



=====
LA POSITIVE AGING NEWSLETTER

Aprile/Maggio/Giugno, 2018

Numero 105
=====

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

- COMMENTO

- **Superare le pressioni del progettare**

- RICERCHE

- **La benedizione di essere in mezzo alla natura**
- **Divertimento e longevità**

- NOTIZIE

- **Mantenersi vivi con la danza**
- **Dimenticate dal Times ma non dai nipoti**
- **Una stimolante opportunità per il volontariato**

- RECENSIONI A LIBRI

- *The Relational Book for Parenting* di Aliha Bava e Mark Greene

- **RISPOSTE DEI LETTORI**

- **INFORMAZIONI AI LETTORI**

***** COMMENTO *****

*** Superare le pressioni del progettare**

Ci sono molte vie per il buon invecchiamento, ma i nostri colleghi italiani ne hanno portato alla luce una che merita un'accoglienza speciale. Abbiamo spesso insistito in questa Newsletter sull'importanza del rimanere attivi nel corso della vita. Abbiamo raccontato dei benefici apportati alla salute e alla felicità dall'esercizio fisico, dal viaggiare, fare giardinaggio, svolgere lavori di comunità, fare attività creative e così via. Ad ogni modo, vi è un'interessante idea dietro questi racconti, che sembrano suggerire che si debba rimanere costantemente impegnati in modo pieno e produttivo. Ciò prevede il dover pianificare, organizzare, rendere conto dell'uso del proprio tempo e persino sentirsi in colpa per non aver mantenuto il passo. In questo caso incoraggiare l'attività diventa negativo per l'invecchiamento positivo.

La ricerca italiana offre una valida alternativa alla costante ricerca di attività. Come scrivono Diego Romaioli e Alberta Contarello (2017), molti dei trenta anziani da loro intervistati hanno offerto la visione di un invecchiare che, per quanto attivo, non è rigidamente programmato. Questa visione porta con sé gli echi di un'idea taoista di saggezza che mette l'accento sull'armonia della vita di tutti i giorni. Non vi è un

vocabolo che traduca perfettamente questo concetto, ma in italiano si potrebbe parlare di *Disponibilità*. Il termine si può spiegare come la capacità di essere disponibili a qualsiasi cosa ci si presenti. Piuttosto che seguire un piano giornaliero ci si mantiene equilibratamente disponibili – aperti alle opportunità e alle necessità del momento. Per fare alcuni esempi:

- Da una donna di 74 anni: “Nella situazione in cui mi trovo adesso, sono felice di non avere piani, perché sono libera di accogliere tutte le opportunità che mi si presentano. Avere programmi mi stressa, in ogni caso, per il dovere di rispettarli... la mia mente e le mie emozioni sono libere fintanto che si parla di vita quotidiana.”
- Da un uomo di 75 anni: “Non faccio più piani. Mia figlia e i miei nipoti fanno piani; io ho fatto piani in passato: qualcuno è andato bene; qualcun altro meno perché non tutto va come ti aspetti. Così è la vita e penso e spero di non dovere più fare piani!”
- Da una donna di 72 anni: “Io dico: 'questa mattina' e questo mi va benissimo! Domani staremo a vedere. Se domani pioverà, tirerò fuori un libro e leggerò; oggi è bello e andrò a fare una passeggiata...”

In mezzo al trambusto della vita quotidiana che enfatizza l'impegno, il miglioramento, la volontà di vincere sembra esserci molta saggezza nell'importanza accordata all'armonia del muoversi con gentilezza e sensibilità attraverso lo scorrere delle giornate.

Ken e Mary Gergen

tratto da: Romaioli, D. e Contarello, A. (2017). Redefining agency in late life: The concept of “disponibilità”. *Aging and Society*, 1-23

RICERCHE

- **La benedizione di essere in mezzo alla natura**

Il divulgatore scientifico Kevin Loria riassume una ricerca ad ampio spettro sul nostro rapporto con la natura e la sua importanza per il nostro modo di vivere. Secondo lui sia la salute mentale che fisica traggono benefici dal tempo passato in un contesto naturale. Ecco quattro ragioni che ne dimostrano l'importanza:

1. *Camminare in mezzo alla natura migliora la memoria a breve termine*

Vari studi hanno dimostrato che le passeggiate in mezzo alla natura, a differenza di altre passeggiate, hanno effetti positivi sulla memoria. In uno di questi studi, ad alcuni studenti dell'Università del Michigan, successivamente divisi in due gruppi, è stato somministrato un test della memoria a breve termine. Uno dei due gruppi ha fatto una passeggiata attraverso un bosco, mentre l'altro ha passeggiato lungo le strade della città. Quando i partecipanti sono tornati ed hanno rifatto il test, coloro che avevano camminato in mezzo agli alberi hanno ottenuto un punteggio migliore del 20% rispetto alla prima volta. Le persone che avevano fatto un giro in città non hanno mostrato miglioramenti significativi. Una ricerca simile su individui depressi ha mostrato come le passeggiate nella natura migliorassero la memoria molto di più rispetto alle passeggiate in un contesto urbano.

