

HOME • NEWS E ATTUALITÀ • C... ME E SC... À • BASTA TERZA ETÀ, ORA C'È LA L... VITÀ

FOCUS
ON:1 Idee reg:
Natale3 Classifiche di fine
anno3 Tendenze
autunno 24 L'oroscopo del
giorno

18 DICEMBRE 2021 • COSTU... SOCIETÀ... ITE E PSICOLOGIA

Basta terza età, ora c'è la longevità

I progressi medici e la rivoluzione tecnologica hanno completamente trasformato la vecchiaia. E continueranno a farlo. Ma si riflette poco su che cosa convenga fare già ora per viverla pienamente. Anche se non manca chi avanza nuove proposte. Come queste

di LUISA BRAMBILLA



La vecchiaia non è più quella di una volta. Lo dimostra la risposta fatta pervenire dalla **regina Elisabetta II, 95 anni**, alla rivista Oldie che voleva assegnarle il premio Anziana dell'Anno: «Sua Maestà ringrazia molto dell'offerta, tuttavia non si considera adatta a ricevere questo premio. **Sua Maestà crede che vecchio è chi vecchio si sente, non conta l'età.** Quindi non potrà accettarlo».



Le nuove influencer sono over 60 anni

GUARDA LE FOTO



La vecchiaia oggi si chiama longevità

La **vecchiaia** è cambiata così tanto che oggi in un numero sempre maggiore di situazioni ha mutato nome: è **diventata longevità**. E proprio “La nuova longevità” è il titolo del libro che Lynda Gratton, professoressa di Management Practice presso la London Business School (a Milano il mese scorso per il World Business Forum), e il suo collega Andrew J. Scott hanno pubblicato da [Franco Angeli](#).

Con un sottotitolo che ne esplicita tutto il pensiero: “Un modello per prosperare in un mondo che cambia”.

LEGGI ANCHE

> [La vecchiaia è un'età spericolata](#)

Non è solo questione di anni

Il successo della longevità lo decretano in numeri: «Ogni dieci anni che passano se ne guadagnano due o tre nell'aspettativa di vita (dati pre Covid, ndr). Vuol dire che molte persone oggi, nel mondo sviluppato, **possono aspettarsi di vivere oltre i novant'anni** e i loro figli spingersi con il pensiero fino a cent'anni e più. Succede perché molti hanno adottato **uno stile di vita più sano**, ma anche per **l'impatto sul le curve demografiche del progresso medico**» spiega Gratton.



LEGGI ANCHE

› **Dal mondo animale. Il segreto della longevità? Ce lo svelerà Fido**

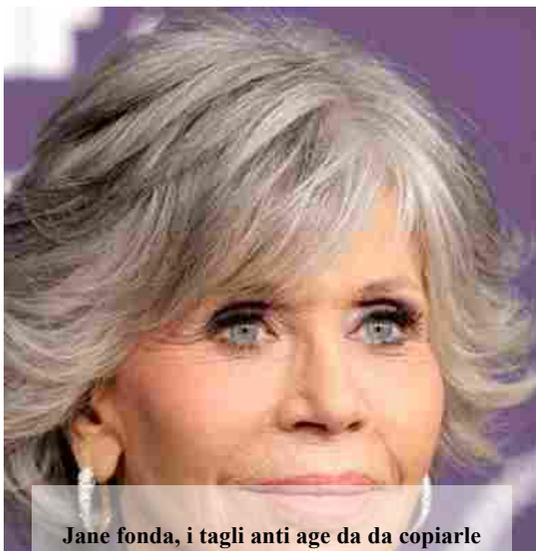
Ma la trasformazione agisce molto più in profondità: «Il salto in avanti dell'aspettativa di vita rende a molti possibile **immaginare di trascorrere in buona salute 20 anni in più** dei propri nonni o genitori. Contemporaneamente, tuttavia, sono in atto profonde trasformazioni tecnologiche che mutano con grande velocità il modo in cui viviamo e lavoriamo, spendiamo soldi o usiamo il nostro tempo» aggiunge l'economista britannica.

