



Incontro cantonale della persona anziana – Chiasso, 12 ottobre 2018

Saluto di Giampaolo Cereghetti, presidente ATTE

L'incontro odierno ha per titolo uno slogan: **“Anziani in forma! Vita attiva e promozione della salute e del benessere”**. Quali le ragioni che giustificano l'interesse dell'ATTE per l'argomento? Il punto di partenza sta nella constatazione, ormai ovvia, che siamo un po' ovunque in presenza di una vera e propria esplosione demografica dei *seniores*. I rilevamenti statistici indicano che il ritmo di crescita degli anziani nel mondo è in accelerazione costante e le più recenti proiezioni demografiche di Eurostat (cui partecipa anche la Svizzera) stimano che entro il 2060 oltre il 30% della popolazione europea avrà più di 65 anni e nel 2080 il numero degli ultraottantenni sarà raddoppiato rispetto a ora.

Di fronte a questi cambiamenti epocali, sostanzialmente dovuti ai progressi della medicina e al calo generale della natalità, è logico porsi delle domande sulle prospettive, sul divenire dell'uomo rispetto a una speranza di vita che si allunga. Ciò significa interrogarsi sull'invecchiamento da più punti di vista: sul come *potere, volere, sapere e dovere* invecchiare bene in un contesto sociale in forte mutamento.

Un accento particolare andrebbe posto sul *sapere* e sul *dovere* invecchiare il meglio possibile. *Saper invecchiare bene* significa prepararsi in modo proattivo a sperimentare l'invecchiamento come un'evoluzione del proprio sé, concependo la terza e quarta età non solo come stagioni del declino, bensì come un'avventura esistenziale da inventare, che lascia aperte opportunità per immaginare nuovi orizzonti, qualche sfida e delle scelte. Il *dover invecchiare bene* implica non solo la dimensione del rispetto per sé stessi, ma anche la necessità di essere attenti ai legami interpersonali, in famiglia e in società.

L'avanzare dell'età non è quindi faccenda che riguardi solo l'individuo: è parte costitutiva della realtà sociale nel suo complesso. Per questa ragione già da tempo sono state elaborate a livello internazionale, e da vari organismi (tra cui l'OMS), delle “linee guida” che hanno sviluppato il concetto di *invecchiamento attivo*, inteso come processo in grado di migliorare e ottimizzare la qualità complessiva della vita (sul piano fisico e psicologico) delle persone attempate.

Affinché l'invecchiamento comporti anche esperienze positive, deve però essere accompagnato da condizioni e opportunità di salute, di vita indipendente, di sicurezza e di partecipazione all'ambito economico, sociale, culturale e dell'impegno civile. Ecco perché già 20 anni fa l'ONU prospettava la necessità di tracciare una nuova “architettura dell'invecchiamento”, preconizzava la costruzione di una “società per tutte le età”, in grado di promuovere e di sviluppare una cultura dell'*invecchiamento attivo* nell'ambito di politiche sociali partecipative e, soprattutto, inclusive, cioè attente anche alle componenti più fragili e bisognose.

Secondo la dott.ssa Daniela Mari, già responsabile dell'Unità geriatrica del Policlinico di Milano e autrice di un volumetto intitolato *A spasso con i centenari, ovvero l'arte di invecchiare bene* (Il Saggiatore, 2017), l'invecchiamento attivo comporta che si conduca effettivamente – nel limite del possibile – una vita dinamica, attenta alla necessità di fare del movimento e di curare la propria alimentazione.

In fondo nessuna novità travolgente: non fosse che a monte v'è la constatazione di come non sempre e non tutta la popolazione anziana sembrerebbe consapevole di queste norme di vita o intenzionata ad applicarle, nonostante le suggerisse già la saggezza degli antichi.

Così il medico greco Ippocrate, 400 anni prima di Cristo, scriveva: «*Se potessimo dare a ogni individuo la giusta quantità di nutrimento e di esercizio fisico, né troppo né poco, avremmo trovato la giusta strada per la salute*». E ancora il poeta latino Giovenale, intorno all'anno 100 della nostra era, implorava: «*Orandum est ut sit mens sana in corpore sano.*» (*Bisogna pregare affinché ci sia una mente sana in un corpo sano*).

