

INCHIESTA

Mentre, come abbiamo visto, i giovani fanno i conti con fragilità e insicurezze, gli anziani si godono di più la vita, a dispetto di capelli bianchi, rughe evidenti e ossa che scricchiolano. Gli esperti parlano chiaro, i 75 anni sono i nuovi 60. La vecchiaia è pure un modo di percepirti e di essere percepiti. Perciò largo alla voglia di sperimentare, all'attività fisica e, perché no, sessuale. Fondamentale, per non restare indietro, la motivazione di ognuno

DI SILVIA TIRONI



FRANKIE
E GRACE
ARGENTO
VIVO

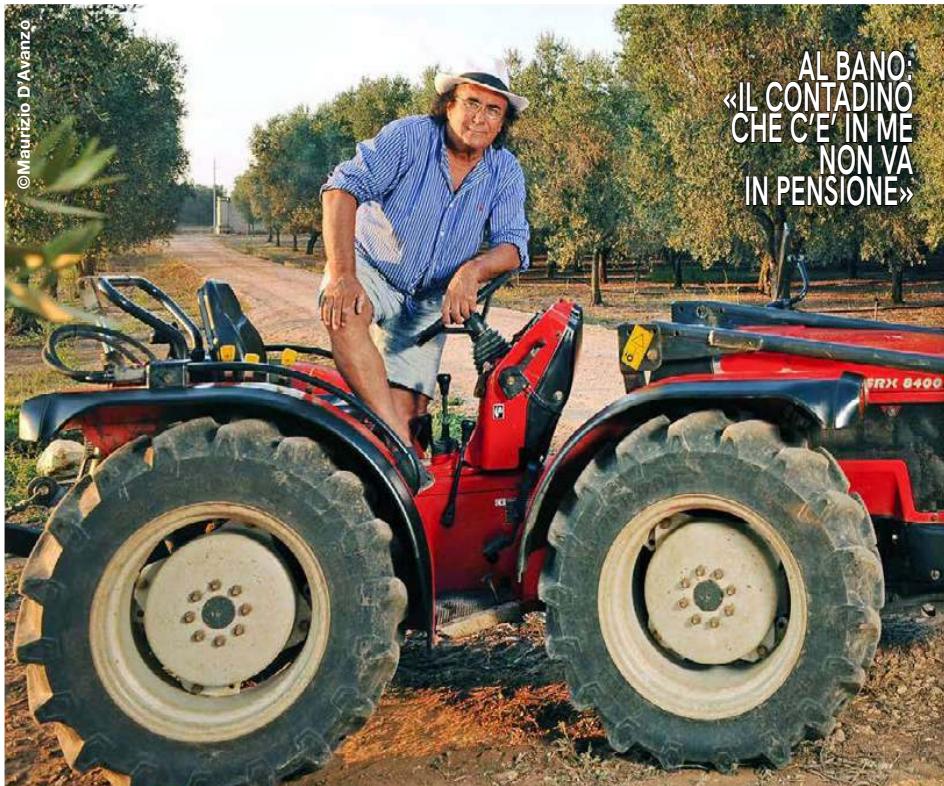
Generazione Silver. C'è ancora domani

MILANO, MAGGIO
la prima volta nella storia dell'umanità in cui si vive così a lungo. I 75 anni, dicono gli esperti, sono i nuovi 60. A questa età ci si arriva, in linea generale, in modo attivo, con ancora tanta voglia di fare, di essere utili anche nei confronti della propria famiglia, di cui ci si sente un punto di riferimento. Ma pure con qualche paura: essere un peso per i figli, avere la salute un po' ballerina e perdere l'autonomia. È il ritratto che una recente ricerca della BVA-Doxa fa della "Generazione Silver". «Questa longevità è sicuramente un traguardo importante che stiamo raggiungendo», precisa Erika Borella, professore ordinario di Psicologia

dell'invecchiamento presso l'Università di Padova, che mette però in guardia: «La sfida più importante è riuscire ad aggiungere non solo anni, ma anche qualità alla vita che abbiamo davanti».

Uno stereotipo da abbattere

Capelli bianchi, statura non molto alta, schiena ricurva, bastone: è l'immagine, stereotipata, che si ha della persona anziana. Ma oggi non calza quasi più. «A livello culturale e sociale dovremmo scardinare tutte quelle che sono le visioni inadeguate di ciò che l'invecchiamento comporta», afferma l'esperta. I vecchietti di oggi hanno tanti interessi, impegni, spesso fanno i nonni a tempo pieno, sono al passo con i tempi, hanno un buon livello di digitalizzazione. Otto su dieci sanno



