



=====

LA POSITIVE AGING NEWSLETTER

Ottobre/Novembre/Dicembre, 2017

Numero 103

=====

La *Positive Aging Newsletter* è un'iniziativa a cura di
Kenneth e Mary Gergen promossa dal Taos Institute
(www.taosinstitute.net)

SOMMARIO

- COMMENTO

- **Motori per nuove avventure**

- RICERCHE

- **L'allenamento della velocità di elaborazione per ridurre il rischio di demenza**
- **Ridere per rimanere in salute**

- NOTIZIE

- **Concentrazione: qualche trucco per sfuggire alla distrazione**

- RISPOSTE DEI LETTORI

- **Il movimento contro le discriminazioni sull'età**

- ANNUNCI

- INFORMAZIONI AI LETTORI

***** COMMENTO *****

*** Motori per nuove avventure**

Spesso i giovani guardano agli anziani come a degli “sfortunati” e detestano l'idea che potrebbero avere la stessa sorte. L'industria si impegna per aiutare le persone a non essere viste come vecchie. Nonostante ciò, gli anni dopo la scuola e prima del pensionamento sono spesso occupati da lunghe ore di lavoro stressante e non particolarmente gratificante. Inoltre, anche se allevare dei bambini può dare soddisfazioni, l'impegno che richiede è considerevole. Quando i figli raggiungono l'adolescenza, l'intera famiglia è sottoposta a un'altalena di emozioni. In effetti, per svariate decine di anni si è sottoposti a pressioni piuttosto grandi, per via dell'impegno richiesto da varie attività, che sono necessarie ma non molto gratificanti. Con l'arrivo della pensione e la crescita dei figli, però, le prospettive si aprono. Si dice che per ogni porta che si chiude, si spalanca un portone. Perciò, la conclusione di qualcosa non è solo un epilogo, ma anche l'opportunità per un nuovo inizio. Allo stesso tempo, però, quando si fa ingresso negli ultimi anni della vita, che cosa c'è da fare? A molti sembra che sia troppo tardi per dare avvio a qualsiasi progetto di qualche

importanza. Ci si sente troppo vecchi per imparare cose nuove. E poi a chi importa se fai, o no, qualcosa di nuovo? A tutti dovrebbe importare. Ne va della salute e del benessere delle persone. Ma, allora, da dove iniziare? Dove trovare la motivazione per imparare cose nuove?

Siamo rimasti molto colpiti dal crescente numero di amici e conoscenti che, dopo il pensionamento si sono imbarcati in nuove avventure. Qualcuno decide di scrivere un libro, qualcun altro dipinge o scolpisce, suona uno strumento, prende lezioni di canto, si dà al giardinaggio, alleva polli, costruisce una capanna, entra in politica, si dedica alla fotografia, disegna vestiti, diventa blogger o addirittura apre una nuova attività o un'organizzazione non-profit. Parlando con queste persone siamo rimasti colpiti dal loro entusiasmo per queste nuove attività: sono elettrizzati e non vedono l'ora di parlare di ciò che stanno facendo e di come hanno iniziato. Abbiamo anche appreso che ci sono molti punti di partenza per queste avventure. Ce ne sono tre di particolarmente significativi per noi: per prima cosa, le persone portano avanti delle fantasie coltivate a lungo. Hanno sempre voluto dipingere, disegnare vestiti o suonare il pianoforte, ma non ne hanno mai avuto il tempo. Le loro fantasie finalmente si avverano, ora. In secondo luogo, riprendono attività che amavano fare prima di entrare nel mondo del lavoro. Ricordano quanto amassero, da bambini o da adolescenti, dipingere o cantare o lavorare con le mani; ricordano come gli piacesse scrivere poesie o andare in bicicletta in mezzo alla natura. Ora tornano a nutrire questi entusiasmi. Infine, forse la cosa più interessante è che qualcuno ha semplicemente seguito un impulso spontaneo. Il nostro amico Charles, che viveva vicino al deserto, ha deciso d'impulso di dipingere con colori brillanti le pietre del suo cortile. Qualche anno più tardi la pittura su pietra era diventato un hobby importante. Quindi i meccanismi che mettono in moto nuove avventure sono a portata di mano, se

ci si presta attenzione. Nessuno ci frena, se non noi stessi.

