono al modello la variabile «buone condizioni di salute» con l'intento di superare le ambiguità nella definizione e teorizzazione del concetto di *successful aging*.

Anche così riformulato, non sono tuttavia mancate a questo approccio altre annotazioni critiche, dal momento che l'espressione «invecchiamento di successo» (o anche *healthy aging* o *aging well*) è parsa rappresentare una forma di invecchiamento inusuale, ovvero l'eccezione piuttosto che la regola (Ministero della Salute, 2010, p. 126). La critica più estrema è giunta dalla teologa Gunda Schneider-Flume che considera questo modello di invecchiamento una vera e propria «minaccia»: per coloro che falliscono, l'invito all'invecchiamento di successo è devastante come il Giudizio Universale (Schneider-Flume, 2000; Kunz, 2011).

Lo sviluppo del concetto di *productive aging*, introdotto da Butler nel 1989 come strumento a supporto di una strategia di contrasto del dilagante *ageism* e degli stereotipi negativi che ne discendono, si ha nei primi anni del XXI secolo: a fronte della scarsa considerazione che riscuote nell'opinione pubblica il contributo offerto dagli anziani e della loro esclusione da molti ruoli, la saggistica che si ispira a questo autore descrive invece le molteplici attività che testimoniano la «produttività» delle persone anziane, quali il volontariato, il lavoro retribuito, l'assistenza, il prendersi cura degli altri. Non sono da sottovalutare le implicazioni politiche di questo modello interpretativo: se da un lato l'enfasi sulla capacità produttiva di queste classi d'età può far temere a chi si sta avvicinando alla vecchiaia un ulteriore spostamento in avanti dell'età pensionistica, dall'altro le politiche pubbliche e l'organizzazione complessiva della società sono chiamate a potenziare gli aspetti qualitativi e quantitativi delle attività considerate produttive. Al contempo maggiori opportunità di questo tipo possono influenzare positivamente la percezione sociale dell'invecchiamento.

Infine il concetto di *civic engagement* si può considerare l'evoluzione dei due precedenti e una loro integrazione. Le svariate definizioni reperibili nella saggistica dell'ultimo decennio (che includono principalmente il volontariato, sino al più generico «rispondere alle esigenze insoddisfatte della comunità») convergono nell'evidenziarne il duplice beneficio: beneficio personale, come ad esempio il rafforzamento dei legami sociali e la stimolazione cognitiva, unitamente ai vantaggi per la comunità che l'attiva partecipazione dei cittadini anziani comporta.

Il dibattito è ancora aperto, soprattutto per quanto riguarda le definizioni alla base dei tre modelli: manca ad esempio il consenso su quali attività siano da considerarsi «produttive» (le attività domestiche per alcuni rientrano nella categoria, ma altri sono in disaccordo); analogamente si discute ancora circa le aree di competenza dell'impegno civico.

È comunque significativa l'evoluzione in positivo del pensiero gerontologico, anche se non possiamo esimerci dal sottolinearne il ritardo rispetto ai profondi cambiamenti che il processo di invecchiamento ha avuto soprattutto nei Paesi occidentali a partire dal secondo dopoguerra.

Un riflesso di questo nuovo sguardo si riscontra anche a livello di istituzioni internazionali. Nel 2002 l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha definito l'invecchiamento attivo come l'esito concomitante di tre fattori: **partecipazione, salute e sicurezza**, ai quali ha poi aggiunto (2006) l'impegno civico.

Nel 2011 la Comunità Europea ha proclamato l'obiettivo di un invecchiamento sano e attivo e infine nel 2016 ancora l'OMS, sottolineando che l'invecchiamento sano è molto di più che l'assenza di malattie, poiché mantenere capacità funzionali è di fondamentale importanza, ha introdotto nella pubblicistica internazionale il concetto di «**invecchiamento funzionale**».

Conclusioni:

Per concludere queste riflessioni descrittive della realtà contemporanea delle generazioni oltre l'età adulta vanno prese in considerazione alcune variabili che sono in grado di condizionare pesantemente la qualità della vita in questa tappa dell'esistenza e che vanno quindi adeguatamente prese in considerazione e adeguatamente affrontate.

Oltre al processo d'invecchiamento, incidono sull'evoluzione dei bisogni individuali e quindi sulla qualità della vita:

- 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

Infine vanno ricordati i principali rischi 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

Passate in rassegna le opinioni diffuse nei secoli precedenti e le precisazioni più recenti delle discipline che si interessano di 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»!