INOSSIDABILI A sinistra, Albano Carrisi, 81 anni, sul trattore; il cantante non si ferma un attimo: a febbraio ha appoggiato le proteste degli agricoltori, continua a produrre il suo vino, fa il nonno e canta. Più a sinistra, Jane Fonda, 86, e Lily Tomlin, 84, protagoniste della sitcom statunitense "Frankie e Grace" in cui, tornate single, iniziano un nuovo capitolo della loro vita. Sotto, da sinistra, Fedez, 34, Orietta Berti, 81, e Achille Lauro, 33, nel video di "Mille", hit dell'estate 2021.



usare il cellulare in modo appropriato, il 42% ne ha una conoscenza approfondita e un 41% lo sa usare abbastanza bene. Utilizzano WhatsApp per comunicare e scambiare foto e video, leggono le notizie online, consultano i siti che prevedono l'uso dello SPID, utilizzano i social e l'home banking. **«Ciò che spinge a fare, a non rimanere indietro, è la motivazione, che è dunque un elemento cruciale»**, spiega la responsabile dell'Unità Operativa di Psicologia dell'invecchiamento e della longevità dell'Università di Padova. E continua: «I 60-70enni di oggi, inoltre, sono cresciuti con lo

sviluppo tecnologico, non si sono ritrovati a un certo punto a dover gestire tecnologie mai viste». La pandemia, nonostante i disastri e le ripercussioni che sta ancora avendo, ha dato una bella spinta motivazionale agli anziani, spinti a imparare, a capire come funziona la tecnologia per rimanere in contatto con i figli, con i nipoti, con il mondo esterno.

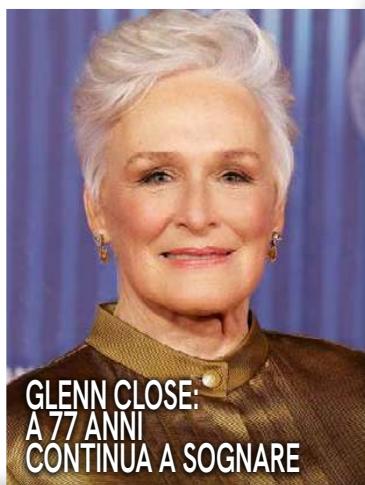
L'importanza della famiglia

La famiglia e il contesto sociale sono tra gli elementi che più incidono su un buon invecchiamento. Avere una rete familiare con cui si interagisce ha un effetto ►►



AVVENTUROSI A sin., Angelo Sotgiu, 78 anni, e Angela Brambati, 76, dei Ricchi e Poveri: il loro brano sanremese "Ma non tutta la vita", dance e super pop, ha sbancato su TikTok. Più a sin., Donald Sutherland, 88, ed Helen Mirren, 78, in "Ella & John - The Leisure Seeker" (2017): sono due coniugi 80enni che, per sfuggire a cure mediche che li separerebbero, partono per un viaggio in camper. Nella pagina accanto, in basso, Mara Maionchi, 83: personaggio di spicco della tv degli ultimi 15 anni, ora è uno dei coach di "L'acchiappatalenti" (Rai Uno).

INARRESTABILI A ds., Glenn Close, 77 anni, spiritosa e ironica, non teme di mostrarsi per quello che è; e su Instagram condivide foto dove appare al naturale, senza filtri e senza trucco. Interpretina di Carmel Snow, leggendaria direttrice di "Harper's Bazaar", nella serie "The New Look" in onda su Apple+, a proposito del ruolo delle donne nella società ha detto: «Dobbiamo inseguire i nostri sogni. Dire: io posso farlo e mi deve essere permesso farlo». Sotto, la formazione attuale dei Pooh: da sin., Dodi Battaglia, 73, Red Canzian, 72, Roby Facchinetti, 80, e Riccardo Fogli, 76. Oltre 20 le date previste del loro tour live "Pooh-Amici x Sempre Estate 2024".



GLENN CLOSE:
A 77 ANNI
CONTINUA A SOGNARE



I POOH: 301 ANNI
IN QUATTRO E...
ANCORA IN TOUR



◀ positivo sulla longevità e sul benessere. «Non abbiamo solo la parte cognitiva, fatta di memoria, attenzione, funzioni esecutive, velocità di elaborazione delle informazioni, ma anche tutta la parte emotiva, la parte del benessere psicologico», chiarisce la Borelli. Anche il contesto sociale può fare la differenza sulla qualità dell'invecchiamento. La Sardegna rappresenta in tal senso un esempio virtuoso, con la presenza della cosiddetta zona blu con tantissimi centenari. «Al di là degli aspetti genetici, nell'ambiente in cui vive, il centenario sardo è sostenuto e valorizzato». **Il problema grande, in generale, è rappresentato dalla solitudine, o meglio, dalla percezione di essere soli.** «Essa mina la qualità della vita, aumenta il rischio di sviluppare depressione e patologie. Va dunque evitata. Avere un progetto, un obiettivo è fondamentale: chi è solo non ha più un perché, si ritira e questo si ripercuote su tutto il suo sistema, che va a riposo», sostiene la docente. «La "riserva cognitiva", che studiamo in psicologia, è rappresentata da tutti quei fattori che proteggono dalla manifestazione di una patologia neurodegenerativa e

che si accumulano nel corso della vita legati alle esperienze fatte: esercitare attività fisica, avere hobby, un certo livello di educazione, aver svolto un certo tipo di lavoro, frequentato certi ambienti. Questi fattori rallentano l'invecchiamento».