Ispirandosi a esperienze canadesi degli anni Settanta, la prof.ssa Mari è stata fra le prime a creare, nel Policlinico di Milano, una palestra *Polifit* dedicata agli anziani (non ai ricoverati, ma ai sani). Ecco cosa annota al riguardo: «*Entrando in palestra mi rallegro nel vedere soggetti anche molto anziani che si muovono in gruppo, con beneficio non solo fisico, ma anche del tono dell'umore, migliorato per le nuove relazioni interpersonali nate seguendo il programma di attività fisica pensato per chi non vuole frequentare costosi centri fitness [...]. Gli esercizi [...] comprendono un'attività aerobica [...] per tonificare i muscoli, migliorare la respirazione e la funzionalità cardiaca [...]; un'attività di rinforzo di determinati gruppi muscolari [...]; esercizi per l'equilibrio, che servono a mantenere la postura e a gestire il movimento, allo scopo di evitare le cadute; ed esercizi per la colonna, atti a prevenire il mal di schiena che ci affligge spesso con il passare degli anni.*».

L'idea è quella di diffondere una cultura che recuperi il movimento come aspetto imprescindibile nella giornata di ogni individuo anziano, al punto da influenzarne lo stile di vita, preservarne l'autonomia, ritardare o prevenire l'insorgere di disturbi fisici e cognitivi. Grazie agli effetti di un'attività fisica adattata alle capacità individuali, perciò praticabile anche da chi soffre di problemi motori, è possibile influenzare positivamente il benessere di tutti.

Nel numero appena uscito della rivista *terzaetà* si è accennato ai motivi che ci hanno fatto scegliere Chiasso quale luogo dell'incontro. È nel Mendrisiotto che si stanno sviluppando almeno due progetti che costituiscono altrettanti tentativi di dare concreta attuazione ai principi testé evocati.

Il nuovo Centro diurno socio-ricreativo del "*Caslaccio del Pepo*", in territorio di Castel San Pietro, è per l'ATTE un'opportunità di porre l'accento sull'*invecchiamento attivo*. Per una bella intuizione del Presidente sezionale Angelo Pagliarini, che per questo scopo ha sollecitato la creazione di un nuovo Gruppo ATTE, è da poco operativo (seppure in via ancora sperimentale) un Centro diurno a vocazione polisportiva, destinato in particolare, anche se non solo, a promuovere e stimolare il movimento fisico tra i suoi frequentatori. Esso sorge sugli ampi spazi di un ex-Centro sportivo appartenuto a un istituto bancario e si presta, per diverse ragioni che non starò a elencare, a incontri anche di carattere intergenerazionale. Un'iniziativa, che l'ATTE sviluppa come sempre grazie al contributo dei suoi volontari e conta di portare a compimento nel 2019, confidando sul sostegno delle Autorità dipartimentali, alle quali verranno sottoposti a breve i piani organizzativi delle attività.

L'altro progetto, già attuato, non coinvolge operativamente l'ATTE, ma riguarda il l'argomento della discussione odierna: si tratta del "*Centro del movimento Mo-Movi*" di Chiasso, istituito di recente su iniziativa dell'ACD del Mendrisiotto e Basso Ceresio, che si è ispirata a un'esperienza maturata a Lugano. L'Associazione che lo gestisce, presieduta dal Sindaco Arrigoni, mette a disposizione degli anziani della regione, a prezzi contenuti, una palestra *fitness*. Il Centro è dotato di attrezzature, in parte predisposte dal Laboratorio del prof. De Bruin dell'ETHZ con i suoi collaboratori, tra i quali il signor Zemp. L'obiettivo è quello di offrire, anche ai soggetti più anziani, con la consulenza di uno specialista, un programma di attività fisica adattata, in un ambiente gradevole che facilita la socializzazione. Chiamando in causa gli utenti in maniera proattiva, l'idea è quella di contribuire alla prevenzione delle cadute, che comportano spesso conseguenze gravi per le vittime e le loro famiglie, oltre che importanti costi sociali.

Manifestamente, i progetti in corso sul territorio sono volti ad attirare l'attenzione della popolazione anziana sull'importanza rivestita da un'attività fisica regolare, per ridurre il rischio di molte patologie e rallentare l'evoluzione delle malattie croniche. Ambedue le iniziative cercano insomma di rendere consapevoli tutti noi che **il movimento è salute e contribuisce a mantenere gli anziani in forma!**