

---

## Attiva-mente anziani

**Autore:** Aurora Nicosia

**Fonte:** Città Nuova

Anziani sì ma non in panchina... a parte qualche allenatore di nostra conoscenza, tal Giovanni Trapattoni, che nonostante i suoi 66 anni è comunque sempre pronto a rimettersi in gioco, da una panchina all'altra, appunto. Ma per la maggior parte degli over 60 la storia è un'altra e spesso pensione e anzianità coincidono con solitudine e malattia. La condizione anziana e i problemi ad essa connessi sono sempre più oggetto di studio da parte di sociologi, medici, psicologi, operatori sanitari. Con l'aumento della popolazione che rientra in questa fascia, cresce al contempo la necessità di far sì che l'innalzamento dell'età media, nel nostro come in altri paesi europei, diventi una risorsa più che un problema. Si cerca cioè di adoperarsi perché vivere più a lungo coincida con vivere meglio, sani di mente, essendo autosufficienti, gestendo al meglio il naturale processo di invecchiamento che va di pari passo con il passare degli anni. Secondo previsioni Istat il numero degli anziani in Italia passerà infatti da 10,4 milioni nel 2000 a quasi 18 milioni nel 2050, cioè il 34,4 per cento della popolazione. Questo potrà produrre un peggioramento delle condizioni di salute della popolazione solo in presenza di dinamiche fortemente sfavorevoli. I progressi registrati negli ultimi cinque anni mostrano invece che gli anziani di oggi possono aspettarsi condizioni di vita migliori. È diminuita la presenza di alcune patologie croniche, la quota di popolazione disabile, l'abitudine al fumo, è aumentata la propensione all'attività fisica. Contemporaneamente agli studi e alle ricerche, si moltiplicano le iniziative. È in questa direzione che si situa Vitattiva, un progetto articolato promosso dall'Unione sportiva Acli in collaborazione con il patronato e la federazione dei pensionati sempre delle Acli. Prevede attività sportive, motorie, ludiche, ricreative, culturali e ambientali, integrate da servizi specifici, connessi alla salute e alla tutela dei diritti degli anziani. Il tutto finalizzato alla cura e al mantenimento del benessere fisico e psicologico degli over 60, alla costruzione di forti relazioni interpersonali e sociali, alla promozione di uno spirito di aggregazione e partecipazione attiva. È un progetto che ha preso il via lo scorso anno ed ha coinvolto quasi 600 persone, dai 60 agli 80 anni, su tutto il territorio nazionale, reso possibile da un cofinanziamento del ministero del lavoro e delle politiche sociali. Sette le città coinvolte nella sperimentazione: Avellino, Cagliari, Milano, Padova, Roma, Torino e Trieste. Soddisfacenti i risultati raggiunti, come afferma il presidente dell'Us Acli, Alfredo Cucciniello: Un primo segnale di successo lo abbiamo registrato con l'alto numero delle adesioni al nostro progetto, almeno il doppio di quanto ci aspettavamo, a testimonianza del bisogno fortemente avvertito, da parte degli anziani, di curare il proprio benessere psico-fisico. Ma soprattutto abbiamo verificato che l'invecchiamento della popolazione, il prolungamento delle aspettative di vita, richiede un cambiamento profondo di abitudini e comportamenti da parte della popolazione anziana. Voglio dire che bisogna prepararsi a vivere più a lungo e meglio, combattendo la sedentarietà, curando l'educazione alimentare e coltivando relazioni affettive e sociali significative. Vitattiva deve i suoi risultati ad un serio lavoro di preparazione che, oltre a poggiare su un tessuto associativo già esistente, quello dell'Us Acli, ha chiamato in causa attori diversi, dai servizi sociali di zona alle associazioni sportive e ai centri di aggregazione, creando una rete di relazioni che ne hanno permesso lo svolgimento e garantito il buon esito. Importante è stato il criterio per la composizione dei gruppi di lavoro che ha privilegiato una presenza mista degli anziani in quanto a provenienza sociale, accogliendo al loro interno anche persone in difficoltà sanitarie o di relazione. Si è passati così da una iniziale diffidenza e difficoltà a comprendere la natura del progetto ad una graduale confidenza e fiducia nel progetto stesso, tanto che, soprattutto per lo spontaneo passaparola, si sono venute a formare delle liste di attesa. E altre città hanno avanzato richiesta per poter avviare attività simili al progetto Vitattiva. Tutti i gruppi hanno svolto almeno 60 ore di attività motoria e 24 ore di

