

L'anziano, risorsa preziosa non fragilità ma invecchiare bene è anche una scelta

Il convegno. Silvio Garattini: «La prevenzione è ignorata dal Servizio sanitario ma il 50% delle malattie croniche è evitabile». Anche la dimensione spirituale ha la sua importanza

LAURA ARNOLDI

«Anziano, risorsa preziosa. Patrimonio prezioso» è il titolo del convegno che si è tenuto ieri sera a Seriate, promosso da «Insieme si può. Insieme funziona», rete di associazioni tra cui Ailar, Anvolt, Associazione Amici di Gabry, Fincopp Lombardia, Insieme con il Sole dentro, Lilt Bergamo onlus e Politerapica - Terapie della Salute.

Spunti per la discussione del convegno moderato da Pasquale Intini, di Politerapica e Fincopp Lombardia, sono stati i contributi video di Silvio Garattini, presidente Istituto Mario Negri. «L'attesa di vita - ha esordito Garattini - è aumentata, fino agli 81 anni per gli uomini e 85 per le donne, ma di questi sono rispettivamente 6 e 8 gli anni di cattiva qualità della vita». Per Garattini l'anziano è risorsa perché rappresenta una memoria storica: «Io ho vissuto il fascismo dai 6 ai 16 anni; soltanto gli anziani hanno vissuto il periodo in cui non c'era un servizio sanitario nazionale, o sanno cosa siano stati i manicomi». Inoltre «gli anziani possono continuare a dare un contributo attivo alla società occupandosi dei problemi della società, partecipando al volontariato, anche come atto di sano egoismo».

Elemento fondamentale per

invecchiare bene la prevenzione, «ignorata dal Servizio sanitario nazionale - ha detto Garattini - il 50% delle malattie croniche è evitabile; il 70% dei tumori è evitabile. Nelle scuole si deve già promuovere la cultura della salute, diffondendo buone pratiche nell'alimentazione, gestione del sonno, promuovendo movimento e sport, evitando alcol, fumo, dipendenze». «Lo Stato dovrebbe promuovere un corretto stile di vita nelle scuole - ha ribadito Lucia De Ponti, presidente Lilt Bergamo onlus -, mentre guadagna dalla vendita delle sigarette. Sarebbe invece un investimento positivo per i singoli e per la comunità. Le amministrazioni dovrebbero occuparsi anche del livello economico dei nostri anziani perché incide sulla loro salute». Gabriele Cortesi, presidente dell'Ambito territoriale di Seriate, ha concordato sul fatto che «gli anziani sono una risorsa, non un peso. Hanno bisogno delle attenzioni e accudimento che loro hanno dato a noi, come genitori. Nei 19 Comuni dell'Ambito è stato sviluppato un progetto di "invecchiamento attivo" con la promozione di stili di vita sani. Anche le Case delle Comunità devono darsi come obiettivo la prevenzione. La salute è anche un tema sociale, non facile da conseguire».



Un momento del collegamento del prof. Silvio Garattini al convegno sull'importanza dell'anziano

re». Per Francesca Morganti, docente dell'Università degli Studi di Bergamo, «deve cambiare la cultura dell'invecchiamento, per cui non c'è un limite dovuto all'età, ma è possibile l'autodeterminazione dando valore a questa età della vita, che non è solo fragilità».

Antonella Martinelli, coordinatrice del Corso di laurea in Fisioterapia, Università Milano Bicocca/Asst Papa Giovanni XXIII, ha spiegato che «invecchiare bene o male è un atto di

volontà, ci sono malattie che possono essere affrontate e non invalidanti. Concretamente si può fare molto, rimanendo attivi e incrementando l'attività ogni giorno».

È pur vero che le malattie neurodegenerative esistono, «malattie - ha riconosciuto Maria Grimoldi, neurologa - che si vedono ora, perché l'età media si è allungata. Si può diventare anziano nelle condizioni migliori possibili, preoccupandosi prima».

Don Michelangelo Finazzi, direttore dell'Ufficio per la Pastorale della Salute della Diocesi di Bergamo, ha ricordato che «non basta essere anziani per essere saggi, anche nella Bibbia si legge che si può invecchiare male. Anche l'ambito della spiritualità non è scontato, in una fase in cui si apre di più alla riflessione e alla riconciliazione con se stessi e la propria vita. C'è uno spazio educativo anche in questa età. È ampio spazio per il confronto intergenerazionale».