Ken e Mary Gergen

*****RICERCHE*****

***L'allenamento della velocità di elaborazione per ridurre il rischio di demenza**

Con la crescita esponenziale della popolazione di terza età, le discussioni intorno alla demenza sono sempre più frequenti. Una delle problematiche più urgenti è come evitare il declino mentale. Anche i ricercatori dell'ambito sanitario hanno dedicato molti sforzi per cercare modi per contrastare la demenza. Secondo Jerri Edwards, docente di medicina presso la University of South Florida, la sua ricerca è una delle prime a mostrare effetti a lungo termine con un intervento che non presuppone l'uso di farmaci.

Nella sua ricerca sono state prese in esame circa 3000 persone in piena salute, con un'età media di 74 anni. I partecipanti, la maggior parte donne bianche, sono stati suddivisi in tre gruppi, ad ognuno dei quali è stata assegnata un'attività diversa volta a migliorare la loro efficacia cognitiva: 1) la memoria, 2) la capacità di ragionamento, 3) la velocità di elaborazione. Durante l'allenamento della velocità di elaborazione, ai partecipanti è stato richiesto di visualizzare degli oggetti – per esempio macchine o camion – che comparivano in brevissimi flash sullo schermo. Per completare il compito assegnato, i partecipanti dovevano seguire 10 sessioni da 60-75 minuti, nell'arco di 6 settimane. Un gruppo di controllo non ha partecipato ad alcun tipo di allenamento. Tra i primi partecipanti, meno di un terzo ha preso parte al seguito dell'esperimento dieci anni più tardi.

Durante quei dieci anni, 260 tra i partecipanti hanno sviluppato la demenza.

Con maggiore evidenza, i risultati hanno mostrato che, nel gruppo che aveva effettuato l'allenamento per la velocità di elaborazione, il rischio di sviluppare la demenza si era abbassato del 29% dopo dieci anni, rispetto a chi non si era esercitato. Il maggior beneficio era stato tratto da coloro che avevano partecipato a più sessioni di allenamento. Le altre tipologie di allenamento – che miravano a migliorare la memoria o il ragionamento – non hanno avuto lo stesso risultato.

La dott.ssa Edwards ha affermato: “la reattività mentale inizia a declinare già dai 25 anni ed è un tratto caratteristico dell'invecchiamento... Io credo che l'allenamento della velocità di elaborazione sia particolarmente importante perché riguarda un'abilità fondamentale che può interessare tutti gli aspetti della vita”. C'è chi dubita che un allenamento così breve possa aver avuto degli effetti di questa portata. Sarebbe utile svolgere ulteriori ricerche in merito.

Tratto da: *Speed of processing training results in lower risk of dementia*. Di Jerri Edwards, et al.

[Http://doi.org/10.1016/j.trci.2017.09.002](http://doi.org/10.1016/j.trci.2017.09.002)

*** Ridere per rimanere in salute**

Fare esercizio fisico può contribuire in maniera significativa ad una vecchiaia positiva e in salute, ma molti anziani non lo fanno. Una delle ragioni principali è che i programmi di esercizi spesso non sono particolarmente divertenti. Alcuni ricercatori si sono chiesti se un programma di esercizi che comprendesse le risate avrebbe fatto la differenza. L'aggiunta delle risate avrebbe convinto le persone a fare più attività?

Lo studio è stato condotto su un periodo di 12 settimane, con

incontri bisettimanali da 45 minuti ciascuno. A questi corsi di *Risata Attiva* hanno preso parte 27 persone, per lo più donne tra gli 81 e i 90 anni. I corsi si sono svolti all'interno di centri di assistenza, dove sono state prese le necessarie misure prima e dopo l'attività.

