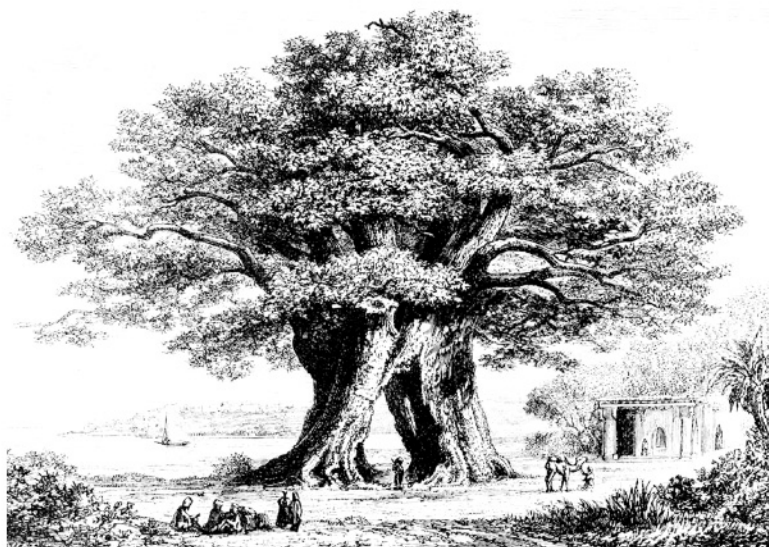


MARCO VITALE



# LONGEVITÀ

*Una rivoluzione silenziosa*

*Introduzione di*  
ANGELO FERRO

ESD



*Il pane quotidiano*

MARCO VITALE

# LONGEVITÀ

*Una rivoluzione silenziosa*

*Introduzione di*

ANGELO FERRO



Edizioni Studio Domenicano

Tutti i diritti sono riservati

© 2011 - Edizioni Studio Domenicano - [www.esd-domenicani.it](http://www.esd-domenicani.it) - Via dell'Osservanza 72, 40136 Bologna, 051 582034.

L'Editore è a disposizione degli aventi diritto con i quali non è stato possibile comunicare.

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e di adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo, compresi i microfilm, le fotocopie e le scannerizzazioni, sono riservati per tutti i Paesi.

Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% del volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22/04/1941, n. 633.

Le riproduzioni diverse da quelle sopra indicate, e cioè le riproduzioni per uso non personale (a titolo esemplificativo: per uso commerciale, economico o professionale) e le riproduzioni che superano il limite del 15% del volume possono avvenire solo a seguito di specifica autorizzazione scritta rilasciata dall'Editore oppure da AIDRO, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, [segreteria@aidro.org](mailto:segreteria@aidro.org)

L'elaborazione dei testi, anche se curata con scrupolosa attenzione, non può comportare specifiche responsabilità per eventuali involontari errori o inesattezze.

## INDICE

PRESENTAZIONE	9
INTRODUZIONE, di Angelo Ferro	13

### PARTE PRIMA

#### *Lo stato dell'arte: descriviamo la situazione*

1 IL FENOMENO DELL'INVECCHIAMENTO: IN CHE MODO L'ANZIANO PUÒ AVERE PARTE ATTIVA NELLA VITA SOCIALE	25
1.1 Analisi quantitativa	25
1.2 Anziani, longevi e vecchi	28
1.3 Come cambia una società che invecchia	29
1.4 I nuovi stili di vita dell'anziano moderno	31
<i>Tra lavoro e volontariato</i>	33
<i>Gli anziani oggi: un target ricco?</i>	34
<i>Il tempo libero in casa</i>	36
<i>Attività fisica</i>	37
<i>Dal viaggio di studio al turismo del benessere</i>	38
<i>Cultura e sapere</i>	40
<i>Alcuni casi esemplari</i>	41
2 INVECCHIARE OGGI: LE POLITICHE DI WELFARE IN EUROPA	47
2.1 Verso nuovi modelli di assistenza e di relazioni	51
<i>Quali strategie di cambiamento</i>	51
<i>Un nuovo ruolo dell'assistenza pubblica</i>	52
<i>Un nuovo ruolo per gli operatori privati</i>	54
<i>Una famiglia allargata</i>	57
2.2 Tendenze negli altri Paesi Europei	60
3 TECNOLOGIE CHE AIUTANO A VIVERE MEGLIO	65
3.1 Quali tecnologie per invecchiare bene	65
3.2 Le aree di sviluppo	69
<i>Salute</i>	69
<i>Socializzazione</i>	74

<i>Sicurezza</i>	75
<i>Mobilità in casa</i>	75
<i>Domotica</i>	76
4 PROGETTARE LA CASA E LA CITTÀ PER LE ESIGENZE DI UNA SOCIETÀ CHE INVECCHIA	79
4.1 Linee-guida per i nuovi bisogni	79
4.2 La casa come ambiente mutevole a dimensione di anziano	83
4.3 Adattare le case esistenti per renderle più sicure e fruibili	89
4.4 La città dei servizi	92
<i>Servizi nella città per gli anziani</i>	92
<i>Semplificare la mobilità in città</i>	95
<i>Un nuovo approccio urbanistico per nuovi modelli di servizi socio-assistenziali</i>	96
4.5 Nuovi modi di abitare: il <i>co-housing</i> e i <i>retirement village</i>	99
5 PROGETTARE PER TUTTI	103
5.1 Design e longevità	103
5.2 Dal design <i>incentrato sull'utente</i> al design <i>universale</i>	104
5.3 Buone pratiche	107
<i>Design di prodotto</i>	107
<i>Design e tecnologia: progettazione delle interfacce</i>	114
<i>Design dei servizi e co-design</i>	118
6 ESEMPI POSITIVI	125
6.1 Civitas Vitae	125
6.2 Peccioli for Elderly	152
6.3 Di alcuni programmi nella città di Milano	164
<i>Affido anziani</i>	165
<i>Il Custode sociale e l'Associazione Emergenza Anziani</i>	167
<i>L'Unità Operativa di Geriatria del Policlinico</i>	172

PARTE SECONDA  
*Alcune riflessioni*

7	VECCHIAIA A MARETTIMO	177
7.1	L'infarto di Margherita	177
7.2	La vecchiaia a Marettimo	182
7.3	Vecchi, giovani, comunità: "nuova cultura" e saggezza antica	191
8	ANZIANI, LONGEVITÀ E FUTURO SOSTENIBILE	203
8.1	La "soluzione" eutanasia	203
8.2	Il pensiero economico dominante e sua critica	207
8.3	Longevità attiva	221
8.4	Longevità attiva e gerontocrazia	222
8.5	Anziani e vita sociale	227
8.6	Anziani e assistenza sanitaria	228
8.7	Longevità e tasso di natalità	230
9	I GRANDI INSEGNAMENTI	233
9.1	Il messaggio di Marco Tullio Cicerone (106 a. C. - 43 a. C.)	235
	<i>Il personaggio</i>	235
	<i>Il pensiero di Cicerone sulla vecchiaia in "Catone Maggiore, Della Vecchiezza"</i>	239
	<i>La vecchiaia distoglie dalla vita attiva</i>	246
	<i>La vecchiaia indebolisce il corpo</i>	252
	<i>La vecchiaia priva di tutti i piaceri</i>	253
	<i>La vecchiaia non è lontana dalla morte</i>	254
9.2	Il messaggio di Lucio Anneo Seneca (3 a. C. - 65 d. C.)	255
	<i>Il personaggio</i>	255
	<i>Tempo, vecchiaia e morte nel pensiero di Seneca</i>	262
9.3	Il messaggio di Robert Neil Butler, M.D. (1927 - 2010)	267
	<i>Il personaggio</i>	267

<i>Il messaggio di Robert Butler</i>	270
<i>La tragedia della vecchiaia</i>	270
<i>La rivoluzione della longevità: un bilancio positivo</i>	272
<i>Longevità come risultato, non come obiettivo</i>	273
<i>La rivoluzione della longevità è mondiale</i>	275
<i>La longevità non è un fatto acquisito: è reversibile</i>	277
<i>«Ageism»</i>	279
<i>Le convinzioni errate</i>	281
<i>Longevità e spesa medica</i>	282
<i>La longevità produttiva</i>	287
<i>Il presunto conflitto generazionale</i>	289
<i>Stabilizzazione della popolazione</i>	292
10 LA LONGEVITÀ COME PUNTO DI OSSERVAZIONE PRIVILEGIATO	297
<i>Stabilizzazione della popolazione</i>	299
<i>L'enorme peso delle discriminazioni economiche</i>	299
<i>Necessità di nuovi assetti produttivi: domare</i>	
<i>la gerontocrazia</i>	301
<i>La longevità non è un fatto naturale: è una conquista</i>	
<i>dell'uomo e della civiltà</i>	303
<i>Salute, spesa sanitaria e terrorismo contabile sanitario</i>	304
<i>Famiglia, comunità e art. 31 della Costituzione</i>	310
<i>La domanda finale</i>	314
APPENDICI	
Un progetto di legge	319
Bibliografia	329
Indice dei nomi	337
L'Autore	345
* * *	
<i>Il pane quotidiano, Progetto di collana</i>	349
<i>Il pane quotidiano, Comitato editoriale</i>	353



## PRESENTAZIONE

L'ipotesi di partenza di questo libro è che l'invecchiamento – tema centrale del nostro tempo – sia sostanzialmente un fatto positivo. Si desidera mettere in luce gli aspetti positivi della longevità, evidenziando il modo in cui l'anziano può diventare parte attiva, anzi preziosa, nella società odierna e futura, e perché è riduttivo vederlo solo come un peso, convinzione, questa, diffusa nella cultura contemporanea.