2. *Stare all'aperto ha un effetto rilassante*

Stare all'aperto modifica l'espressione fisica dello stress all'interno del corpo. Una ricerca ha dimostrato che gli studenti che avevano passato due notti in una foresta avevano livelli più bassi di cortisolo (un ormone usato spesso

come marker dello stress) rispetto a coloro che avevano passato le notti in città. In un altro lavoro di ricerca è stato trovato un abbassamento sia nei valori cardiaci che nei livelli di cortisolo nei partecipanti che avevano passato del tempo nella foresta rispetto a quelli che erano stati in città. I ricercatori hanno concluso che “gli stati di stress possono essere alleggeriti dalla terapia della foresta”. Tra coloro che svolgono un lavoro d'ufficio persino una vista sul verde attraverso la finestra è associata ad uno stress minore e ad una maggiore soddisfazione lavorativa.

3. Passare del tempo all'aperto riduce le infiammazioni

In uno studio, gli studenti che avevano passato del tempo nel bosco avevano livelli di infiammazione più bassi rispetto a quelli che erano rimasti in città. In un altro studio, i pazienti anziani che avevano fatto una gita di una settimana nella natura mostravano segni ridotti di infiammazione. C'è stata qualche indicazione anche di effetti positivi sui livelli di ipertensione dei pazienti che avevano preso parte alle scampagnate.

4. Le esperienze all'aperto potrebbero essere d'aiuto nel combattere la depressione e l'ansia

L'ansia, la depressione e altri problemi legati alla salute mentale potrebbero ricavare qualche beneficio dal tempo passato in mezzo alla natura, specialmente se abbinato all'esercizio fisico. Una ricerca ha dimostrato che le passeggiate nel bosco si associano con un abbassamento dei livelli di ansia e di cattivo umore, mentre un'altra ricerca ha provato che le camminate all'aperto possono essere “utili clinicamente come supplemento a terapie pre-esistenti” in casi di depressione maggiore. Un'analisi di dieci ricerche precedenti indica che i cosiddetti “esercizi nel verde” miglioravano sia l'umore che l'autostima. E la presenza di acqua rendeva gli effetti positivi ancora più forti.

Tratto da: *Spending time outdoors* di Kevin Loria, *Business Insider*, Giugno 2018

*** Divertimento e longevità**

Invecchiando, le persone diventano spesso più caute e circospette. Si concentrano su possibili pericoli, si prendono eccessiva cura di sé e spesso guardano con un'aria di compiaciuta superiorità ai festaioli. Studi recenti dimostrano che si potrebbero ingannare. Meglio fare festa! In uno di questi studi i ricercatori hanno analizzato un gruppo di persone sopra i 90 anni – i cosiddetti “grandi anziani” – che corrisponde anche al gruppo con l'aumento più repentino in America. La ricerca mirava a mettere a fuoco quali abitudini portano ad avere una vita più lunga e di qualità. In questo caso i ricercatori si sono focalizzati sugli stili di vita che favoriscono l'allungamento della vita. Analizzando più di 1600 casi è risultato che le persone che bevono due bicchieri di vino o birra al giorno hanno una probabilità del 18% maggiore di vivere più a lungo rispetto a chi se ne astiene. La dott.ssa Claudia Kawas, specialista in neurologia a capo dello studio di ricerca, ha commentato in un meeting nazionale: "Non ho una spiegazione, ma sono fermamente convinta che bere con moderazione aumenti la longevità".

Lo spirito euforico normalmente indotto dall'assunzione di un paio di bicchieri potrebbe essere parte della spiegazione. Uno studio recente dell'Università di Yale ha analizzato un campione di 4765 persone con un'età media di 72 anni e che avevano una variante di un gene legata alla demenza. Non tutti coloro che hanno questo gene però hanno sviluppato la demenza e quindi ci si è posti l'interrogativo su quali fattori abbiano importanza nel rallentare (o accelerare) la sua insorgenza. Uno dei fattori misurati dai ricercatori è l'atteggiamento nei confronti dell'invecchiamento. I risultati hanno mostrato che i partecipanti con un atteggiamento positivo nei confronti dell'invecchiamento avevano il 50% di

probabilità in meno di sviluppare la demenza rispetto a coloro che si ponevano in maniera più pessimistica o timorosa. Divertirsi nella vita potrebbe contribuire a vivere più a lungo.

