



=====

LA POSITIVE AGING NEWSLETTER

Ottobre/Novembre/Dicembre, 2018

Numero 107

=====

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

“THE BEST IN...INSIGHTS IN AGING”

Wall Street Journal

Buon anno e un ringraziamento ai nostri traduttori!

Come prima cosa vorremmo augurare a tutti i lettori un Nuovo Anno di pace e realizzazioni. Apprezziamo moltissimo il fatto che ci leggiate e che vogliate condividere con altri questa Newsletter. Abbiamo preferito evitare di commercializzare questa iniziativa poiché i nostri lettori sono ciò che la rende vitale. Inoltre vogliamo esprimere la più profonda gratitudine per la dedizione e il talento di coloro che traducono volontariamente la Newsletter in altre lingue:

- Cinese (Taiwan): Su-fen Liu
- Cinese (Mainland): Liping Yang
- Danese: Geert Mørk
- Francese: Alain Robiolio

- German: Anne Hoffknecht and Thomas Friedrich-Hett
- Greco: Christina Koukouriki
- Italiano: Diego Romaioli
- Portoghese: Eurídice Bergamaschi Vicente
- Spagnolo: Mario A. Ravazzola

I lettori di tutto il mondo esprimono altrettanta gratitudine.

Mary e Ken

In questo Numero:

- COMMENTO

- **Una buona morte**

- RICERCHE

- **Complimenti per la forma fisica: cominciare ad allenarsi ora e continuare tutta la vita!**
- **Liberarsi della solitudine**

- NOTIZIE

- **Generazioni connesse: vivere per sempre**
- **La demenza, o comunque la si chiami**

- LIBRI E SITI INTERNET

- LE RISPOSTE DEI LETTORI

- INFORMAZIONI AI LETTORI

***** COMMENTO *****

***Verso una buona morte**

Il recente funerale del senatore americano e candidato per le presidenziali John McCain è stato un evento commovente. Lo è stato in parte perché il funerale è stato molto personale. Per esempio, le musiche scelte erano tra le preferite di

McCain. Ci sono stati gli elogi funebri di due ex presidenti particolarmente ammirati da McCain. Uomini politici molto importanti che McCain apprezzava poco non sono stati invitati. Come abbiamo saputo in seguito, mentre stava morendo di una forma molto aggressiva di tumore al cervello, McCain stesso aveva progettato il suo funerale. Questo non è privo di significato. Vi chiederete come mai si affronta il tema della morte in una newsletter sull'invecchiamento positivo? Ma prendete in considerazione la situazione di McCain nei suoi ultimi mesi di vita. Si stava avvicinando rapidamente e prematuramente alla morte e, anche se aveva ancora una carica importante come senatore, non poteva più essere attivo. Ma invece di rimuginare sull'aspetto tragico di questa situazione ha pianificato un evento che potesse avere un beneficio per se stesso e la sua famiglia e che poteva rappresentare un messaggio per il grande pubblico. La depressione e la paura potevano essere compensate da una visione soddisfacente. Parlare delle possibilità di una "buona morte" non è facile. In particolar modo nella società laica questo tipo di argomento viene generalmente evitato. Che beneficio si può trarre dal parlare del fine della vita? Eppure grossi passi avanti sono stati fatti da movimenti popolari come Death within Dignity <https://www.deathwithdignity.org> e Compassion & Choices <https://compassionandchoices.org>

In entrambi i casi sono stati fatti sforzi per cambiare menti, leggi e istituzioni per far sì che persone con malattie terminali potessero essere assistite con più cura e rispetto e potessero avere più scelta rispetto a come e quando la loro vita si sarebbe conclusa. Entrambi i movimenti hanno raggiunto dei risultati, entrambi hanno ancora una lunga strada davanti.

Siamo impazienti di veder pubblicato il prossimo libro di Barbara Coombs Lee: *Finish Strong: Putting Your Values & Priorities First at Life's End*. Il libro promette di fornire

numerose informazioni e consigli per aiutare le persone a prendere decisioni in un momento particolarmente difficile. Dal nostro punto di vista, comunque, la visione di una buona morte non dovrebbe attendere fino a che non si è lanciati verso la fine. Piuttosto dovrebbe basarsi su considerazioni su ciò che significa avere una buona vita. Bisognerebbe fare di più ogni giorno chiedendoci se viviamo una vita piena di significato, dando piena espressione ai nostri valori, cercando di realizzare i nostri sogni o dando un qualche contributo al mondo. Più riusciamo a rispondere affermativamente a queste domande durante il corso della nostra vita e più ci avvicineremo alla morte con calma e appagamento.

Mary e Ken Gergen

*****RICERCHE*****

*** Complimenti per la forma fisica: cominciare ad allenarsi ora e continuare tutta la vita!**

Abbiamo parlato spesso dei benefici dell'attività fisica in questa Newsletter. Le ricerche recenti suggeriscono che praticare sport durante tutta la vita può avere enormi benefici in termini di salute, cuore e muscoli. I ricercatori della Human Performance Laboratory della Ball State University hanno reclutato anziani in salute con un'età intorno ai 75 anni per uno studio sull'attività fisica. I partecipanti sono stati divisi in tre gruppi. Coloro che avevano una storia di attività sportiva strutturata (per esempio corsa o ciclismo) per più di 7 ore a settimana erano nel gruppo dello sport. Un secondo gruppo comprendeva individui che non avevano praticato sport con altrettanta regolarità ma che avevano partecipato occasionalmente a camminate o golf. Il terzo gruppo consisteva in giovani sportivi intorno ai 25 anni che lavoravano con la stessa