La PARTE PRIMA di questo libro vuole essere una fotografia dello stato dell'arte, redatta a cura del *Creative Team* della *Rino Snaidero Scientific Foundation*, fondazione di ricerca che studia i bisogni delle persone per trovare soluzioni innovative al fine di migliorare la qualità della vita e l'abitare. Il *Creative Team* era coordinato dall'ing. Felice Pietro Fanizza ed era composto da Jacopo Boiti, Naima Cascini, Samuele Creuso, Nicola Dominici, Laura Fruttero, Ciro Luccarelli, Agnese Peruzzi, Anna Serravalli, Juliane Wernicke. Sono particolarmente riconoscente per le ricerche da loro condotte. In particolare il *Creative Team* ha osservato la situazione attuale degli anziani, in Italia e nel mondo, ha cercato di illustrare in che modo l'anziano, da *problema*, può diventare *risorsa*. Vengono messe in primo piano la persona e le sue relazioni sociali attraverso un approccio interdisciplinare – indispensabile per la natura del tema – dove si mettono a confronto i punti di vista del sociologo, dell'economista, del designer, del tecnologo e dell'architetto. Il *Creative Team* si è quindi cimentato nella ricerca di progetti, metodologie e casi esemplari a livello internazionale, con l'intento di tro-

vare risposta ad alcune domande-chiave, quali ad esempio: come progettare le case e le città a misura dell'anziano? Quali tecnologie possono essere utilizzate per migliorare la sicurezza dell'anziano nella vita di tutti i giorni? Come migliorare il comfort e la socializzazione dell'anziano attivo e longevo nelle città moderne? Come impiegare al meglio le capacità degli anziani longevi? Le risposte a queste domande delineeranno lo scenario che si sta sviluppando nel nostro Paese e a livello internazionale<sup>1</sup>.

La trattazione inizierà riflettendo su come l'aumento della popolazione di età superiore ai 65 anni stia cambiando la società, per analizzare i comportamenti tipici dell'anziano attivo e i suoi mutevoli stili di vita. Il quadro si allargherà, poi, all'esame delle politiche di *welfare* relative ad anziani e longevi in Europa. Si esaminerà dunque l'aspetto delle nuove tecnologie, che il "nonno digitale" si dimostra spesso pronto a cogliere e a governare al pari (e a volte meglio) di molti giovani. Esamineremo dunque i luoghi dove l'anziano vive oggi. Sia in casa che in città l'anziano ha bisogno di spazi adatti alle proprie necessità, in grado di favorirne la mobilità, elemento-cardine di questa età. Discuteremo quindi su come superare le barriere fisiche e psicologiche, e su come realizzare prodotti e servizi accessibili ed universali in grado di migliorare la sicurezza, l'inclusione sociale e l'indipendenza delle persone anziane. Illustreremo, poi, come i servizi pubblici e privati possano concretamente migliorare l'esistenza delle famiglie che hanno a cuore un anziano, raccontando di alcune soluzioni di assistenza innovative che perseguono insieme sicurezza ed autonomia, come quella della Comunità

---

<sup>1</sup> Gli studi del *Creative Team* si sono svolti nell'ambito del progetto *Questions @bout Home*, che ha anche l'obiettivo di individuare soluzioni innovative – di prodotto e di servizio – applicabili in casa, partendo dall'analisi dei bisogni delle persone anziane e disabili.

*Civitas Vitae* di Padova, quella del Comune di Peccioli, ed alcuni programmi per anziani svolti dal Comune di Milano.

La PARTE SECONDA, di Marco Vitale, analizza invece le basi filosofiche e umanistiche della longevità, prendendo spunto dall'esperienza vissuta in una piccola comunità, ma proiettata poi in una visione più ampia, anche alla luce degli insegnamenti dei grandi classici e dei più avanzati studi della geriatria contemporanea. Da queste riflessioni risulteranno, tra l'altro, la profonda inadeguatezza del pensiero economico contemporaneo in merito alla longevità, e una serie di convinzioni socio-economiche infondate che travisano grossolanamente alcuni aspetti molto delicati di questo problema.

Il libro è preceduto e illuminato da un'approfondita INTRODUZIONE del professor Angelo Ferro, che al tema della longevità ha dedicato tanto pensiero e tanto prezioso lavoro.

In APPENDICE, poi, riportiamo l'interessante Disegno di Legge n. 1745 del 2009 presentato in Senato dal Senatore Pietro Ichino e altri, in tema di prosecuzione volontaria del rapporto di lavoro oltre i limiti del pensionamento di vecchiaia.



## INTRODUZIONE

*di Angelo Ferro\**

Per cogliere l'attualità e il quadro storico-culturale di questa riflessione sulla longevità, occorre tornare con la mente agli anni Cinquanta e Sessanta del secolo scorso, quando Romano Guardini, teologo e filosofo, scriveva: «Uno dei più inquietanti fenomeni del nostro tempo è l'opinione che il valore della vita coincida sic et simpliciter con la giovinezza».

Se guardiamo all'Italia di quegli anni, constatiamo che si compiva quel grande e veloce processo di trasformazione della società italiana che si era aperto con la ricostruzione post-bellica ed era poi sfociato nel cosiddetto "miracolo economico". Questo processo, che determinava il passaggio da una società prevalentemente rurale e tradizionale ad una società industriale moderna, aveva come conseguenza il mutamento dei ruoli sociali e familiari e la diffusione dei mezzi di comunicazione e di consumo di massa. In quel contesto i figli del *boom*, che era economico ma anche demografico, non solo si candidavano ad agire come soggetto generazionale protagonista e tendenzialmente conflittuale (*Noi siamo i Giovani*, cantava Catherine Spaak nel 1964), ma inauguravano anche – ed incarnavano – il "giovanilismo", uno dei miti che avrebbero dominato i decenni a venire.

---

\* Presidente Nazionale UCID, Unione Cristiana Imprenditori Dirigenti, Roma e Presidente della Fondazione Opera Immacolata Concezione Onlus, Padova, che ha realizzato il Centro Polifunzionale "Civitas Vitae", <http://community.oiconlus.it/civitasvitae>. Vedi anche pp. 353 s.

Il mito suggeriva – e continua a suggerire – che solo ciò che è giovane è bello, valido ed attraente (e quindi più facilmente vendibile, nel contesto della società dei consumi). Tutto il resto deve cedere il passo, occultarsi o camuffarsi in modo tale da apparire almeno somigliante al modello di riferimento. Un dettaglio emblematico, ben precedente l'attuale uso e abuso della chirurgia estetica, è il fatto che la gran parte dei ragazzi degli anni Sessanta non anelava più di indossare le calze, gli abiti o i cappelli dei propri genitori. Erano piuttosto i padri e le madri a lasciarsi tentare dai *jeans*, dalle minigonne e dai berretti dei figli. La feconda e vitale dialettica tra *senex* e *puer* – come all'epoca affermava inascoltato lo psicologo James Hillman – rischiava di essere compromessa, con effetti e risonanze ampie su vari piani della dimensione umana: tanto sugli equilibri interni della singola persona, quanto sulle relazioni interpersonali e sulla scala dei valori culturali e sociali. Per rimanere a ciò che ci interessa più direttamente, cominciavano ad essere oscurati – in particolar modo nei contesti urbani – la realtà, il valore e le potenzialità di quell'altra metà del cielo che è il popolo degli anziani. Anziani presenti, certo, nelle nostre case e nelle nostre città, ma con una presenza sempre meno visibile, non degna certo dell'attenzione dei *media*, e quindi sempre più silenziosa e intimidita. Anziani considerati “poco presentabili”, oggetto ancora dell'affetto di figli e nipoti, ma molto meno della loro stima, rispetto e considerazione. Anziani abitanti di una “zona in ombra” della società, spettatori televisivi e passivi della vita e della storia.

