

L'anziano, grande risorsa ma bisogna invecchiare bene

Terza e quarta età. Particolare attenzione va riservata anche agli aspetti emotivi e affettivi. La salute psicologica non deve essere sottovalutata



Le migliorate condizioni sociali e i progressi della medicina consentono una vita più lunga e di migliore qualità PHOTO BY TATIANA ZANON ON UNSPLASH

Dal momento in cui ognuno nasce, inizia il suo processo di invecchiamento, spiega la dott.ssa Valeria Perego, psicologa e psicoterapeuta in Politerapica, a Seriate. Un invecchiamento che sta diventando sempre più lungo, come è sotto gli occhi di tutti. Le migliorate condizioni sociali insieme ai progressi della medicina e della scienza permettono oggi una vita più lunga con una qualità migliore. Questo fa sì che le persone anziane oggi possano rappresentare una risorsa attiva per la comunità. E questo fa bene alla società oltre che alla persona. Parliamo di una risorsa che deve essere valorizzata e custodita. Da una parte, è necessario uscire dalla logica per cui anziano significa declino. Dall'altra è necessario favorire un invecchiamento in salute.

Invecchiare in salute

Per invecchiare bene e in salute bisogna partire da lontano, favorendo una vita sana già dall'età infantile. L'adozione di stili di vita sani permette di vivere in salute e arrivare avanti negli anni in forma migliore. Pensando alla salute, però, non ci si deve limitare a quella fisica. La salute, lo dice l'OMS, è «uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplice assenza di malattia». Dobbiamo quindi tutelare e salvaguardare ognuna di queste dimensioni durante tutto il corso della vita e anche in età anziana.

Lo stereotipo, che esiste ancora oggi, definisce l'anziano come una persona che

sta regredendo in tutti gli aspetti che lo definiscono, dal piano fisico a quello mentale. È invece importante, per quanto riguarda quello mentale, distinguere gli aspetti di cambiamento cognitivo (memoria, attenzione o diversa capacità di apprendimento) da quelli psicologici che riguardano gli aspetti emotivi ed affettivi. Si tratta di una distinzione importante, sottolinea la dott.ssa Valeria Perego.

Salute non solo fisica

Il graduale deterioramento della componente cognitiva è fisiologico. Ma la velocità con cui questo processo avviene dipende da persona e persona. E se siamo abituati a pensare che la prevenzione possa aiutare a non ammalarsi sul piano fisico, è utile sapere che la prevenzione funziona pure per il decadimento cognitivo. Sì, perché la salute psicologica può subire un'involuzione nel corso del tempo. Ma la salute psicologica dipende da diversi fattori. Tra questi, stili di vita, storia personale, ambiente e eventi. Tutti elementi su cui si può agire in modo preventivo.

Di fronte ai disturbi in età avanzata, diventa necessario capire da quali delle dimensioni che abbiamo descritto sopra (fisica, cognitiva o psicologica) derivino. Ecco perché è importante distinguerli. Il decadimento fisico e quello cognitivo sono processi irreversibili che possono essere solo contenuti ma la sofferenza psicologica può essere presa in carico e curata. E pure quando è dovuta alla fatica di accettare che si sta diventando vecchi.



Valeria Perego

Invecchiamento attivo

La cura e la presa in carico degli aspetti emotivi e psicologici anche in età anziana deve rappresentare uno degli obiettivi da perseguire per il benessere individuale e per quello di tutta la collettività. Come si diceva sopra,

■ Il peggioramento cognitivo è del tutto fisiologico, ma la velocità con cui avviene è variabile

■ Invecchiare in salute deve essere un obiettivo alla portata di tutta la popolazione

una persona anziana può e deve essere una risorsa per la società oltre che per sé stesso. Questo è possibile a patto che la società gli consenta di vivere in salute e con dignità questa età della vita. Non è un caso che l'OMS abbia introdotto nel 2002 il concetto di invecchiamento attivo per definire «il processo di ottimizzazione delle opportunità di salute, partecipazione e sicurezza per migliorare la qualità della vita delle persone che invecchiano».

Invecchiare in modo sano e attivo fa stare bene e permette la percezione di una maggiore qualità e soddisfazione di vita.

Risorsa per la comunità

Invecchiamento attivo significa essere attivi e attivarsi nei diversi ambiti della sfera sociale e personale come l'attività fisica, gli hobby, il volontariato o qualsiasi altra attività che incontri il desiderio e la motivazione personale per vivere bene.

Da qui il fatto che invecchiare in salute debba essere un obiettivo per tutti e possa essere considerato uno strumento di prevenzione utile a raggiungere e mantenere una buona qualità di vita.

Forse stiamo imparando a vivere a lungo, conclude la dott.ssa Perego. Più sul piano fisico che su quello emotivo e psicologico. Queste condizioni non possono però essere sottovalutate. Dobbiamo imparare a fare quello che ci piace e si desidera, ciò che ci fa sentire bene e utili e che restituisce un senso alla propria esistenza, dal primo, all'ultimo giorno.