LEGGI ANCHE

› **I nonni oggi si chiamano Perennials, Silver Lines e Gloomers: ecco come invecchiano gli italiani**

Rimodellare l'approccio della propria vita

Per questo, aggiunge Gratton, è necessario **cambiare il modo di rapportarsi non solo alla vecchiaia ma all'intero arco della vita**: «Queste due forze, innalzamento della aspettativa di vita e rivoluzione tecnologica, esprimeranno tutto il loro potenziale se le persone sapranno rimodellare il "romanzo" della propria esistenza. Perciò, **per chi oggi è sui 40-50 anni**, la questione non è più soltanto trovare il modo per spostare sempre più avanti il confine di un'esistenza attiva. Si tratta anche di immaginare come intrecciare **il tempo del lavoro, quello della formazione, lo spazio dedicato all'amore**, alle relazioni sociali, alla famiglia in una dimensione temporale che va espandendosi».



Jane fonda, i tagli anti age da da copiarle



Spiega la docente: «Fino a oggi si pensava **all'esistenza come a un'opera tri partita. Volume primo:** infanzia, età della formazione. **Volume secondo:** età adulta, tempo del lavoro e della famiglia. **Volume terzo,** vecchiaia: tempo della debolezza e del riposo. Ora che **l'intelligenza artificiale e i robot** lavorano accanto agli umani, non funziona già più così: gli uomini hanno bisogno di una formazione che li accompagna lungo tutta la vita, intreccia lavoro e tempo libero».

Dove porta il futuro?

A una realtà distopica, per la quale si sarà costretti a competere con i robot per tenersi il lavoro, fino a ben oltre i settant'anni? Gratton non la pensa così. E dirige l'attenzione su quanto questa **trasformazione dei tempi della vita può arricchire l'esperienza umana**. «In una vita più lunga si avrà modo di esplorare diverse versioni di noi stessi, tornando su quei bivi e su quelle alternative (studiare ancora/andare a lavorare; dedicare più tempo alla famiglia / investire sulla carriera; vivere nuovi amori e amicizie/rimpiangere chi ci ha lasciato) che finora hanno imposto scelte drastiche forse non più necessarie» esemplifica.





Cambiando lo scenario, anche le dinamiche interne si trasformano. Lo fanno già: le generazioni condividono tratti più lunghi di vita assieme – quanti over 80 oggi sono presenti alla laurea dei nipoti? O diventano bisnonni? O in quante occasioni tre, quattro generazioni si trovano a mettere in comune competenze e mentalità diverse sugli stessi progetti di lavoro? Proprio lo scambio tra generazioni – assicura Gratton – «è per tutte le persone coinvolte, giovani e vecchi, uno degli aspetti più vantaggiosi della nuova longevità».

LEGGI ANCHE

› [La nuova terza età](#)

Un tempo per crescere

Questa visione rispecchia quanto si pensa in Italia sul tema? Dice Erika Borella, docente di psicologia all'Università di Padova, coordinatrice con Rossana De Beni del Master in Psicologia dell'invecchiamento e della longevità dell'ateneo: «Non siamo pronti a ragionare così, perché indubbiamente permane una idea di che cosa significhi invecchiare inadeguata alla prova dei fatti. **La terza età? Già non esiste più come tempo del disarmo.**».

Eppure, a dispetto dell'evidenza il **pensionato simbolo è l'umarell**, colui che passa le ore a guardare quelli che lavorano perché deve trovare "il modo di ammazzare il tempo". «**Il guaio è che questa mancanza di prospettiva**», continua la psicologa, «oggi si ritorce contro le persone anziane, che una volta approdate alla pensione diventano per chi resta nella rete produttiva poco interessanti. Invecchiare

invece dovrebbe essere un progetto su cui lavorare per tutta la vita. Ci sono studi consolidati che mostrano come chi già da bambino ha una percezione positiva degli anziani invecchia meglio».