Assieme all'immagine e al ruolo sociale degli anziani, la distorsione giovanilista – va sottolineato – può compromettere l'identità stessa e le possibilità di sviluppo psicologico e spirituale degli stessi giovani (che saranno anziani domani). Combinandosi con altri fattori sociali e culturali – come la crescente accelerazione dello sviluppo tecnologico e la diffusione del secolarismo – il giovanilismo ci

sospinge infatti, già dopo i 50 anni, verso una visione sostanzialmente nichilista del corso della nostra vita. Tutta la seconda metà dell'esistenza viene cioè esposta al rischio di una svalutazione radicale. E non può che essere così, se il giovanilismo ci induce a percepirla soltanto come un tragitto di emarginazione e di declino biopsichico più o meno lento, come una caduta – auspicabilmente morbida – dalla vetta paradisiaca della giovinezza, verso una sequenza di perdite a cui non corrispondono, se non marginalmente, nuove possibili acquisizioni e prospettive.

Per questi motivi, la reale disintossicazione dalla “droga” giovanilista non può derivare da un mero, acritico invito alla benevolenza verso gli anziani; né tantomeno può essere frutto dell'invidiosa avversione verso i giovani, in una sorta di “reazione gerontocratica”. Una vera liberazione può derivare solo da una reale riscoperta del valore della persona umana e della vita nella loro integralità, fatta di dimensioni e di età diversamente significative, da ricomporre attraverso relazioni armoniche, per riaffermare un'etica della crescita lungo tutto il corso dell'esistenza.

\* \* \*

Già sul finire del Novecento ha cominciato a manifestarsi con evidenza un intreccio di condizioni che stanno portando a un'inversione di tendenza circa il ruolo e l'identità degli anziani – questo libro lo documenta nei primi capitoli e nella seconda parte, grazie alle approfondite analisi di Marco Vitale –. Ma questa opportunità si prospetta, almeno in principio, come una minaccia.

L'opinione pubblica ha iniziato a prendere atto della continua espansione della “zona in ombra” costituita dagli anziani, che si va popolando sempre di più. L'allungamento progressivo della durata media della vita sarebbe già da solo un fattore determinante in tal

sensu. Esso si è combinato, poi, in particolar modo nel nostro paese, con il forte e brusco decremento delle nascite verificatosi negli ultimi decenni del secolo scorso, innescando così un tendenziale capovolgimento della piramide demografica della popolazione italiana. Si va quindi verso un'inedita società della longevità di massa, in cui non si potrà certo far finta che i longevi non esistano e neanche che costituiscano una realtà minoritaria e marginale. Da qui l'allarme, che nella sua forma più esplicita, e semmai inconfessata, suona all'incirca così: come faremo a sostenere il peso di tutti questi vecchi?

Non ha senso affannarsi a cercare una soluzione a tale minaccioso interrogativo, se prima non si riflette sulle premesse dalle quali parte, o meglio sul pregiudizio sul quale si fonda.

Il giovanilismo ha inciso così tanto sulle nostre menti – e quindi, purtroppo, anche sulla mente di chi non è più anagraficamente giovane – che rischiamo di accettare acriticamente l'idea stereotipata dell'anziano come individuo soltanto fragile, improduttivo, bisogno di cure e di assistenza o, per il resto, di qualche intrattenimento e svago per riempire le sue giornate. Di conseguenza, la reazione alle nuove prospettive demografiche finisce per essere immaginata quasi esclusivamente in termini sanitari e assistenziali. Risposta riduttiva e unilaterale, questa, a volte strumentalizzata da interessi di parte, che mette a rischio – questa sì! – i nostri equilibri di spesa e induce le stesse persone longeve a cogliersi solo come fruitori passivi di servizi di assistenza o di farmaci, quasi che il loro corpo – si noti la concentrazione sul corpo – non avesse più bisogno delle attenzioni e delle energie che un tempo venivano investite nei processi relazionali e sociali.

Cosa c'è, dunque, oltre il pregiudizio? C'è che ad ogni età, sia pure in forme differenti, le persone sono generalmente in grado di gestire attivamente la propria vita e di dare un contributo significativo –



sul piano della relazione, dell'impegno solidale e anche della produttività economica – agli altri e alla società nel suo complesso. E c'è la realtà di una fascia di popolazione che nei prossimi decenni arriverà a comprendere la maggioranza relativa degli italiani, via via che entreranno a farne parte le generazioni, numericamente molto consistenti, nate negli anni Cinquanta e Sessanta. Queste persone vivono con disagio l'etichetta di anziano improduttivo, anche se tale disagio non sempre viene riconosciuto ed espresso. Tra di loro, molti si stanno già modellando un nuovo ruolo e una nuova identità, e molti altri ne sono, più o meno consapevolmente, alla ricerca. Mediamente hanno un discreto livello di reddito, si conservano a lungo in condizioni di salute e di efficienza relativamente soddisfacenti, dispongono di ampi spazi di tempo libero. Non sono una massa inerte e bisognosa, ma una potenziale, grande risorsa.

Liberare le loro energie è essenziale, anche per poter meglio far fronte al numero di longevi disabili e non autosufficienti che è crescente, come illustrato dal recentissimo *Rapporto ministeriale sulla non autosufficienza in Italia*<sup>1</sup>. E liberare quelle energie significa anzitutto valorizzare l'autonomia delle persone, la loro voglia di fare, di realizzare le proprie potenzialità, in sostanza di vivere la vita in modo attivo e progettuale.

Oggi possiamo dire che un graduale spostamento verso una figura di longevo "vitale" è in atto, anzi si può considerare in via di consolidamento nelle fasce socio-economiche e culturali più alte della popolazione; ma l'esito finale di questo processo non è ancora definibile. Molto dipenderà, certo, anche dal tipo di condizioni ambientali e di supporti strumentali e tecnologici di cui le persone potranno

---

<sup>1</sup> Cf. <http://www.lavoro.gov.it>, *Rapporto sulla non autosufficienza in Italia*, 27 luglio 2010.

no fruire per svolgere il più a lungo possibile la loro attività ed esercitare la loro autonomia. Come questo libro illustra con dovizia di spunti ed informazioni – in alcuni capitoli curati dal *Creative Team* della Fondazione Snaidero –, è questo un compito e una sfida che chiama in causa urbanisti e architetti, progettisti e ingegneri, ed in ultima analisi le amministrazioni pubbliche e le imprese.

Anche a prescindere dai prodotti direttamente volti a garantire lo svolgimento delle attività quotidiane e l'autonomia, è poi evidente che la rilevanza degli anziani nel mercato è destinata, in generale, ad aumentare per motivi puramente demografici. È altrettanto comprensibile che essi possano essere, in prima istanza, considerati una risorsa proprio in quanto consumatori, con l'aspettativa semmai che l'uscita dalla "zona in ombra" e la liberazione delle energie li portino a comportarsi più da cicale che da formiche. Ma d'altronde è pure probabile che essi adottino un modello di consumatore maturo, più consapevole dei propri bisogni autentici e disincantato verso la seduzione delle mode, e che si lascino andare quando spendono non per i propri consumi, ma per quelli dei nipotini.

In ogni caso, ciò che è importante sottolineare è che la valenza più significativa della risorsa longevità non è sul versante del consumo, ma su quello di una peculiare *produttività sociale*, che si può esprimere non solo nel contesto familiare, ma anche nell'ambito della partecipazione civile, del volontariato organizzato, delle attività associazionistiche e culturali, della gestione di gruppi di *self help*. Sta in questa capacità di spendersi per gli altri e con gli altri, mettendo a disposizione tempo, esperienza e competenze, la funzione più preziosa degli anziani. Detto in sintesi, essi producono *beni relazionali*.

\* \* \*

L'aver indicato gli anziani come produttori di beni relazionali ci

porta a cogliere il contributo specifico che essi possono dare riguardo ad alcuni preoccupanti aspetti di crisi della realtà sociale contemporanea.

La nostra società – come mostrano tanti studi, convergenti nelle conclusioni anche se di diverso approccio disciplinare – rischia di smarrire il senso della propria continuità e della costruzione del futuro. Enfatizzando un malinteso paradigma di libertà, lascia che ciascuno cerchi di tracciare un proprio individualistico sentiero verso il domani, e finisce con il frammentarsi sempre più, rivelandosi incapace di una ricomposizione organica. Fatichiamo a cogliere certe connessioni più ampie che ci trascendono. Siamo sempre più estranei gli uni agli altri, e aumenta la distanza tra le generazioni, in termini non tanto di conflittualità quanto di indifferenza e distacco. Una recente indagine del Censis rilevava che un numero crescente di italiani si sente lontano da chi appartiene ad altre generazioni ancor più che rispetto a persone di altra etnia o classe sociale. Ci stiamo disgregando.