Tratto da: *The Surprising Secrets to Living Longer – And Better*, di Jeffrey Kluger e Alexandra Sifferlin, *TIME* 26 Feb. 2018.

***** NOTIZIE *****

*** Mantenersi vivi con la danza**

John Grumbine ama ballare. Ama in particolar modo l'hustle, il valzer, la rumba e il fox trot. Tre o quattro volte alla settimana John va all'Arthur Murray Dance Studio di Lancaster, PA. Ciò che rende questa storia inusuale è il fatto che John abbia festeggiato il suo centesimo compleanno il 31 Marzo. Ha iniziato a prendere lezioni di danza nel 1996, poco dopo la morte di sua moglie. Era solo e aveva bisogno di un'attività. Aveva provato con il golf e il bowling, ma ballare fu ciò che amò più di tutto. In una di queste sessioni di ballo ha incontrato la sua seconda moglie, Betsy e ha continuato a ballare con lei fino alla sua morte nel 2013. Oggi la sua compagna di ballo abituale è Junko Wright, il cui marito preferisce il golf al ballo.

Il maestro di ballo di John ha un'opinione molto positiva delle sue capacità. "Siamo stupiti da tutti i suoi progressi. Ci ha insegnato che l'età è solo un numero. Ci fa da esempio per continuare sulla nostra strada e impegnarci. John è in grado di ballare per quaranta minuti senza fermarsi. Posso ancora stimolarlo a imparare cose nuove. La danza tiene il suo cervello attivo e mantiene la sua salute. E gli dà qualcosa da

aspettare con impazienza – un posto dove socializzare con altra gente”.

Oltre ad aver lavorato come uomo d'affari e aver cresciuto quattro figli, è riuscito anche a prendere un diploma in counseling all'età di 80 anni.

Tratto da: Stayin' alive with dancing, *Philadelphia Inquirer*, 7 maggio 2018, B6

*** Dimenticate dal Times, ma non dai nipoti**

Le nonne hanno un ruolo sempre più importante nella vita familiare oggi, specialmente ora che culturalmente si prevede che entrambi i genitori lavorino. Molte di loro non vedranno crescere i loro nipoti fino all'età matura, ma saranno ben ricordate. Secondo quanto riportato dal New York Times, non solo verranno ricordate con affetto ma serviranno anche da modelli di vita per i loro nipoti. In occasione del mese di marzo, storicamente dedicato alle donne, il New York Times ha pubblicato un annuncio per richiedere ai lettori di celebrare donne famose entrate nell'oblio, non avendo avuto un necrologio sul Times. Il giornale ha ricevuto circa 2500 risposte. Molte venivano da lettori che raccontavano storie delle loro nonne o bisnonne. Il 25 marzo il Times ha pubblicato i necrologi di nove di queste, per onorare queste grandi donne e amate nonne.

La scienza e la medicina sono state l'occupazione di tre di loro e una, la dott.ssa Anita Figueredo è stata chirurgo, madre di nove figli, con impegni umanitari e una lunga storia di amicizia con Madre Teresa. Due di loro sono state attiviste politiche e una ha scritto un libro sulle sue esperienze durante la Guerra Civile Spagnola; un'altra è stata artista e ha scritto ed illustrato storie per il Weekly Reader dal 1925 al 1960. Un'altra ancora è stata agente letterario ed ha rappresentato Eleanor Roosevelt tra gli altri. I nipoti ricordano tutto ciò con affetto e apprezzamento.

Tratto da: Overlooked by the Times, but not by Their Granchildren di Nancy Wartik, *New York Times* Obituaries, Domenica 25 marzo 2018.

*** Una stimolante opportunità per il volontariato**

Abbiamo spesso scritto dei benefici dell'impegnarsi in un'attività di volontariato dopo il pensionamento. Non si tratta semplicemente di rimanere attivi con il corpo e la mente, ma anche della gioia del contribuire al benessere di altri e dell'ambiente. Qui richiamiamo l'attenzione su una delle attività di volontariato più stimolanti e gratificanti.

