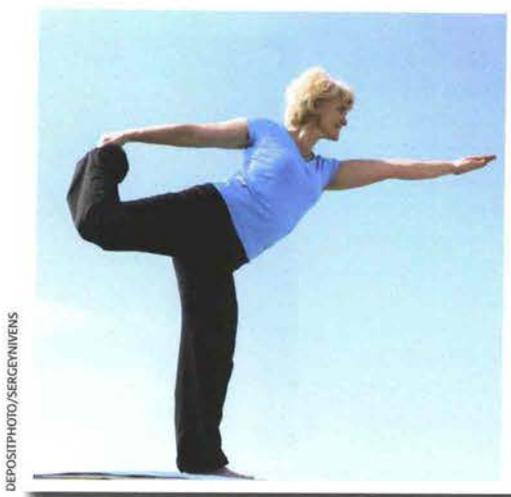


ATTUALITÀ  ANZIANI

Forti nelle difficoltà



DEPOSITPHOTO/SERGEYNIKENS



La terza età è quella della fragilità, ma anche della possibile riscoperta di risorse che aiutino a combattere nemici come solitudine e stress. Resilienza è il termine che definisce questa caratteristica. La alimentano le relazioni sociali ma anche la spiritualità

di Paola Emilia Cicerone

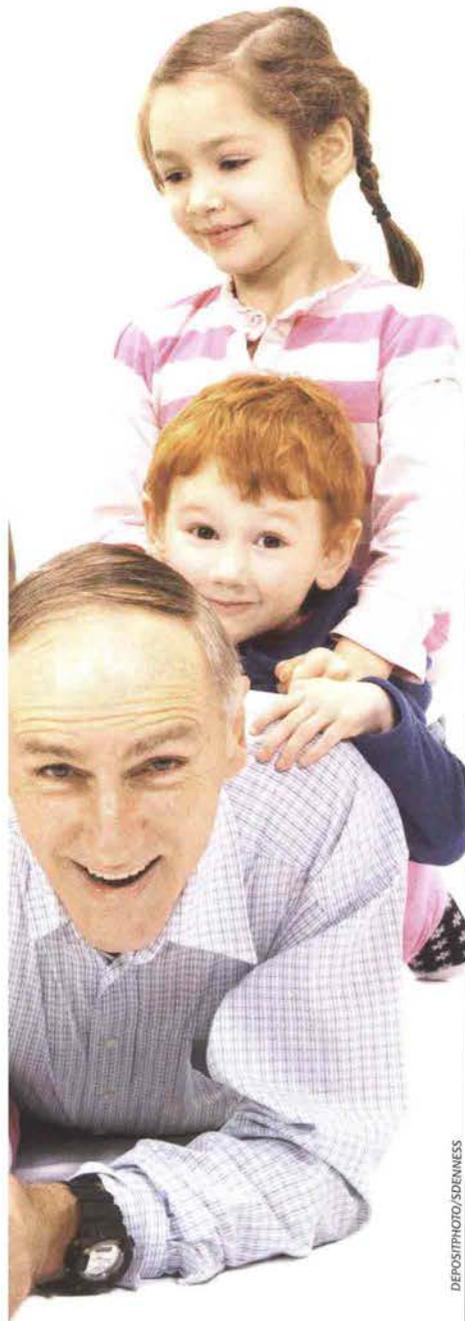
La forza dell'esperienza può sconfiggere la fragilità della vecchiaia? Possiamo imparare a invecchiare meglio - o aiutare i nostri cari a farlo - e con quali risorse?

Parlando di invecchiamento, medici e psicologi utilizzano sempre più spesso il concetto di resilienza, fondamentale quando si parla di invecchiare bene. «Si tratta di un concetto positivo», spiega Andrea Minelli, docente di fisiologia generale all'università di Urbino. «Definiamo vulnerabilità la nostra propensione a subire le conseguenze negative, fisiche e

psicologiche delle risposte di stress; al contrario, la resilienza è la nostra capacità di adattarci agli eventi avversi, unita a una buona capacità di recupero psicofisico dalle conseguenze negative dello stress. Riportando il sistema alla normalità. Possiamo dire che l'organismo resiliente mostra un'elevata "elasticità" nelle risposte, ed è in grado di riportare prontamente i suoi parametri alla normalità dopo uno stress. Una specie di "effetto rimbalzo". Un termine metaforico che però esemplifica chiaramente gli aspetti di

plasticità ed elasticità che stanno alla base della resilienza. E che sono caratteristiche proprie della giovinezza.