Non è realistico pensare di rispondere all'enorme bisogno di coesione e di relazioni che si avverte nella nostra società attraverso interventi dall'alto, o delegandone il compito all'opera di tecnici e professionisti. Occorre una presa di coscienza diffusa che può sorgere solo dal basso, attraverso il proliferare e l'intersecarsi di una miriade di processi di base. Ma chi mai potrà catalizzare e far avanzare questi processi di riagggregazione? L'osservazione delle famiglie di oggi, che spesso si trovano ad affrontare al loro interno problemi analoghi, ci dice che sono sempre più spesso i nonni che provano a farsi carico di questo compito, di "tenere insieme" traiettorie individuali non facilmente conciliabili.

Perché non auspicare allora che, su scala più ampia, quella funzione possa essere svolta proprio dagli anziani? In quanto "esperti di vita e di relazione", essi sono i più qualificati a promuovere il valo-

re dell'agire comune e solidale, trasmettendo quella fiducia nei rapporti interpersonali e nei progetti di vita comune, non meramente individualistici, che è costitutiva di ogni comunità.

Se la relazione è il bene che più scarseggia in una società individualista e frammentata, e se i longevi ne possono essere produttori, occorrono allora – in particolar modo nelle realtà urbane – spazi e contesti adeguati e facilitanti, in cui essi possano coordinare la propria attività e trovare opportunità di incontro con le altre generazioni. A questo riguardo, il libro fornisce un'ampia documentazione circa il *Civitas Vitae* di Padova, che rappresenta l'esperienza più grande ed avanzata di Centro polifunzionale e intergenerazionale, aperto alla cittadinanza. Una realtà che ha preso le mosse dalla volontà di trascendere il vecchio concetto di “Casa di riposo” attraverso un'offerta differenziata di nuove soluzioni residenziali per longevi, e che si è sviluppata fino a divenire un microcosmo frequentato quotidianamente da migliaia di persone di tutte le età, dove convivono e si intrecciano attività educative e di volontariato, sanitarie e culturali, formative e lavorative. L'esperienza dimostra che mettere assieme un asilo nido e una residenza per non autosufficienti, un pistodromo per l'educazione stradale dei ragazzi e una cooperativa sociale formata da *over 65* – per citare solo alcuni tasselli del mosaico – crea un contesto molto efficace per l'esercizio della longevità attiva e la diffusione di una nuova cultura della longevità come risorsa. In una “fabbrica di relazioni” come questa anche i non autosufficienti trovano le migliori opportunità di integrazione: il loro limite non viene negato o occultato, ma diviene chiaro a tutti che esso può essere in larga misura trasceso, facendo leva sulle potenzialità residue e sulla solidarietà. Si può dire anzi che essi rappresentano idealmente il perno su cui ruota questo “Distretto di cittadinanza”, che può a sua volta fungere da volano per altri processi di sussidiarietà, per il coinvolgimento delle fami-

glie e di tutti i cosiddetti “corpi intermedi” che contribuiscono a fare comunità.

Esperienze come quella di *Civitas vitae*, e come altre che il libro riporta, sono concreti segni di speranza che ci incoraggiano a non dare per scontata e inarrestabile la deriva individualista di cui troppo spesso dobbiamo prendere atto. Ci dicono inoltre che è fondata la fiducia nella longevità come risorsa, anche ai fini di un miglioramento collettivo. È davvero possibile che i nuovi anziani si rivelino i protagonisti di una sorta di rivoluzione silenziosa che apporti slancio e coesione alla nostra società. È la direzione verso cui anche questo libro li incita ad andare; libro che offre tanti contributi alla conoscenza e comprensione dei mutamenti in atto e che sollecita ognuno di noi a dare un nuovo orientamento al proprio agire, in vista e in funzione di tali mutamenti positivi.



## PARTE PRIMA

*Lo stato dell'arte: descriviamo la situazione*





**IL FENOMENO DELL'INVECCHIAMENTO: IN CHE MODO L'ANZIANO  
PUÒ AVERE PARTE ATTIVA NELLA VITA SOCIALE**

1.1 Analisi quantitativa

L'Italia e l'Europa – come il resto del mondo – stanno cambiando in maniera rapida e significativa: il processo d'invecchiamento, che da tempo è sotto gli occhi di tutti, sta aumentando costantemente con ripercussioni importanti sulla collettività intera.

Questo fenomeno è visto quasi sempre come un *problema*. Si dice infatti che le generazioni che invecchiano diventeranno presto una maggioranza qualificata della popolazione, e, rimanendo attive più a lungo nel mondo del lavoro, condizioneranno la società. Ciò ridurrà gli spazi per i giovani ostacolando il naturale ricambio generazionale che ha caratterizzato l'evoluzione della società in passato. Altra conseguenza sarebbe l'aumento dei costi di previdenza e assistenza a carico dei contribuenti, con un progressivo peggioramento nel prossimo futuro.

Queste tesi, che pure contengono elementi di verità, sono confutabili almeno per la forma in cui sono espone – che coincide con l'opinione dominante –, il che verrà fatto soprattutto nella seconda parte.

In realtà si confonde spesso la crescente *longevità*, cioè l'innalzamento della speranza di vita e riduzione del tasso di mortalità, che caratterizza fortunatamente un numero sempre maggiore di anziani in vari Paesi, con il progressivo *invecchiamento* generale della società, dovuto alla contemporanea riduzione del tasso di fertilità dei giovani, non solo in Italia ma anche in molte altre nazioni, sia

del mondo sviluppato che, almeno come tendenza, dei paesi in via di sviluppo.

L'ampiezza del fenomeno della *longevità* è confermata da dati e statistiche molto chiare: nella storia dell'uomo non c'era mai stata un'epoca con una così forte componente di anziani sul totale della popolazione. Per rimanere solo in Italia, l'ISTAT<sup>1</sup> rivela che nel 2009 gli ultra-65enni rappresentavano circa il 20% della popolazione (con un aumento di circa 113.000 unità rispetto all'anno precedente), in aumento rispetto al 18% del 2000. Questa fascia della popolazione ha registrato negli ultimi 10 anni l'incremento maggiore: da 10,3 a 12,2 milioni di persone, e le proiezioni indicano un rapido aumento di questo fenomeno per i prossimi anni/decenni, con particolare riferimento agli ultraottantenni, i cosiddetti *longevi*.

Con questi dati l'Italia ha raggiunto i vertici della classifica mondiale di longevità, preceduta solo dal Giappone.

Aumenta in parallelo la *speranza di vita* alla nascita, che da molti decenni è in costante crescita: in Italia – dati del 2009 – è stata in media di 78,9 anni per gli uomini e di 84,2 per le donne. Numeri, questi, che caratterizzano non solo l'Italia, ma anche altri Paesi sia sviluppati che emergenti, anche in proiezione futura. In Europa<sup>2</sup> l'aspettativa di vita alla nascita per gli uomini passerà dai 76 anni del 2008 a 84,5 nel 2060, mentre per le donne ci sarà un incremento da 82,1 a 89 anni nello stesso periodo (cresce quindi considerevolmente anche la probabilità di varcare la soglia dei 100 anni, per le persone nate a partire dal 2000).

Secondo queste stime la popolazione europea sarà quindi numericamente maggiore nel 2060, ma molto più vecchia: se gli ultra-ses-

---

<sup>1</sup> Cf. ISTAT, *Indicatori demografici anno 2009*, Febbraio 2010.

<sup>2</sup> Cf. EUROPEAN COMMISSION, *2009 Ageing Report*.

santacinquenni quasi raddoppieranno (da 86 a 151 milioni), gli ultraottantenni quasi triplicheranno (dagli attuali 22 milioni a ben 61 milioni).

Le cause dell'innalzamento dell'aspettativa di vita sono molteplici: innanzitutto il progresso della scienza, e in particolare della medicina, consente una migliore diagnosi e prevenzione delle malattie, migliori cure che aiutano a sconfiggere patologie fino a qualche decennio fa potenzialmente mortali. I disturbi cardiovascolari, il diabete o l'asma si sono trasformati nel tempo in patologie con cui si può convivere anche a lungo. Le grandi malattie epidemiche (peste, vaiolo, tubercolosi, poliomelite) sono state sconfitte e sradicate o contenute, così come sono state cancellate malattie legate all'ambiente (si pensi alla malaria). La mortalità infantile è stata stroncata, così come le morti per parto. Accanto ai progressi grandiosi nella medicina, altri fattori chiave positivi sono stati l'igiene, l'alimentazione, gli stili di vita più sani.

