

Active ageing: verso un nuovo futuro

Innovazione medica e maggiore benessere hanno avuto un effetto importante sulla società, al punto che la lunghezza media della vita è aumentata. Questo insieme ad un calo delle nascite ha portato ad un invecchiamento della popolazione, infatti nel mondo una persona su nove ha più di sessant'anni e ci si aspetta che la [popolazione anziana](#) aumenti ancora nei prossimi anni.

Una migliore qualità della vita ha permesso di aumentare la prospettiva di vita, ma anche di migliorare le condizioni di salute delle persone anziane. Ciò ha prodotto una nuova categoria di persone, gli anziani attivi, ovvero quelle persone che hanno più di 75 anni e che sono ancora fisicamente e mentalmente sane ed attive. Ora la salute fisica e le abilità mentali non bastano perché una persona possa definirsi sana. L'OMS, l'Organizzazione Mondiale della Salute, dice che una persona in salute è quella che non è solo sana fisicamente, ma è integrata all'interno della società. Ma la domanda che ora ci poniamo è se la società è pronta ad accogliere questa nuova fascia di popolazione. Abbiamo capito che le generazioni di oggi non possono essere paragonabili alle precedenti, il decadimento fisico e psicologico che identificano una persona come anziana in un sessantacinquenne di oggi non ci sono e non corrisponde quindi alla definizione di vecchietta. Gli anziani oggi si trovano al di fuori di qualsiasi etichetta, non sono adulti e non sono vecchi, non fanno parte né della seconda e né della terza età. Nasce quindi il termine "active ageing" ovvero invecchiamento attivo, che comprende tutte quelle persone con più di 75 anni, quindi anziane per definizione, ma che sono ancora attive e che lo saranno ancora per alcuni anni. In particolare l'active ageing secondo la [World Health Organization](#) è il processo di ottimizzazione delle opportunità per la salute, la partecipazione e la sicurezza al fine di migliorare la qualità della vita con l'invecchiamento.

Gli anziani attivi dopo la pensione hanno bisogno di trovare un nuovo ruolo ed un nuovo spazio all'interno della società. Ma le opportunità al giorno d'oggi non sono molte. Inoltre la solitudine può portare ad una degenerazione della condizione della persona anziana, rendendola col tempo non più indipendente e bisognosa della rete di servizi sanitari. Se consideriamo poi che in Italia il costo del [servizio sanitario](#) è tra le spese più importanti, capiamo l'importanza di interessarci dello stato di salute degli anziani attivi, alleggerendo il peso gravante sul welfare. Tra i [bisogni essenziali](#) della popolazione anziana in crescita ci sono il mantenimento dell'autonomia, la percezione di avere un ruolo all'interno della comunità e la possibilità quindi di esprimere le proprie opinioni. Importante è quindi prevenire il fenomeno dell'isolamento e per fare ciò un primo passo che tutti possiamo fare è cambiare mentalità uscendo dai soliti stereotipi sull'anziano come di una persona necessariamente debole e bisognosa di aiuto. Un cambiamento che parte dal piccolo ma che si spera possa arrivare alle amministrazioni o ai gestori dei servizi, perché basta cambiare poche cose della quotidianità per renderle più accessibili a tutti. Basti pensare ad autobus con un accesso più agevole e la pensilina con sedie per l'attesa, l'eliminazione di barriere architettoniche dai marciapiedi, la promozione di iniziative per l'invecchiamento attivo, orti urbani, attività sportive adattate e molte altre iniziative attuabili. Nel 2002 le [Nazioni Unite](#) hanno approvato un piano d'azione internazionale sull'invecchiamento attivo che pone il problema di quali debbano essere le caratteristiche che il contesto urbano deve assumere perché l'anziano conservi la sua capacità di concorrere alla creazione di ricchezza e benessere individuale e collettivo. L'obiettivo è quindi di rendere le città "smart", ovvero accessibili e fruibile da tutti, ciò ovviamente non favorisce solamente gli anziani ma tutte le categorie di popolazione svantaggiate, pensiamo ai disabili, alle donne incinte o con carrozzelle. Forse più difficile da applicare è l'inclusione sociale dell'anziano che si trovano in una condizione di perdita del loro ruolo sociale, cosa che può causare depressione e chiusura, portando a solitudine, la principale causa di decadimento fisico e cognitivo. Qui entrano in gioco le istituzioni con sportelli di ascolto e servizi adeguati alle necessità delle persone anziane, ma anche un cambiamento sull'immagine pubblica dell'invecchiamento, come gli stereotipi che vengono pubblicizzati dai media. Uno di questi stereotipi comprende l'idea che coloro che si sentono in grado di continuare a lavorare anche dopo la pensione "rubino" posti di lavoro ai giovani, non si fa caso però a quanti sono invece disponibili a collaborare con i giovani per insegnare loro il mestiere

che hanno svolto per una vita. Forse è proprio questo scambio intergenerazionale a mancare oggi. In un'era di computer e smartphone sembra che gli anziani non riescano ad integrarsi e a comunicare con la società odierna e vengono perciò esclusi. Barriera che può essere superata ad esempio con corsi di formazione mirati. L'Italia purtroppo si trova ancora indietro rispetto ad altri stati europei riguardo alle politiche a favore dell'*active ageing*, dovrebbe quindi adeguarsi secondo [buone pratiche](#) dettate dall'Europa, soprattutto all'interno delle aziende. Perché la produttività lavorativa è strettamente correlata con l'invecchiamento attivo, ed è un problema che le imprese dovranno affrontare dato che il ricambio generazionale sarà in deficit essendoci un numero di nascite sempre minore. Per questo investire sulle politiche di active ageing significa investire sul futuro, dopotutto ognuno di noi spera tra qualche anno di essere un modello di invecchiamento attivo.

Jessica Carver