Nel caso degli anziani, reagire bene agli eventi stressanti che segnano la nostra esistenza è più difficile. O meglio, richiede più tempo - come confermano anche alcuni studi su modelli animali - per tornare alla normalità, sia dal punto di vista fisico sia psicologico: «Anche molti studi di medicina del lavoro confermano che i lavoratori più anziani hanno bisogno di maggior tempo di recupe-



DEPOSITPHOTO/SDENNESS

quello acuto è utile, serve a mantenerci vitali, ad adattarci alle circostanze», sostiene Minelli. **Quello che crea problemi è lo stress cronico, il logoramento generato dal ripetersi di situazioni che interpretiamo come minaccia.** Uno stress che per gli anziani può avere molte facce, quella della difficoltà di salute, dell'insicurezza economica, più ancora della perdita del lavoro che assicura responsabilità, ruolo sociale e prestigio. Non tutti, però, reagiscono allo stesso modo. Anche grazie alla riserva cognitiva su cui possono

contare. «Si tratta di un concetto importante, strettamente legato a quello di resilienza», spiega Minelli. «Disporre di una riserva cognitiva significa poter mantenere una buona funzionalità dei circuiti cerebrali anche in presenza di danni organici che potrebbero comprometterla. E sappiamo che la riserva cognitiva si può "allenare"».

Ci sono persone il cui cervello presenta segni istopatologici che generalmente si associano a declino cognitivo e demenza, ma che tuttavia mostra funzioni cognitive pienamente conservate. ➔

Il libro

Gli amministratori della vita

Cosa c'entra Roberto Benigni con la resilienza? Più di quanto possa sembrare a prima vista. Il mondo poetico creato dal protagonista di *La vita è bella* per proteggere il figlio dagli orrori del lager è anche un esempio, paradossale ma molto concreto, di resilienza. A ricordarlo sono Anna Oliverio Ferraris e Alberto Oliverio nel saggio *Più forti delle avversità*, appena pubblicato da Bollati Boringhieri. Una documentata rassegna di studi sulla resilienza nei suoi aspetti più diversi, da quelli che riguardano l'infanzia a quelli sulle aziende che, in questo senso, possono essere paragonate a organismi viventi. Ricordando che i fattori di rischio pesano, ma che non bisogna dimenticare i fattori

protettivi che possono ribaltare una situazione svantaggiata. A partire dai legami affettivi: parlando di anziani, sottolineano gli autori, è importante ricordare come molti bambini che vivono il peso di genitori fragili e problematici possono essere aiutati proprio dai nonni a ritrovare speranza e a costruire un futuro. Perché alla base della resilienza, oltre ai legami sociali, c'è la fiducia in se stessi, la capacità di reagire a quanto avviene cambiando e adeguandosi, e di dare un senso a quello che

si fa. Ma anche di poter contare su solidi valori di riferimento. Un capitolo è dedicato agli anziani, per ricordare che, oggi sempre di più, bisogna guardare all'invecchiamento in termini di resilienza. Facendo piazza pulita dei luoghi comuni: invecchiamento non vuol dire necessariamente declino, ma anche poter contare sulla propria esperienza e creatività. Lo affermava, nelle parole degli autori, un testimonial di eccezione: la scienziata Rita Levi Montalcini, secondo la quale «i giovani sono ancora dei dilettanti della vita; noi che siamo arrivati a questa età siamo invece dei professionisti: non soltanto sappiamo amministrarci ma siamo anche resistenti».



ro dopo un'esperienza stressante», sottolinea Minelli.

Gli anziani sono fragili per definizione, «e lo sono da diversi punti di vista: fisico, psicologico, ma anche economico e sociale», spiega il geriatra Carmine Macchione, già docente all'università di Torino. «Se alcuni anziani invecchiano con successo sono in grado di reagire positivamente a uno stress ed essere resilienti, la maggior parte di loro per attivare la resilienza ha bisogno di "non essere lasciato solo"». Intendiamoci, lo stress non è necessariamente un male, «anzi,

ATTUALITÀ

«Sappiamo che molti artisti, pur colpiti da demenza, riescono a mantenere parte delle loro capacità creative», osserva Macchione. E se non tutti siamo artisti, ciascuno può comunque riuscire a sviluppare la propria resilienza. «A questo proposito ci sono alcuni capisaldi da rispettare», sintetizza Minelli. «Una dieta adeguata e variata, l'esercizio fisico, il coinvolgimento in attività stimolanti dal punto di vista cognitivo e il mantenimento di un network sociale». Un punto importantissimo, quest'ultimo, perché la maggior parte di noi ha bisogno del supporto dei propri simili per affrontare la vecchiaia. Ci sono studi che mostrano come il mantenimento di una rete di relazioni sociali sia uno strumento di prevenzione estremamente efficace per la depressione nella terza età. «E sappiamo bene», fa notare Andrea Minelli, «che l'aspetto emotivo e quello cognitivo sono strettamente legati: **un atteggiamento ottimista non significa solo una maggiore lucidità mentale, ma anche una più spicca-**



DEPOSITPHOTO/BUDABAR

ta flessibilità e capacità di controllare le situazioni, con ricadute benefiche anche a livello del corpo e dei suoi parametri fisiologici».