---

attività collaterali: corsi di ginnastica dolce, posturale, discipline orientali ma anche corsi di informatica, momenti di aggregazione, feste, gite culturali... Sebbene in linea di massima il progetto abbia avuto caratteristiche simili nelle sette città coinvolte, si è però anche caratterizzato e differenziato da luogo a luogo. A Cagliari, ad esempio, è stata svolta un'azione di ricerca capillare sul territorio presso istituti per anziani, case di riposo, parrocchie, centri commerciali, patronati, riuscendo ad individuare cinque sedi per il progetto. Milano si è distinta per un'intensa attività collaterale (dal corso di teatro all'incontro sulla storia locale, dall'assemblea sui disturbi del sonno al laboratorio per la costruzione di fiori di stoffa) e per il coinvolgimento degli anziani attraverso l'azione di volontari esperti del territorio, che hanno cercato di raggiungere anche chi non frequentava già attività socializzanti ed era segnalato per situazioni di rischio (depressione, mobilità ridotta...). A Torino è stata rilevante la presenza di persone con importanti patologie in corso. A Roma sono state individuate tre diverse categorie di over 60: anziani che vivono in case di riposo non del tutto autosufficienti, con problemi sia fisici che psicologici; anziani attivi, cui sono stati proposti corsi di educazione alimentare e attività ricreative di gruppo; anziani che svolgono attività sportiva, aiutati a superare difficoltà nei rapporti sociali. Un campionario di umanità alquanto eterogeneo, dunque, che molto spesso ghettizziamo nel pianeta anziani, una definizione che il più delle volte evoca assistenza, disagio, staticità. E invece è un mondo in continua evoluzione in cui uomini e donne possono essere protagonisti della loro vita a prescindere dall'età. Ma c'è molta strada da fare, a livello personale, sociale, politico, sanitario... perché ciò sia realmente possibile per tutti. E rimane altresì aperto il cammino, culturale soprattutto, perché la terza e la quarta età siano comprese nel loro pieno significato. Attivi o meno attivi gli anziani ci ricordano che nella vita è l'essere che conta più che il fare, le relazioni più dei risultati, la saggezza oltre l'intelligenza. Ci rammentano anche che nessun progetto, per quanto efficace, può sostituirsi all'affetto della famiglia, dei vicini di casa, degli amici. Ben vengano tutte le iniziative che si prendono cura degli anziani, guai se non ci fossero. Purché non siano a tempo determinato. Guardiamoli negli occhi i nostri anziani: capiremo i loro bisogni e impareremo anche noi a guardare con loro all'eternità.

**IN PENSIONE PER GODERSI LA VITA** Le patologie che più spaventano gli anziani sul piano della salute sono le malattie cardiache (38 per cento), i tumori (35,4 per cento) e la depressione (18,1 per cento). La paura fondamentale è quella della non autosufficienza. Il segreto di una buona vecchiaia, secondo gli anziani, risiede fondamentalmente nella libertà di fare ciò di cui si ha voglia. Il 60,6 per cento degli over 60 vede nell'allungamento della vita una opportunità, perché permette di fare le cose che piacciono, ed oltre il 58 per cento giudica positivamente l'andare in pensione perché consente di vivere senza obblighi e godersi la vita. Importante è la possibilità di essere attivi, autonomi, aperti alle relazioni con gli altri, avere fede. Per il 67,2 per cento è la famiglia l'aspetto al quale dare più importanza, seguita dalla vita affettiva (28,8 per cento) e dalla vita spirituale (21,7 per cento). Risulta poi fondamentale il rapporto con i nipoti ed i giovani, considerato il principale fattore di una buona vecchiaia, seguito a brevissima distanza dal tenere allenata la mente con letture, ad esempio, e tenendosi aggiornati. Per quanto riguarda i comportamenti etici il 56,2 per cento dichiara di dare soldi in beneficenza, il 42,6 per cento di aiutare persone in difficoltà ed il 12,5 per cento di svolgere attività di volontariato. I luoghi che gli anziani percepiscono come più attenti alle loro esigenze sono i servizi e le strutture sanitarie, i supermercati e i centri commerciali, che non vanno considerati solo come luoghi di shopping ma spesso diventano punti di incontro, poi chiese e strutture religiose. Sta facendosi largo una visione originale e particolarmente positiva della terza età, vista come tempo della libera scelta e di nuove opportunità, di fine degli obblighi dell'età adulta e di sperimentazione di attività nuove e piacevoli, per le quali vale la pena impegnarsi. (Da un'indagine svolta da Censis-Salute/ la Repubblica)