La *prevenzione* è uno dei fattori chiave per garantirsi la longevità, e questo sta cambiando lo stile di vita di molti anziani, che sono molto più attenti anche ad una corretta alimentazione e a svolgere una costante attività fisica per tenersi in forma: è noto che, oltre a migliorare la condizione fisica generale, il movimento è anche molto efficace nel ridurre la sintomatologia depressiva e lo stress, che si riscontrano in molti anziani. Saldi legami con la famiglia, una buona socializzazione con gli amici e un buon rapporto con la società aiutano a vivere e ad invecchiare meglio, portando benefici all'equilibrio psicofisico della persona.

La longevità, quindi, è una caratteristica positiva, e fortunatamente si estende progressivamente e velocemente nella società moderna, a differenza del passato, quando era destinata solo a una ristretta *élite* di appartenenti a fasce sociali abbienti, in grado di accedere a farmaci e a ospedali qualificati per curare malattie che per la mag-

gior parte della popolazione si rivelavano fatali, e di assicurarsi una qualità della vita non accessibile alle masse popolari.

## 1.2 Anziani, longevi e vecchi

I nati fra gli anni Venti – i *longevi* – e gli anni Quaranta – gli *anziani* – fanno parte di generazioni che hanno convissuto con la Seconda Guerra Mondiale e che hanno partecipato alla ricostruzione dello Stato moderno. Il *boom* economico post-bellico ha permesso loro di godere di una buona formazione scolastica, in molti casi anche di livello universitario. Sono generazioni protagoniste di fasi storiche importanti, impegnate a costruire con fiducia il futuro, riportando grandi risultati in tema di civiltà e di progresso: basti pensare alle lotte per l'uguaglianza, per i diritti civili e per un reale miglioramento delle condizioni di lavoro.

Arrivata l'età “dei capelli bianchi”, sembra impensabile per molti di loro considerarsi *vecchi* e rinunciare alla vita attiva: infatti, sia uomini che donne scelgono di non passare le proprie giornate tra le mura domestiche e continuano non solo a tenersi occupati dedicando il loro tempo alla famiglia, ad attività culturali, al volontariato o allo sport, ma anche continuando a lavorare.

Queste considerazioni ci aiutano a capire la complessità della figura dell'anziano di oggi, che non ha più senso associare automaticamente al “vecchio” decadente, cagionevole di salute, bisognoso di cure ed assistenza continuativa, che rappresenta lo stereotipo dell'anziano del passato. A questa figura – che esiste ancora, ma è associabile ad una parte minoritaria della popolazione anziana – si affianca un'immagine molto diversa: quella di un anziano sicuro e consapevole, in buona salute e ben integrato in una società che dovrà a sua volta configurarsi in modo diverso, da oggi, per potergli

garantire un buon livello di qualità della vita, e si parla sempre più spesso di “*young seniors*” (o “*young old*”, giovani anziani) o “*creative seniors*” (anziani creativi).

La società contemporanea non deve quindi focalizzarsi solo sugli aspetti negativi, ma deve invece organizzarsi per utilizzare al meglio l'*opportunità* di un numero elevato di anziani, ancora capaci di esprimere energie positive da mettere a disposizione delle generazioni più giovani. Anche quando andranno incontro ad un peggioramento fisiologico delle condizioni di salute, questi anziani vorranno, prevalentemente, vivere nelle loro case in autonomia, essere e sentirsi indipendenti per non pesare sui parenti, mantenendo una rete di relazioni sociali fuori dal contesto familiare per difendere quanto più possibile il loro stile di vita. L'autosufficienza non è percepita solo come elemento chiave dell'esistenza, ma è tra i principali fattori che incidono sulla durata della vita di soggetti sani; e la sua perdita accentua forme patologiche come la demenza e la depressione.

Trovare soluzioni appropriate a questo dilemma è la vera sfida della società moderna e può rappresentare un grande fattore di crescita.

### 1.3 Come cambia una società che invecchia

In Europa<sup>3</sup> il tasso di fertilità totale è di circa 1,5 bambini nati per donna (nel 2060 salirà mediamente a circa 1,6): per mantenere inalterato il numero dell'attuale popolazione sarebbe necessario un tasso di fertilità superiore a 2. In Italia<sup>4</sup> la situazione è più grave: nel 2009 si è registrato un tasso di 1,41 bambini per donna, in assesta-

---

<sup>3</sup> Cf. EUROPEAN COMMISSION, *2009 Ageing Report*.

<sup>4</sup> Cf. ISTAT, *Indicatori demografici anno 2009*, Feb. 2010.

mento rispetto ai precedenti anni, e si è riscontrato il costante ritardo del momento di avere figli (l'età media è stimata in circa 31 anni). Nei Paesi dove la sensibilità per questo fenomeno è più matura e dove negli anni più recenti si è dato vita ad una lungimirante politica di sostegno alla donna che lavora e alla famiglia, si riscontra un trend inverso.

In alcuni Paesi l'ingresso programmato (o subìto) di immigrati che trovano nelle società industrializzate un benessere molto superiore a quello garantito dalle loro nazioni di origine, bilancia la diminuzione della popolazione. Questi Stati devono però affrontare complessi problemi di integrazione e devono prepararsi con specifici interventi di *welfare*<sup>5</sup> ad assistere anche gli immigrati che usciranno dal mondo del lavoro facendo aumentare il numero degli anziani nella società. Il noto maggior tasso di fertilità degli immigrati è, per molti esperti, solo temporaneo, perché gli immigrati tendono ad assumere rapidamente le abitudini dominanti dei Paesi che li accolgono.

Un altro dato preoccupante è rappresentato dalla costante diminuzione dei matrimoni: in Italia, in trent'anni, si sono ridotti del 50%. Anche da ciò deriva un cambiamento profondo, molto significativo, non solo nella struttura della società (aumento dei single, dei matrimoni misti, dei separati e divorziati), ma, conseguentemente, anche dei valori fondamentali che la caratterizzano.

Volendo limitarsi a un'analisi statistica, e considerando che qualsiasi politica che favorisca l'aumento della natalità e il sostegno alla

---

<sup>5</sup> Per *Welfare* si intende lo Stato sociale o Stato assistenziale. È un sistema di norme e iniziative con le quali lo Stato cerca di eliminare le diseguaglianze sociali ed economiche fra i cittadini, aiutando in particolare modo i ceti meno abbienti.

costruzione di nuove famiglie potrà avere effetti solo nel medio-lungo periodo, è evidente che la società si dovrà confrontare con un numero sempre maggiore di persone anziane, sempre più longeve, che saranno in grado di condizionare anche, come maggioranza qualificata, le decisioni pubbliche.

Come vedremo meglio nei paragrafi successivi, merita peraltro ricordare che gli anziani rappresentano già oggi un utile supporto per favorire la crescita dei giovani nuclei familiari, fornendo loro un sostegno sociale, psicologico, operativo e anche economico: basti pensare alla cura che i nonni prestano ai nipoti e talvolta alla formazione dell'eredità.

Abbiamo visto come in Europa e nel mondo esista la concezione secondo cui l'anziano, anche se attivo, sia un freno allo sviluppo della società, un peso economico che ostacola il normale ricambio generazionale. Ma contemporaneamente nuove conoscenze scientifiche e statistiche portano ad una seria possibilità di confutare queste analisi: stanno emergendo molti spunti per un *nuovo umanesimo* fatto di relazioni che cambiano, di nuove strutture e rapporti familiari, di *nuovi valori* che portano a percepire positivamente la presenza degli anziani nella società e a migliorare i rapporti tra le generazioni.

#### 1.4 I nuovi stili di vita dell'anziano moderno

Abbiamo detto che l'invecchiamento della popolazione rappresenta un progresso delle società avanzate; a patto che, però, la qualità della vita degli anziani sia di buon livello. E questo si ottiene anche rimanendo attivi e protagonisti del proprio sistema di relazioni.

Se queste condizioni non sussistono, il rischio di cadere in depressione aumenta considerevolmente. E ciò dipende molto dal ruolo dei parenti e della rete amicale, che può intervenire per evitare il

rischio di solitudine e di emarginazione. Un buon rapporto in particolare con i figli e i nipoti è decisivo.