Come è noto, gli Stati Uniti hanno il tasso più alto di incarcerazioni al mondo ed una politica dura in fatto di sentenze rispetto alla media di altri paesi sviluppati. Per esempio in Norvegia la condanna più lunga ammessa, in ogni condizione, è di 21 anni. Il loro sistema giudiziario è pensato per la riabilitazione, non per la punizione. Oggi più di 2.2 milioni di americani sono in prigione. Tra i prigionieri ce ne sono molti che hanno perso i legami con le famiglie e gli amici, per via della loro lunga separazione. Nessuno li visita o dà loro un senso di speranza per il futuro.

Prisoner Visitation and Support (PVS) è un programma di volontariato che prevede visite ai prigionieri federali e militari del territorio statunitense. La loro priorità è andare a trovare i prigionieri che non ricevono normalmente visite da famiglia o amici, che desiderano o hanno bisogno di visite, sono in isolamento o in attesa della condanna a morte o che stanno scontando pene di lunga durata. I volontari sono adulti con buone capacità di ascolto e che hanno il desiderio di incontrare chiunque, senza pregiudizi. Non impongono nessuna visione religiosa o filosofica ai prigionieri, ma li accettano così come sono. Per essere un visitatore si riceve una formazione di base e si accetta di svolgere l'attività per un giorno al mese, per almeno due anni. La maggior parte dei visitatori sono pensionati. Per saperne di più su come si

diventa un volontario, visitate www.prisonervisitation.org il sito web di Prisoner Visitation and Support. Potrebbe essere un'opportunità per espandere le tue capacità ed aiutare altre persone che hanno un profondo bisogno di aiuto.

***** RECENSIONI A LIBRI *****

*** The Relational Book for Parenting di Saliha Bava e Mark Greene. New York: ThinkPlayPartners.com**

I nonni sono oggi gli aiuti più significativi nella dinamica familiare di cura dei bambini. Molti di noi stanno allevando la seconda generazione di giovani e molti di noi si stanno chiedendo quale sia la migliore modalità di interazione con i nipoti nel mondo d'oggi. Abbiamo trovato parole illuminate in questo piccolo libro, che è la risposta giusta ai nostri dubbi sulla comunicazione con i nipoti. In particolar modo siamo attirati dalla prospettiva interattiva del libro. In questa prospettiva, l'attenzione si sposta dagli individui che costruiscono una relazione al processo di coordinazione. Ciò che importa, infatti, non sono i singoli ballerini ma la danza, si potrebbe dire. Quindi, gli autori individuano per esempio l'origine della rabbia di un bambino non in una causa psicologica, ma nello schema relazionale in cui sono coinvolti i genitori e il bambino. Cambiare questo schema modifica le dinamiche. La comunicazione migliora e la rabbia sparisce. Il libro è anche piacevole da un punto di vista visivo, con disegni che illustrano le principali idee. Si tratta di un ottimo aiuto per la generazione di anziani e un regalo per i giovani.

MMG

***** RISPOSTE DAI LETTORI *****

Chris Robertson scrive:

Cari Mary e Ken,
John vi manda il suo libro appena pubblicato se vorrete farne menzione nel vostro Positive Aging Newsletter. Buona estate!

Cordialmente, Chris e John.

Il libro di John Carveling, *More than what you see. Poetry, art, and photography*, è un concentrato del lavoro creativo di John. Nel 2009 a John è stato diagnosticato il Parkinson. Nonostante i limiti imposti dalla malattia si è sforzato di vivere la vita il più pienamente possibile. In quanto artista, ha incanalato le sue energie nelle attività artistiche che sono raccolte in questo libro. Come ha scritto sua moglie e cara compagna, “John ci ricorda di assaporare ogni momento di ogni giorno. Non sorprende sapere che il suo motto è sempre stato *carpe diem*, un'espressione latina che incoraggia a godere dei piaceri del momento senza essere eccessivamente preoccupati del futuro”. Il libro è ricco di poesia, dato che John racconta le sue esperienze e i suoi pensieri abbinandoli alle sue bellissime fotografie ed illustrazioni. E' un libro di cui dovrebbero far tesoro specialmente coloro che sono affetti da malattie croniche, per il suo messaggio ottimistico sul vivere bene nonostante le limitazioni.

Il libro è disponibile su Amazon ed altri rivenditori.

***** ANNUNCI *****

*** Una nuova rivista ad accesso gratuito**

Innovation in Aging. Il giornale pubblica ricerche solide e rigorose che descrivono teorie innovative, metodi di ricerca, interventi, valutazioni e politiche collegate al tema dell'invecchiamento e del corso della vita. Oxford University Press. Academic.oup.com/innovateage

***** 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

=====