LEGGI ANCHE

› **Invecchiamento, uno studio israeliano ha scoperto come rallentarlo**



L'esercizio sviluppa l'organo

Insomma bisogna iniziare da giovani a rispettare gli anziani e l'esperienza che l'età gli fa accumulare, per invecchiare meglio? «Si può fare di più. L'età anziana ormai non si considera solo un tempo di conservazione, ma di ulteriore arricchimento. Le tecniche di neuroimaging, con cui si fotografa l'attività del cervello, ci hanno fatto scoprire che la plasticità cerebrale non si perde con gli anni. Anche le persone più mature possono imparare molto e bene se vivono in un contesto stimolante.

Gli abitanti delle cosiddette "zone blu", quelle dove è più alta la percentuale di centenari, come la Sardegna, non beneficiano solo di particolari condizioni ambientali o di una dieta molto equilibrata. È mantenere un ruolo attivo nella comunità a farli arrivare bene a 100 anni. L'esercizio sviluppa l'organo, si dice: vale anche per il cervello. A tutte le età. La prova? I nativi digitali, che si spostano affidandosi al navigatore satellitare senza di questo sono in difficoltà a orientarsi ben più di chi ha passato la vita a consultare cartine stradali.

C'è un altro stereotipo da sfatare, quello dell'arretratezza digitale degli anziani. Sono meno veloci nell'usare gli strumenti tecnologici, è vero, ma più accurati» precisa Erika Borella.

LEGGI ANCHE

› **Sport a 50 anni: 10 minuti al giorno contro il**

declino cognitivo

Il segreto è (ancora) osare

Ci sono strategie per mantenere il cervello al passo con la longevità fisica? Fare le parole crociate è utile? «Sì lo è, ma se io riduco la mia ginnastica mentale solo a risolvere le parole crociate, alla lunga questo esercizio ridurrà il suo beneficio. **Apprendere cose nuove** richiede un maggiore dispendio di energie, ma è proprio questa “dissipazione”, e non la conservazione, a permetterci di invecchiare meglio» sottolinea la psicologa.

E aggiunge: «Siamo molto più consapevoli di quanto **uno stile di vita sano e il sottoporsi a controlli medici frequenti possa incidere sulla qualità della vita**. Ma ancora nessuno pensa di sottoporsi a “**un tagliando**” delle capacità attentive o della memoria: quello dell'efficienza cognitiva è un tema tabù».

LEGGI ANCHE

› **I nonni oggi si chiamano Perennials, Silver Lines e Gloomers: ecco come invecchiano gli italiani**

Gli stimoli favoriscono la plasticità cerebrale

Eppure, monitorando le proprie risposte nel tempo si può identificare l'inizio di un cambiamento e intervenire precocemente a rallentare un eventuale processo di decadimento. E dunque di fatto, allungare i tempi della vita attiva e di qualità. «Lo dimostra l'**epigenetica** (la scienza che studia l'influenza dell'ambiente sull'espressione dei nostri geni, ndr)» chiarisce Borella.





«Un ambiente ricco di stimoli cognitivi e sociali favorisce la plasticità del cervello, ma riducendo anche i rischi di depressione e stress grave potrebbe influire sull'invecchiamento delle cellule, in quanto inciderebbe sull'accorciamento dei telomeri, la parte finale dei cromosomi implicata in questo processo.

La teoria secondo la quale la mente umana con gli anni può solo decadere è stata falsificata dagli studi.

Oggi si ha evidenza di processi di neurogenesi in età avanzata. Come potremmo tenere testa a tutte le sfide della nostra vita se fosse altrimenti, visto che la memoria comincia a perdere colpi a 24 anni?».

io Donna ©RIPRODUZIONE RISERVATA

| | | |
|--------------------------|-----------|-----------|
| INTELLIGENZA ARTIFICIALE | LONGEVITÀ | VECCHIAIA |
|--------------------------|-----------|-----------|



stai per leggere ▼

17 DICEMBRE 2021 • COSTUME E SOCIETÀ, SALUTE E PSICOLOGIA

Tatuaggi, l'Unione Europea cambia le regole: stop a pigmenti non approvati