Ma è altresì evidente che molti anziani, nel momento di uscita dal mondo del lavoro, quando cioè è necessario riconsiderare tempi e modi della propria vita, si considerano ancora attivi e guardano positivamente alla possibilità di avviare altre forme di impegno. Si aprono così nuovi spazi per coloro che, ricchi di competenze, professionalità, esperienza e capitale umano, non accettano di vivere in maniera frustrante un periodo della propria vita che potrebbe essere lungo e che invece potrebbe rivelarsi gratificante come i precedenti, se non in misura maggiore, visto che gli impegni lavorativi e sociali routinari si sono esauriti e si aprono spazi di libertà per nuove esperienze e per trasmettere saperi antichi alle generazioni future.

L'offerta attuale di servizi e attività organizzate non sembra essere ancora particolarmente apprezzata dagli anziani, che sono spesso costretti a frequentare altri anziani, riducendo il contatto con le generazioni più giovani e con altre componenti attive della comunità.

Quello che emerge, dunque, è un *quadro complesso e contraddittorio* da cui affiorano però alcune certezze: gli anziani, dopo la pensione, vedono nella cura della famiglia e della casa la loro principale prospettiva, che può però essere integrata da altre attività meno prioritarie.

Tuttavia, molte volte, le loro aspettative nei confronti dei parenti – dove troppo spesso è scarso o inesistente il rapporto con figli e nipoti – rimangono disattese, dando così origine ad ulteriore disorientamento e frustrazione. Questo disagio può essere ulteriormente aggravato da situazioni di solitudine, di vedovanza, e dalla mancanza di hobby o passioni in grado di sostituire il ruolo del lavoro, in grado cioè di gratificare l'individuo e permettergli di godere di una rete sociale alternativa alla famiglia.

È quindi importante, anche in presenza di rapporti familiari soddisfacenti, creare i *presupposti* per una longevità attiva in cui, da un



lato, vengano valorizzate le *competenze e abilità* di una persona ancora capace di offrire molto alla società, dall'altro venga sviluppata una *cultura dell'attività fisica e mentale* dell'anziano in grado di garantirgli un benessere reale, e renderlo autonomo il più a lungo possibile, in casa e fuori.

### *Tra lavoro e volontariato*

Negli ultimi anni, seguendo un trend ormai consolidato in altri Paesi (Giappone, Svezia, Stati Uniti, ecc.), è cresciuto il numero di anziani che preferisce *continuare a lavorare* dopo la pensione, anche cimentandosi in iniziative imprenditoriali o di consulenza, valorizzando le competenze acquisite nella vita lavorativa. L'Italia fa ancora parte dei Paesi in cui questo aspetto è meno evidente (anche se in continua crescita): nove sessantenni su dieci e quasi l'80% degli ultrasettantenni si definiscono ancora in forze, vitali, autonomi<sup>6</sup> e disponibili a proseguire l'attività lavorativa. A questa categoria appartengono gli anziani più consapevoli del loro ruolo, disponibili ad acquisire nuove competenze e a costruire nuove relazioni da mettere a disposizione delle nuove generazioni.

La voglia di rendersi ancora utili e di dedicare attenzione agli altri si esprime altre volte, e in modo crescente, con il *volontariato*, rivolto a chi spesso non può contare sull'aiuto delle proprie famiglie, grazie al quale gli anziani possono a tutti gli effetti essere considerati componenti attive delle politiche di assistenza sociale.

In molti casi gli anziani sono spinti da motivi religiosi, ma anche da una possibilità concreta di ricoprire un ruolo attivo di utilità, nel-

---

<sup>6</sup> Cf. CONFCOMMERCIO, *Essere anziano oggi*, 2008.

l'assistenza sociale e civile, per l'intera società e senza sottrarre lavoro ai giovani: si può essere utili come ausiliari agli attraversamenti pedonali nei pressi di scuole, custodendo spazi pubblici e salvaguardando il verde, o anche assistendo altre persone bisognose, in un clima di reciprocità.

### *Gli anziani oggi: un target ricco?*

Per quanto molti anziani rimangano ancora in condizioni economiche insufficienti a garantirsi un tenore di vita accettabile (più del 40% degli anziani soli non è in grado di affrontare una spesa improvvisa di € 750,00<sup>7</sup>), con punte di povertà assoluta (7%)<sup>8</sup>, è noto che una buona parte degli anziani oggi in Italia può fruire di risorse economiche discrete.

Sussiste una differenza sostanziale tra aree geografiche (al Sud la media pensionistica mensile di un ultra-sessantacinquenne è di € 620,00, contro una media nazionale di € 780,00), tra uomo e donna e tra fasce di età (gli ultraottantenni percepiscono circa € 180,00 in meno degli *over 65*, mediamente).

Le principali entrate degli anziani sono costituite dalle pensioni e dal rendimento dei propri risparmi, mentre la maggior parte delle uscite<sup>9</sup> è dovuta alla casa (circa 40% per abitazione ed energia per le coppie, percentuale che sale al 46% per gli anziani soli), all'alimentazione (21%) e alla salute (più del 5%).

Escludendo coloro che si trovano vicino o sotto la soglia di po-

---

<sup>7</sup> Cf. ISTAT, *Condizioni di vita e distribuzione del reddito in Italia*, 2008.

<sup>8</sup> Cf. AUSER, *La condizione sociale degli anziani*, Indagine 2008.

<sup>9</sup> Cf. ISTAT, *I consumi delle famiglie*, 2008.

vertà, che purtroppo rappresentano amaramente una percentuale in crescita, e che spesso ricorrono a varie forme di indebitamento per garantirsi un livello di vita minimo accettabile, il reddito residuo delle famiglie di anziani è ripartito tra abbigliamento (3-4%), trasporti e comunicazione (7-11%), arredamento (5-6%), tempo libero ed istruzione (3%), altre spese (7-8%).

Si conferma la propensione al risparmio: a parità di numero di componenti del nucleo familiare, la spesa di una famiglia con a capo un ultra-sessantacinquenne è pari a circa il 75% di quella che ha come capofamiglia un giovane.

I risparmi servono non solo per aiutare i figli, soprattutto nella fase di avvio delle nuove famiglie, ma per garantirsi servizi qualificati al momento in cui sarà necessaria un'assistenza socio-sanitaria per eventuali peggioramenti delle condizioni di salute che comportino un supporto continuativo.

Si conferma dunque la complessità del “mondo anziano”, che pertanto è difficile da caratterizzare in maniera univoca, essendo costituito da soggetti con diversa disponibilità economica e con differenti approcci al consumo.

Solo di recente, anche a causa della crisi economica in atto, che ha portato a ridurre l'attenzione verso quei target che si trovano abitualmente in difficoltà, è emersa l'interessante capacità di spesa di quella larga fascia di anziani che, con il regime pensionistico attuale, possono contare su un reddito stabile e di medio livello (con punte di alto profilo). Costoro sono caratterizzati da una buona predisposizione alla spesa, indirizzata verso prodotti e servizi qualificati, in grado di migliorare la qualità della vita.

Ad oggi, comunque, il mondo economico sembra non essere ancora pronto a prestare loro la dovuta attenzione. Spesso questi anziani non trovano prodotti adatti alle loro necessità, pensati per le loro esigenze e per le loro aspettative: scarsa attitudine a fornire infor-

mazioni chiare e con caratteri leggibili, difficoltà di raggiungere i prodotti, ecc. Si pensi agli ausili per la mobilità, alle protesi sensoriali e ad altre soluzioni che evidenziano le loro difficoltà e inabilità e che per questo sono spesso rifiutate, anche se utili.

Il maggior tempo dedicato dagli anziani a capire il prodotto/servizio denota una scelta più accurata, che trovi la soluzione che meglio soddisfi i loro bisogni reali, e un comportamento più consapevole che dà valore al denaro. Questi sono solo alcuni dei fattori con cui il marketing dovrà confrontarsi in futuro, per promuovere prodotti e servizi che abbiano un successo commerciale tra i molti anziani che in molti casi possono permettersi anche spese significative.

Si apre quindi una grande *opportunità* per quelle aziende che saranno in grado di sviluppare prodotti pensati a partire dai bisogni degli anziani, che siano utilizzabili da tutti in maniera semplice e sicura: è il tema della “progettazione per tutti” di cui si dirà nei prossimi capitoli. Considerando che il progressivo invecchiamento della popolazione è un *trend* globale, le aziende italiane ed europee che troveranno per prime soluzioni utili ed innovative godranno di un vantaggio competitivo spendibile anche in altri mercati. Le “gerontecnologie”, l’ergonomia funzionale, il design universale potranno quindi rappresentare settori di interesse per un nuovo sviluppo industriale ed economico.

### *Il tempo libero in casa*

Quando si parla di “tempo libero” si tende inevitabilmente a identificarlo con gli spazi quotidiani privi di obblighi di lavoro. Il tempo lavorativo, d’altro canto, rappresenta il periodo in cui le persone sono considerate produttive, mentre per l’anziano di oggi il concetto di “produttività” si estende *oltre* il periodo lavorativo.