Il valore della fede

Si spiega così, forse, anche il vantaggio che sembra derivare dal fatto di essere credenti: senza escludere gli effetti benefici della socializzazione e delle attività legate a una fede religiosa, la serenità che scaturisce quando si dà un senso a ciò che accade può essere di grande aiuto. Così come la sensazione di avere il controllo della propria vita, che è strettamente legata alle capacità di resilienza. «Per questo», spiega Minelli, «è sbagliato sollevare gli anziani da ogni tipo di incombenza nell'intento di aiutarli». Mentre è importante valorizza-

re le persone e fare in modo che abbiano dei compiti grazie ai quali si sentano utili.

«Per invecchiare bene occorre imparare a chiedere aiuto, ma anche a dare aiuto agli altri», conferma Macchione. «Per chi ha sufficienti energie, qualunque forma di volontariato è un ottimo strumento per dare senso alle giornate e superare la crisi legata al pensionamento». La parola chiave è *empowerment*, ossia dare potere, valorizzare le capacità di ciascuno.

È questa una delle basi per un invecchiamento sano, per attivare quella che Macchione definisce la sindrome di Anteo, vale a dire la capacità di rialzarsi di fronte alle avversità, proprio come il personaggio mitologico. «Significa reagire, ma anche imparare a guardare



L'OPINIONE

Più flessibili

Quando si invecchia il corpo perde vigore e flessibilità, la mente si fa meno elastica. Ma è comunque possibile dare senso alla propria esistenza. Sostituire il senso di perdita che viviamo quando si va in pensione e i figli si allontanano con nuovi ruoli e nuovi progetti. Ad affermarlo è la psicoterapeuta Consuelo Casula, autrice del saggio *La forza della vulnerabilità. Utilizzare la resilienza per superare le avversità* (Franco Angeli, € 19,00, pp. 176,

2011). «La cosa più importante», spiega Casula, «è imparare ad accettare ciò che non si può cambiare, far pace con rimpianti o recriminazioni e rivolgere l'attenzione alle cose belle del presente che sicuramente ci sono e alla creazione di un futuro».

È importante continuare a fare progetti anche da anziani?

«Pensiamo a Rita Levi Montalcini, all'architetto Oscar Neimeyer, morto nel 2012 a 104 anni, al regista Michelangelo Antonioni,

solo per nominare tre grandi vecchi che hanno continuato a progettare sino alla fine dei loro giorni. Progettare vuol dire andare avanti con la propria immaginazione creativa, energie e talenti, esercitare la curiosità e la meraviglia. Certo, non tutti possono essere così creativi ma per chiunque è importante mantenere corpo e mente svegli, attivi, coltivare la curiosità, imparare ancora qualcosa che magari si è sempre desiderato, una lingua, uno strumento, lavorare a maglia o qualche

gioco di società. E anche mantenere buone relazioni di affetto e amicizia, essere buoni e generosi del proprio tempo e delle proprie energie».

La socialità è fondamentale, eppure a volte i figli, anche quelli armati di buone intenzioni, tendono a togliere autonomia agli anziani...

«A volte lo si fa per troppa fretta, non si ha la pazienza di lasciare agli anziani il tempo necessario per fare le cose. Familiari e caregiver non dovrebbero colludere

Il mantenimento di una rete di relazioni sociali è uno strumento importante di prevenzione contro la depressione negli anziani

Forti nelle difficoltà

con altri occhi quello che ci succede, a dare un valore positivo anche alle esperienze meno gradevoli», spiega il geriatra. «Immaginare Sisifo felice, come diceva lo scrittore Camus riproponendo un altro mito, quello del personaggio condannato a spingere in eterno un'enorme pietra; riuscire a farlo con un pizzico di ironia può fare la differenza».

Una strada non facile quando ci si trova di fronte a eventi drammatici o luttuosi, «anche se siamo soprattutto noi europei che facciamo fatica ad accettare quello che in altre culture è considerato normale», ci dice il geriatra. «La resilienza ha a che vedere con la plasticità: in parte, si tratta di una dote innata, ma per certi altri versi la costruiamo giorno per giorno con il nostro atteggiamento nei confronti della vita. E la possiamo allenare. È quello che il padre della geriatria italiana, il professor Antonini, chiamava geragogia, ossia apprendimento della vecchiaia», prosegue Macchione. «**Bisogna imparare a diventare vecchi. Riuscire a vedere il capello bianco**

o la ruga non come una sconfitta, ma come un segno della nostra evoluzione umana, come suggeriva Simone De Beauvoir».