Il corso consisteva in una combinazione di risate simulate ed esercizio fisico – con l'uso di pesi leggeri, ma anche esercizi per la flessibilità e l'equilibrio. Negli esercizi di simulazione delle risate, le persone “fingevano” di ridere guardandosi a vicenda. Al contempo, fingere di ridere spesso portava a risate autentiche e altri scherzi. Gli esercizi di risata comprendevano anche attività fisiche come la flessione e l'estensione delle braccia mentre si rideva.

I risultati della ricerca sono stati impressionanti. I partecipanti hanno mostrato un miglioramento significativo nella salute mentale, nella resistenza aerobica e nell'efficienza. Hanno inoltre riportato di percepire un maggiore senso di pace, di felicità, di tranquillità e di controllo emotivo e comportamentale. Hanno gradito enormemente le lezioni. Nessuno dei partecipanti ha rinunciato al programma. Ovviamente, la speranza è che ora i partecipanti siano incoraggiati a continuare altre attività fisiche che potrebbero non essere altrettanto divertenti. Ad ogni modo, per la maggior parte di noi la conclusione è che dovremmo cercare di essere più bendisposti verso l'esercizio fisico. Piuttosto che vederlo come un fardello necessario, cercare di utilizzare la musica, la televisione o altri mezzi per creare un'atmosfera di intrattenimento. Come consiglia M.G.: “Non allenatevi, andate fuori a giocare”.

Tratto da: Evaluation of a laughter-based exercise program on health and self-efficacy for exercise by C. M. Greene, J. C. Morgan, L. S. Traywick, & C. A. Mingo, *The Gerontologist*, 2017, 57, 1051-1061

***** NOTIZIE *****

*** Concentrazione: qualche trucco per sfuggire alla distrazione**

La capacità di rimanere concentrati qualche volta comporta difficoltà. Non solo la vita di tutti i giorni porta distrazioni, ma anche i ricordi che spuntano fuori senza invito. Focalizzarsi richiede una certa disciplina e può essere d'aiuto impegnarsi in determinate attività, ma non in altre. In base a vari studi, ecco di seguito una serie di metodi per migliorare la concentrazione:

1. Leggere un buon romanzo. In una ricerca svolta presso la Emory University, le persone che leggono di sera incrementano la connettività nella parte del cervello associata al linguaggio. Questo cambiamento è perdurato per altri cinque giorni dopo che i partecipanti avevano finito il libro.
2. Suonare uno strumento, meditare, o scrivere senza interruzioni per 30 minuti. Essere in grado di focalizzarsi su un unico compito complesso migliora la capacità di concentrarsi su altri compiti.
3. Lavorare al mattino. Il cervello è più fresco al mattino. E' un peccato sprecare queste ore in attività triviali. In una delle ricerche, i partecipanti, con un'età tra i 60 e gli 82 anni, avevano performance cognitive migliori se testate al mattino, piuttosto che nel pomeriggio.
4. Mordicchiare della gomma da masticare. Abbiamo i nostri dubbi a riguardo, ma uno studio svolto presso la Cardiff University nel Galles ha dimostrato che le persone che masticavano gomma erano in grado di rispondere con più prontezza e accuratezza ad un test che richiedeva di ricordare serie casuali di numeri.

Tratto da: Keep your mental focus di Ken Budd, *AARP Bulletin*, December, 2017, pgs. 1, 22.

***** RISPOSTE DEI LETTORI *****

***Il movimento contro le discriminazioni sull'età**

Abbiamo stabilito un contatto con la nota autrice di testi sulle tematiche dell'invecchiamento, Margaret Morganroth Gullette. Margaret ha contribuito a fondare un movimento contro le discriminazioni sull'età. Similmente alla Dichiarazione d'Indipendenza e ad altre dichiarazioni sui diritti umani, lei ha curato la stesura della Dichiarazione di protesta. La Dichiarazione stabilisce i diritti essenziali dell'invecchiamento. Per ragioni di spazio non includiamo il documento per intero, ma troverete il link URL alla fine del testo. Ecco ciò che Margaret ci ha scritto riguardo al movimento:

Ho capito sin dall'inizio di questo ultimo libro che il punto critico è che non ci sia un movimento contro le discriminazioni sull'età, comparabile a quello delle donne, o al movimento per i diritti civili, o a quello per i diritti degli omosessuali, ma se ne avverte il bisogno urgente.