Quando sono a casa gli anziani passano il tempo davanti alla televi-

sione o ascoltando la radio, oppure dedicandosi alla lettura di quotidiani, riviste e/o libri, mentre cominciano ad affermarsi fenomeni di novità che riguardano l'uso delle nuove tecnologie, e in particolare il computer ed Internet (questo aspetto sarà maggiormente approfondito nei successivi capitoli).

### *Attività fisica*

Il movimento permette agli anziani di mantenersi in forma, contrastando alcuni effetti dell'invecchiamento, come la diminuzione della massa muscolare e la tendenza a certe disfunzioni metaboliche (ad es. diabete).

Un buon tono muscolare, l'attenzione a migliorare l'equilibrio e la coordinazione per ridurre i rischi di caduta – con le conseguenze negative ad essa connesse –, oltre all'aumento della mobilità articolare ed aerobica, sono gli obiettivi di una buona pratica fisica, che comunque deve essere leggera e proporzionata all'età, anche se fatta nella propria abitazione.

Aumenta il numero di corsi organizzati da strutture pubbliche e private e dedicati agli anziani, sia in palestra (ginnastica dolce, yoga, pilates) che in piscina, in orari flessibili e compatibili con la gestione di una giornata-tipo non soggetta a vincoli particolari.

Anche le più moderne residenze sanitarie assistite, dotate di appositi spazi ed attrezzature, organizzano attività di questo tipo per aiutare gli ospiti a vivere meglio, creando relazioni tra i partecipanti e gli operatori socio-sanitari.

La partecipazione ad iniziative collettive, dove gruppi di anziani si ritrovano per condividere insieme momenti anche ludici della giornata, favorisce la socializzazione e aiuta a combattere la depressione.

In questo modo l'anziano riesce ad essere indipendente per un perio-

do di tempo superiore rispetto ad un coetaneo sedentario e ad allontanare il momento in cui richiederà un'assistenza sanitaria continuativa.

Merita poi ricordare che, grazie al moto, vengono modificati alcuni meccanismi biologici: il battito cardiaco accelera e aumenta la pressione sanguigna, con un conseguente miglioramento della circolazione, e la respirazione si fa più frequente e profonda. Inoltre si consumano grassi riducendo i rischi cardiovascolari come ostruzioni, perdita di elasticità e arteriosclerosi.

Anche una delle patologie più frequenti della terza età, soprattutto tra la popolazione femminile, come l'osteoporosi, può essere contrastata con il movimento che stimola la rigenerazione minerale delle ossa, rendendole più resistenti.

Non è poi da sottovalutare il beneficio che le attività cerebrali traggono dal movimento.

L'aspetto fondamentale dell'esercizio fisico resta, in ogni caso, la regolarità, tenendo ben presente che è necessaria una supervisione da parte di esperti per evitare che sforzi eccessivi o inadeguati possano avere pericolose conseguenze sull'organismo.

Ci sono poi circuiti dedicati agli anziani per la pratica di sport: varie ricerche indicano nel ciclismo, nello jogging, nel nuoto, nel tennis, nello sci, nella vela, nel golf e nelle bocce gli sport più diffusi nella terza e quarta età.

Accanto agli sport non bisogna dimenticare il ballo, particolarmente caro agli ultra sessantacinquenni, che al divertimento unisce i benefici di un'attività sportiva blanda e di una simpatica socializzazione.

### *Dal viaggio di studio al turismo del benessere*

Il desiderio di viaggiare e di conoscere luoghi e posti diversi è un'esperienza sempre più diffusa tra gli anziani, non solo per la

disponibilità di tempo, ma anche per la capacità di sostenere i costi di un turismo sempre più qualificato, utilizzando mezzi di trasporto confortevoli per raggiungere anche mete lontane, una volta difficilmente raggiungibili.

Emerge con sempre maggiore evidenza il *turismo sociale*, in cui gruppi di anziani si muovono insieme, secondo un modello che si sta sviluppando un po' in tutti i Paesi. La possibilità di scegliere i periodi dell'anno più convenienti (con tariffe ridotte) consente a molti anziani di organizzare e partecipare a viaggi anche di lungo raggio. Il turismo invernale in luoghi caldi (pensiamo anche alle crociere in periodi di bassa stagione, molto frequentate da gruppi di anziani attivi) è diventato ormai un'esperienza diffusa anche per passare periodi normalmente freddi in posti con un clima più mite e salutare.

È inoltre sempre più diffuso il mix tra *vacanza e cura* in luoghi organizzati per offrire servizi turistici qualificati in cui l'aspetto clinico e terapeutico si fonde con la visita di territori interessanti anche dal punto di vista culturale e paesaggistico.

Sulla stessa linea si stanno sviluppando iniziative interessanti rivolte ai disabili, anche anziani, per un turismo più accessibile. Ciò sta portando ad una sempre migliore specializzazione da parte di molte agenzie di viaggi in grado di presentare un'offerta qualificata di servizi e strutture rivolte a chi non è completamente autonomo. La specializzazione in questo campo può risultare premiante anche per rivalutare località che normalmente si trovano escluse dai circuiti turistici tradizionali. Si riscontrano vari esempi in merito, anche a livello europeo, ed è già in atto un'azione di coordinamento internazionale, l'*European Network for Accessible Tourism*<sup>10</sup>, tra varie iniziative locali.

---

<sup>10</sup> Cf. <http://www.accessibletourism.org>



*Figura 1 - Rete europea per il turismo accessibile*

La longevità può rappresentare quindi un'occasione importante per le industrie del settore, se sapranno sviluppare proposte innovative capaci di superare gli stereotipi attuali (l'anziano che viaggia solo in bassa stagione, interessato soprattutto all'aspetto gastronomico, che si accontenta di soluzioni di basso livello), in grado di rispondere ad un'esigenza sempre più articolata e legata ad una domanda di vacanza "slow" ma ricca di stimoli e fatta di relazioni e qualità.

### *Cultura e sapere*

Il motto "Non è mai troppo tardi per imparare" trova sempre più riscontro fra i pensionati italiani ed europei, che scelgono di dedicarsi agli studi universitari che per mancanza di tempo non sono riusciti a frequentare in passato.

Secondo un'indagine *Eurispes*, in tutto il mondo, già nel 2000, si contavano circa tremila Università per la Terza Età: corsi di storia e filosofia, di materie letterarie, di medicina e di alimentazione; ma anche corsi di attualità politica e di informazione sembrano essere apprezzati dagli iscritti. Tra le motivazioni a supporto della decisione di frequentare un corso di studi universitario si ricordano bisogni di tipo culturale, ma anche di socializzazione.

Oltre alla formazione universitaria gli anziani approfittano delle



varie offerte culturali pubbliche (spesso gratuite o accessibili a costi ridotti), come le visite a musei, monumenti e aree archeologiche. Anche il teatro svolge un ruolo sempre più importante per gli anziani attivi, e si assiste anche a fenomeni (embrionali, ma in crescita) in cui l'anziano partecipa a corsi per imparare a recitare, a creare coreografie, a realizzare costumi.

Anche cantare, suonare o ballare insieme agli altri consente di rimanere attivi e allo stesso tempo socializzare, anche per coloro che non hanno avuto una formazione musicale in precedenza. Ricordare canzoni del passato, spesso legate a vicende positive ed emozionanti del passato, permette di superare meglio le difficoltà della quotidianità. E per venire incontro a questi bisogni sono molte le iniziative che sono sorte un po' in tutta Italia, dove gli stessi anziani non solo partecipano, ma si fanno promotori ed organizzatori di eventi.

In questo modo, gli anziani non solo trovano un modo creativo per "passare il tempo," ma possono sviluppare nuove amicizie e relazioni: la vita può ricominciare, dopo i 65 anni.

Emerge dunque l'importanza per ogni anziano, e per chi lo sta per diventare, di vivere in un modo attivo la propria età, consapevole delle tante occasioni che gli vengono offerte, e di promuovere e tramandare alle nuove generazioni un nuovo concetto di anzianità, caratterizzato da maggior rispetto, positività ed utilità.

### *Alcuni casi esemplari*

Vogliamo citare alcuni casi esemplari, a livello italiano ed europeo, di iniziative che, anche se non molto diffuse, promuovono l'inclusione sociale degli anziani attraverso una reale valorizzazione del loro ruolo, favorendo anche un rallentamento dei processi naturali di invecchiamento.

Il progetto *Prima e Terza età*, un incontro di solidarietà, promosso da Auser ed Ai.Bi. (Associazione Amici dei Bambini), consiste nell'avvicinare gli anziani, che chiedono di sentirsi ancora utili e importanti, ai bambini abbandonati negli orfanotrofi attraverso l'adozione spirituale.