Invecchiare in salute

La salute non riguarda solo il fisico, ma anche la mente. **Un buon funzionamento delle abilità mentali è uno degli aspetti chiave per riuscire a invecchiare in salute.** «Se la memoria, l'attenzione continuano a rispondere adeguatamente alle richieste dell'ambiente, si riesce a rimanere autonomi e indipendenti». Un aiuto importante arriva dalla prevenzione. «È buona prassi agire prima che la mente manifesti qualche difficoltà funzionale. Riuscire a fornire modalità che compensino in maniera strategica eventuali problemi e quindi rallentare e contrastare l'invecchiamento sarebbe un'ottima prospettiva e un ottimo risultato», suggerisce l'esperta. Ritenerne l'anzianità un periodo buio, avere paura di invecchiare è la cosa più sbagliata. «Dobbiamo scardinare questa paura, quest'idea che



BARBARA BOUCHET:
«QUASI 80 ANNI
E MÈ NE SENTO 55»



AUDACI A sin, Emma Thompson, 65 anni, e Daryl McCormack, 31, nel film "Il piacere è tutto mio" (2022): l'attrice interpreta Nancy, una pensionata vedova che assume un giovane gigolo, Leo Grande (Daryl), nella speranza di godersi una notte di piacere dopo una vita coniugale insoddisfacente; nonostante la differenza d'età, tra i due nascerà un rapporto di fiducia che porterà Nancy a riscoprire se stessa. Sotto, Sophia Loren, 89: nel 2020 è tornata sul set per interpretare un'anziana ex prostituta nel film "La vita davanti à sé" diretto dal figlio Edoardo Ponti. E non ha deluso.



ERIKA BORELLA
Esperta nella Psicologia dell'invecchiamento



IL DESIDERIO NON HA ETA'

I sesso nella vecchiaia è un tema delicato, quasi un tabù. Si preferisce pensare agli anziani come a persone prive di slancio. Ma vi è una forte discrepanza tra questa immagine e quella che ci offre la realtà. «Il potenziale di piacere erotico comincia con la nascita e può anche finire solo con la morte», spiega Erika Borella, autrice con Rossana De Beni del manuale *Psicologia dell'invecchiamento e della longevità*. Studi internazionali riferiscono infatti che il 54% degli uomini e il 31% delle donne over 70 continua ad avere rapporti sessuali. E per gli anziani in coppia il sesso continua a essere una componente importante della relazione e del benessere. L'interesse per l'attività sessuale nell'invecchiamento è in relazione ai seguenti fattori:

1. STATO DI SALUTE, FISICO E MENTALE: le malattie croniche influenzano negativamente l'attività sessuale e aumentano la frequenza di problemi sessuali sia negli uomini sia nelle donne. Depressione, disturbi cognitivi, assunzione di farmaci hanno un impatto negativo sulla libido.

2. CREDENZE PERSONALI E STEREO-TIPO DEL VECCHIO ASESSUATO: il credere di non potere avere un comportamento sessuale, il ritenere non legittime le passioni e l'innamoramento, così come il cedere a pressioni sociali e religiose sono tutti fattori che possono influenzare l'atteggiamento degli anziani verso la sessualità e l'affettività.

3. COME IL SESSO È STATO VISSUTO: chi riferisce un'alta frequenza di attività sessuale da giovane mostra un minor declino "sessuale" da vecchio.

con l'invecchiamento si perda tutto, che la memoria se ne vada, che alla prima dimenticanza viene l'Alzheimer, perché non è così», rassicura la professoressa, che consiglia di pensare al proprio **invecchiamento come a una fase della vita sicuramente complessa, sfidante, ma che non rappresenta l'inizio della fine**. «L'asticella si sta alzando: il sessantenne di oggi è il quarantacinquenne di trent'anni fa e l'età anziana ormai inizia a 75 anni», conclude la Borelli

Silvia Tironi

©RIPRODUZIONE RISERVATA



IL SESSO MATURO DI STREEP E JONES NELL' "MATRIMONIO CHE VORREI"

RESILIENTI A sin., Meryl Streep, 74 anni, e Tommy Lee Jones, 77, nel film "Il matrimonio che vorrei" (2012) in cui sono una coppia di mezza età che cerca di rivitalizzare la quotidianità coniugale e di ravvivare l'inesistente intimità. Più a sin., Barbara Bouchez, 79: l'attrice ha appena finito di girare il film "Finale allegro", dove interpreta una musicista ottantenne. «Un ruolo che darà una svolta alla mia carriera», ha detto.