E' chiaro che la maggior parte delle rivoluzioni di pensiero sono riuscite a produrre documenti pubblici importanti: *La dichiarazione d'indipendenza* (1776) e la *Dichiarazione dei diritti e dei sentimenti* (Seneca Falls, movimento femminista, 1848). Qualsiasi movimento contro le discriminazioni sull'età avrebbe bisogno di una piattaforma simile.

Anche dopo anni di pubblicazioni intorno alle problematiche legate all'età sulla stampa *mainstream*, per lettori trasversali, per giornali femministi e progressisti, non mi è mai passato per la mente che sarei potuta essere io la persona che avrebbe composto questo documento necessario. Così iniziai la stesura di *Porre fine all'ageism, o come non sparare agli anziani*, testo con il quale volevo trasmettere un appello per raccogliere il materiale necessario alla compilazione del documento. Dai modelli storici, sapevo quale doveva essere la missione di tale testo: rivelare dei mondi di sofferenze inflitte sotto forma di brevi lamentele.

Quando ebbi finito il libro, ad ogni modo, mi resi conto con sorpresa che era ciò che avevo fatto. Avevo raccolto così tanti aspetti della discriminazione legata all'età, e così tante storie di sofferenza, che era ormai possibile redigere – anche piuttosto rapidamente – le due pagine alla fine del libro, intitolate “Una dichiarazione di protesta.” Eccola qui di seguito:

[Http://www.nextavenue.org/how-an-anti-ageist-movement-unites/](http://www.nextavenue.org/how-an-anti-ageist-movement-unites/)

ANNUNCI

***Un nuovo giornale ad accesso libero**

Innovation In Aging . Oxford University press. La prima pubblicazione online ad accesso completamente gratuito della Gerontological Society of Americans ha pubblicato approcci innovativi per valutare e indirizzare le sfide e le opportunità dell'invecchiamento umano.

[Http://Academic.oup.com/innovateage](http://Academic.oup.com/innovateage)

1-4 Marzo 2018: Incontro annuale della Association for Gerontology in Higher Education (AGHE), Atlanta, Georgia.

Sessione plenaria d'apertura: Trasformare il business dell'invecchiamento attraverso l'allenamento, l'educazione e lo sviluppo delle capacità.

Registrarsi presso aghe.org/register

23-27 Luglio 2017: World Congress of Gerontology and Geriatrics. San Francisco, CA. Il tema è “L'invecchiamento globale e la salute: creare un ponte tra scienza, politica e pratica”. Questo sarà il primo incontro tra professionisti nell'ambito della gerontologia e della geriatria. L'argomento: The Age Stage. Il programma mette in evidenza i tanti modi in cui la creatività gioca un ruolo importante nell'invecchiamento. Tre giornate di intrattenimento, musica, danza, moda e arti visive, più una giornata dedicata alla tecnologia.

Informazioni sul sito iagg2017.org/agestage

***** INFORMAZIONI AI LETTORI *****

- Domande e feedback

Per domande o segnalazioni di materiale che si desidera condividere con altri lettori della Newsletter, si prega di contattare il curatore dell'edizione italiana della PAN, dott. Diego Romaioli: diego.romaioli@unipd.it

- Numeri precedenti

I numeri precedenti della newsletter sono reperibili in inglese o in italiano, spagnolo, portoghese, tedesco, francese, danese e cinese al link: www.positiveaging.net

- Per iscriversi alla Newsletter

Chi desidera abbonarsi gratuitamente alla Newsletter può visitare la pagina:

www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter

Sulla colonna di destra è visibile un riquadro blu con la scritta 'Click here for sign' (Premi qui per registrarti). Nello spazio che si apre è possibile inserire i propri dati.

Per cambiare il proprio indirizzo e-mail o disiscriversi dalla Newsletter scrivere direttamente a info@taosinsitute.net

=====