Figura 2 - Prima e Terza età

L'iniziativa può essere utile sia per gli anziani che per i bambini. I primi possono di nuovo sentirsi utili, ritrovando, o scoprendo, il significato di essere nonni. I bambini e gli adolescenti in attesa di essere accolti in una famiglia possono trovare in questi nonni adottivi una figura affettiva di riferimento, ma anche un supporto economico che permetta loro di studiare o avvicinarsi al mondo del lavoro<sup>11</sup>.

Un altro caso è il progetto *Prendi in casa uno studente*, promosso dall'associazione *Meglio Milano*, che, su esempio di iniziative analoghe avviate in altri Paesi, si focalizza anch'esso sulla creazione di legami tra generazioni diverse. Il progetto consiste in un modello di co-abitazione tra anziani autosufficienti (che mettono a disposizione una stanza libera) e studenti universitari fuori sede.

L'esperienza è nata da un'analisi del contesto milanese, che registra

---

<sup>11</sup> Cf. <http://www.aibi.it/ita/prima-e-terza-eta-un-incontro-di-solidarieta>

oltre 40.000 studenti, tra fuori sede e pendolari, iscritti all'Università, molti dei quali vivrebbero a Milano ma non possono affrontare i canoni di affitto del libero mercato. D'altra parte sono oltre 280.000 gli anziani che vivono a Milano, in molti casi soli e che spesso hanno disponibilità di spazio nelle loro abitazioni. Gli studenti non pagano un vero affitto, ma versano mensilmente un rimborso spese, che include i costi di convivenza, e collaborano alla vita domestica con piccoli aiuti e un po' di compagnia. I pensionati soffrono meno la solitudine e ritrovano il piacere di sentirsi ancora utili. L'Associazione raccoglie e registra le richieste, approfondisce la conoscenza di giovani e meno giovani (tratti caratteriali, gusti, abitudini, ecc.) che vogliono avvicinarsi a questa iniziativa, organizza gli incontri e offre la propria assistenza lungo tutto il percorso conoscitivo e di co-abitazione.



**Studente D.O.C. offresi**  
 Gli studenti universitari proposti da MiglioMilano sono ad "origine controllata", cioè selezionati dall'Associazione per darsi la tranquillità di cui sentono il bisogno. "Prendi in casa uno studente" è l'iniziativa promossa da MiglioMilano e dalla Provincia di Milano - Assessorato Piano strategico dell'area metropolitana e partner per l'abitabilità - che permette agli anziani individuali, con una stanza in più, di avere in buona compagnia:

**Prendi in casa uno studente  
 ...e ringiovanisci di vent'anni.**

Gli migliori anziani hanno subito affittato. Si conviene perché:

- 1 - godersi di buona compagnia
- 2 - avere un piccolo aiuto in casa
- 3 - ricevere un contributo economico dalla Provincia di Milano per migliorare nelle abitazioni.
- 4 - avere gratis l'accesso a Internet.

**Telefonate subito a MiglioMilano 02-76020589**  
 da lunedì a venerdì dalle 9.30-12.30 e dalle 14.30-17.30 per un incontro conoscitivo.

Figura 3 - Prendi in casa uno studente

La convivenza è regolata da un accordo di ospitalità flessibile e viene, volta per volta, adattato alle diverse esigenze e potenzialità. L'iniziativa si sta diffondendo anche in altre città (ad es. Como). Un terzo esempio viene dall'Inghilterra ed è promosso dalla Organizzazione Non Governativa (ONG) OXFAM, impegnata nella promozione di progetti di sostenibilità ambientale nel contesto britannico.

Il progetto *Green Grannies* (letteralmente “Nonnine verdi”) nasce nel 2008 agli albori della crisi economica che in Gran Bretagna si era già fatta sentire con forza. L’idea è quella di valorizzare l’esperienza e le competenze di un gruppo di casalinghe ultra-settantenni (le *Green Grannies*, appunto) che diffondono consigli utili per una società che si è riscoperta più povera e attenta alle tematiche della sostenibilità. Da come rammendare i calzini a come preparare una cena con gli avanzi del giorno prima, le *Green Grannies* spiegano minuziosamente, attraverso video disponibili sulla rete, come risparmiare e nel contempo diventare più *verdi* svelando i trucchi di anni e anni di esperienza.



Figura 4 - Progetto *Green Grannies*

Fornendo consigli pratici utili a migliorare la vita quotidiana, con un approccio ludico-scherzoso, questa iniziativa mette in luce come lo stile di vita frugale a cui è abituato un anziano nato prima della Seconda Guerra Mondiale possa diventare un patrimonio prezioso per una società che si ritrova a dover fare i conti con una profonda crisi

economica e con la necessità di un maggiore rispetto per l'ambiente<sup>12</sup>. Un ultimo esempio è quello del progetto *Semi d'Argento*<sup>13</sup>, proposto dall'architetto napoletano Fabrizio Carola, che ha l'obiettivo di realizzare in Africa un villaggio per la formazione nei settori della sanità, dell'edilizia, dell'informatica e dell'agricoltura, nel rispetto della cultura e dello stile locale, valorizzando la competenza degli anziani pensionati. Sembra quasi una provocazione: convincere gli anziani italiani a trasferirsi in Mali per giovare dei vantaggi economici e sociali che il contesto offre. Infatti, anche con la pensione minima italiana, ben al di sopra del reddito medio locale, è possibile permettersi uno stile di vita più che dignitoso e riconosciuto dalla società del luogo, di cui l'anziano rappresenta un cardine. Questa iniziativa crea un modello molto interessante per la valorizzazione dell'esperienza degli anziani, che può essere trasferita a intere comunità del Terzo Mondo che hanno una forte necessità di imparare mestieri ed acquisire competenze per poter migliorare le loro condizioni. Il valore degli anziani, spesso non riconosciuto, o considerato con indifferenza nelle nostre società, in queste aree può diventare la chiave per fare la differenza tra un'esistenza fatta di stenti e povertà, che porta spesso all'emigrazione, ed una vita dignitosa. Questi pochi esempi dimostrano come sia possibile valorizzare gli anziani permettendo loro di avere ancora un ruolo positivo, contrastando così i più generali fenomeni di isolamento sociale e di depressione.

---

<sup>12</sup> Cf. <http://www.oxfam.org.uk/applications/blogs/goodideasvideo/>

<sup>13</sup> Cf. <http://www.neaculture.it/ULTIMO%20Semi%20d%27Argento.pdf>

**«Un libro importante  
che apre nuovi orizzonti»**

*Carlo Vergani*

«La vecchiaia è una brutta bestia», si sente dire. Ma non solo; e non sempre.

La vecchiaia può essere il momento di massimo splendore di una vita intera, vissuta pienamente in ogni sua età. Momento in cui la persona, ricolma di emozioni e di esperienze, “vede” un po’ meglio tante cose, decantate nel tempo, e desidera che il frutto dolce e maturo non si perda. Vuole donarlo, metterlo a disposizione dei figli, dei giovani, di chi si affaccia oggi all’avventura della vita.

La longevità diffusa, fenomeno recente nella storia dell’uomo e soprattutto crescente, per certi versi anche problematico e spiazzante, diventa quindi un patrimonio da custodire, da non disperdere. La longevità è il frutto di tante conquiste dell’umanità. È segno di civiltà. È una ricchezza preziosa soprattutto nel campo delle relazioni, essendo il collante naturale di una società dispersa, sbattuta di qua e di là da abitudini e idee disordinate, con le famiglie divise e indebolite dai molti impegni e dai nuovi “costumi” di una vita frenetica e confusa.

Ma proprio perché culmine di un’intera vita, una vecchiaia di successo non ce la possiamo inventare: longevi si diventa. Si raccoglie solo ciò che si è seminato. Una vecchiaia serena e piena la si costruisce fin da giovani e, prima ancora, da bambini. Questo libro è utile ai longevi, per le mille informazioni pratiche e la “visione” che fornisce; ma è ancor più utile ai giovani, che hanno ancora il tempo di prepararsi, consapevolmente, a vivere bene (anche) l’età più piena: per trovare tutti insieme, in una equilibrata riconciliazione e nella collaborazione intergenerazionale, la strategia vincente che ottenga la soddisfazione di tutti nell’affrontare il mondo che cambia, che non è più lo stesso, anche nella demografia. Perché si dice che la civiltà e la ricchezza dei popoli dipendono, nel breve, dall’economia, nel medio periodo dalla politica, e nel lungo dalla demografia.

ISBN 978-88-7094-781-6



9 788870 947816

€ 26,00