E in pratica? Le relazioni sociali sono alla base della resilienza; e non solo perché l'attaccamento ai nostri simili - al compagno, ai figli o al caregiver (il familiare che si occupa dell'anziano, ndr) - è una delle molle che l'attivano, «anche se purtroppo in qualche caso

questa propensione viene sfruttata per intenti truffaldini».

Mai fermarsi

Ma la capacità di mantenere relazioni è anche uno dei frutti della resilienza, «particolarmente importante oggi che il capitale sociale si riduce: gli anziani del futuro non potranno più contare su giovani che si prenderanno cura di loro, ma dovranno a loro volta ➔



DEPOSITPHOTO

con pignizie e sentimenti di inadeguatezza, ma al contrario spronare, incoraggiare, stimolare sempre qualcosa di nuovo, anche se

i vecchi tendono a privilegiare le abitudini consolidate e non amano più le sfide. Bisogna invece mantenere aperta la loro

mente e attivo il loro corpo. Chi invecchia perde il proprio ruolo: essere attivi come prima si può, occupandosi dei nipoti o facendo volontariato, è anche un modo per ritrovare la propria identità».

Chi è anziano è inevitabilmente più fragile. Ma la saggezza acquisita negli anni non potrebbe aiutare a far buon uso delle energie che restano?

«La saggezza porta a perdonare e perdonarsi, a prendere le distanze da ciò che prima ci colpiva

troppo da vicino. E anche dalle banalità della vita, per curarci delle cose più importanti in termini di valori, bontà, generosità, lealtà, compassione, altruismo».

Anche il sentimento o la pratica religiosa possono aiutare?

«La fede può dare un significato alle grandi domande che ci poniamo, ai misteri che ci troviamo di fronte, e ci aiuta a collocare in uno schema generale quello che avviene nella nostra vita».



DEPOSITPHOTO/BS72012

ATTUALITÀ

Forti
nelle difficoltà

occuparsi dei genitori anziani», osserva Macchione. Però il rapporto con persone di età diverse aiuta a mantenersi flessibili, «e oggi forse i nipoti riescono a creare con i nonni un rapporto meno conflittuale di quello con i genitori».

Alcune attività specifiche per tenere allenata la mente - come parole crociate o strumenti di brain training - possono costituire un buon allenamento, ma hanno il limite di offrire solo vantaggi cognitivi, mentre gli strumenti più efficaci per sviluppare la resilienza sono quelli che agiscono su più fronti. «Come il gioco delle bocce», suggerisce Minelli, «un'attività all'aperto, a costo zero o quasi, da fare in gruppo, che permette di esercitare l'equilibrio e il controllo dei movimenti». Ma vanno bene anche il ballo liscio, oppure una semplice passeggiata, magari in compagnia di un cagnolino: adottare un cane è un'altra

opportunità per dare un ritmo alle proprie giornate e garantirsi un'opportunità per socializzare.

«Non si parlerà mai abbastanza dei benefici dell'attività fisica», ricorda Macchione. «L'esercizio migliora la circolazione, combatte l'osteoporosi e soprattutto è uno strumento di relazione: purché si impari a dosare le proprie forze senza crederci superuomini o superdonne».

Bisogna ridimensionare le proprie attività tenendo conto delle energie che diminuiscono, in modo armonioso, ed è altrettanto importante nutrirsi adeguatamente, evitando sì gli eccessi ma anche le diete da fame, «anzi riscoprendo il valore culturale e socializzante della cucina: le vecchie ricette possono diventare un'occasione di scambi tra generazioni», precisa il geriatra.

E la politica dovrebbe farsi carico dell'*healthy aging*, un proble-

ma anche economico di fronte a una società che invecchia: non dimentichiamo che all'inizio del Novecento i centenari in Italia erano 50, mentre oggi sono 17 mila, il 15 per cento dei quali sopra i 110 anni: «La società dovrebbe mobilitarsi creando opportunità per promuovere un modo sano di invecchiare: penso anche a iniziative semplici, come la diffusione di piste ciclabili che permetterebbero agli anziani, e non solo a loro, di acquistare autonomia», osserva Minelli. E se è vero, come si dice, che l'età rende saggi, «saggezza potrebbe voler dire proprio imparare a "rimbalzare"», conclude il ricercatore. «Arrabbiarsi meno, imparando a guardare con un certo distacco gli eventi, capire che a volte i pericoli che temiamo esistono solo nella nostra mente». E recuperando, grazie all'esperienza, quella resilienza che rischia di diminuire con il passare degli anni. 