

---

# Animali da compagnia per gli anziani

**Autore:** Letizia D'Avino

**Fonte:** Città Nuova

**Un piacevole “impegno” che può diventare una nuova ragione di vita per chi altrimenti vivrebbe da solo, favorendo l'autostima, stimolando il senso di responsabilità, dando nuovo significato alle giornate**

Abbiamo già visto quanto un animale possa essere un'ottima compagnia per i bimbi ed in particolare come un cucciolo pieno di energie diventa un eccellente stimolo al gioco e alle tante esperienze di vita. Allo stesso modo un cane, ma anche un gatto, o un coniglio o altri animali possono diventare una presenza molto stimolante anche per le persone anziane.

Magari non un cucciolo che, con le sue energie, può essere poco adatto alla compagnia di un anziano. La sua esuberanza, la necessità di giocare continuamente, l'educazione a sporcare nel modo giusto possono essere un peso gravoso e benché sia una eccellente fonte d'affetto, può diventare un impegno insostenibile per persone che si muovono poco, hanno poca voglia di uscire e magari sono anche demotivate.

Un animale adulto, già socializzato ed educato può, invece, essere un toccasana per il benessere fisico e psicologico dell'anziano. Avere un animale in casa impegna la persona mentalmente e fisicamente, continuamente e costantemente, perché bisogna occuparsi di lui, preparargli da mangiare, pulirlo, accudirlo e magari spazzolarlo quotidianamente.

Troppo spesso, infatti, le persone anziane vivono da sole e dopo una vita spesa ad accudire e ad occuparsi di altri, può accadere che all'improvviso viene meno la loro ragione di vita, s'insinua la sensazione di inutilità, la demotivazione, la tristezza o anche la depressione latente e la giornata diventa troppo lunga. Un animale può rappresentare una nuova ragione di vita, può favorire l'autostima e stimolare il senso di responsabilità, dare nuovo significato alle giornate, vivendo meglio il presente senza sentire troppo la necessità di rifugiarsi nei ricordi e nel passato, può aumentare la speranza e la vitalità.

Un animale impegna la persona ad uscire accompagnandolo, per esempio, nella passeggiata quotidiana favorendo così il movimento all'aria aperta e magari la socializzazione, può aiutare a sviluppare maggiore forza per resistere e sostenere i lutti, perché si ha la responsabilità di qualcuno di cui prendersi cura, un impegno che, tra l'altro, risveglia e migliora l'elasticità mentale.

---

In definitiva, un animale può rendere migliore la vita di queste persone, sia dal punto di vista qualitativo, sia quantitativo. Non solo, infatti, l'anziano, in compagnia di un animale, ha più cura della propria persona, ma la capacità che ha un animale da compagnia (pet) di ridurre lo stress e di indurre la persona all'attività fisica lo rende anche utile per tenere sotto controllo i problemi cardiovascolari e quelli di pressione tipici di questa età.

Per non parlare dell'amore, della compagnia e delle risate che ogni giorno un animale è in grado di regalare in modo del tutto gratuito e fedele al suo padrone. Il senso di benessere e di incoraggiamento che ne derivano non hanno prezzo.

(A cura della dott.ssa **Letizia D'Avino** - [Centro medico veterinario "Zoe"](#), via Aldo Moro 75, Somma Vesuviana, Napoli)