frequenza e intensità di quelli del primo gruppo. Sono state effettuate varie misurazioni, come quella della salute in generale, della salute cardiovascolare, della capacità muscolare. Scott Trappe, un membro del team di ricerca, ha così concluso sui risultati: “Abbiamo notato che coloro che fanno attività regolarmente anno dopo anno hanno una salute complessiva molto migliore rispetto ai sedentari”. I risultati suggeriscono ci siano grandissimi benefici sia per il cuore che per i muscoli. “Coloro che avevano praticato sport per tutta la vita mostravano un sistema cardiovascolare che sembrava di 30 anni più giovane” ha detto Trappe. Questo è degno di nota perché l’abilità di processare l’ossigeno cala di circa 10 per cento ogni 10 anni dopo i 30 anni. Si può rimanere senza fiato molto facilmente e possono esserci difficoltà a muoversi. Per quel che riguarda la salute dei muscoli, i risultati sono stati persino più significativi. I ricercatori sono stati sorpresi nello scoprire che i muscoli di coloro che praticavano sport da sempre erano, a 75 anni, quasi identici a quelli di 25 anni. Questo non vuol dire che tutto è perduto se per tutta la vita non avete praticato sport. Molti dei nostri articoli evidenziano i benefici dell’attività fisica, a prescindere dal momento della vita in cui si inizia. Molti esperti raccomandano due ore e trenta minuti di esercizio fisico moderato a settimana, o un’ora e 15 minuti di esercizio intenso a settimana. Non sono notizie sorprendenti. Ma forse ribadirle butterà giù qualcuno dal divano.

Tratto da: Cardiovascular and skeletal muscle health with lifelong exercise by K. J. Gries, et al. *Journal of Applied Physiology*, 2018, Nov. 26.

<https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00174.2018>

*** Liberarsi della solitudine**

Nella società occidentale sempre più persone vivono da sole. Se vivere da soli non significa essere soli, capita spesso che

chi vive da solo soffre di solitudine. Quando la gente invecchia si ritrova spesso senza un compagno o una compagna; anche gli amici si perdono strada facendo; gli spostamenti diventano più difficili e il contatto con gli altri è meno frequente. Queste condizioni provocano sentimenti di solitudine. La solitudine non è soltanto un peso emotivo ma molte ricerche la associano anche a problemi di salute – probabilmente equiparabili agli effetti del fumo. Come gli Stati Uniti, anche il Regno Unito ha problemi simili tra la popolazione anziana, per questo hanno sviluppato dei modi per contrattaccarla. Uno studio recente fatto dai ricercatori dell'Università di Sheffield ha identificato una serie di iniziative di successo per contrastare la solitudine tra gli anziani. Le caratteristiche delle migliori iniziative sono:

- adattabilità al contesto locale, il che significa prendere in considerazione gli interessi e le abilità della comunità locale;
- un piano di sviluppo della comunità in cui gli anziani sono coinvolti per progettare e implementare il programma;
- attività finalizzate a un impegno produttivo piuttosto che attività passive o senza uno scopo preciso.

Un esempio di iniziativa di successo è chiamata movimento “Men’s Shed”, e offre un luogo di incontro per uomini. Gli uomini si radunano nel “capannone” (*shed*) – che è in realtà un laboratorio, per realizzare qualche cosa. Per esempio in un capannone si riparano e restaurano utensili donati o attrezzi da giardinaggio, che vengono poi venduti per raccogliere soldi da dare in beneficenza. Altri capannoni offrono la possibilità di lavorare il legno, il metallo, materiale elettronico o propongono altri mestieri meccanici. I capannoni offrono la possibilità a questi uomini di usare le loro capacità mentre aumentano la loro attività e sostengono e sviluppano relazioni. Altre iniziative forniscono l’accesso a computer a coloro che sono isolati geograficamente o senza

tetto. In un lavoro di ricerca, i ricercatori della St. Louis University hanno provveduto ad assegnare un cane a cui badare agli anziani di un ricovero a lungo termine. In alcuni casi il cane era robotico, in altri vivo. Entrambe le tipologie di cani hanno ridotto la solitudine anche se il vero cane è stato un po' più efficace. Ad ogni modo si poteva apprezzare la comodità dell'aver un cane senza aver bisogno di un sacchetto raccogli-pupù. Qualsiasi siano i servizi messi a disposizione dal settore pubblico e sociale è chiaro che i risultati più significativi vengano dalle attività progettate dal basso. Questo significa, tra le altre cose, che coloro che vivono isolati devono prendere l'iniziativa. Nelle precedenti Newsletter si è detto molto intorno alle opportunità per agire – fare volontariato, aumentare le relazioni, rinnovare capacità, sviluppare nuovi interessi, far realizzare sogni e così via. Allo stesso tempo quelli tra noi che non soffrono di solitudine possono contattare coloro che sono stati lasciati indietro nella corsa della vita quotidiana. Telefonate, email, lettere e visite – specialmente ai membri di famiglia e ai vecchi amici – possono fare una grande differenza.

Tratto da: An Insidious Global Epidemic of Loneliness is Affecting the Mental Health of Older Adults by Clare Gardiner, *Aging Today*, November-December, 2018, pg. 11.

**** NOTIZIE ****

*** Generazioni connesse: vivere per sempre**

Un recente numero del New York Times pubblicava un'intervista con Marc Freedman, il CEO di Encore.org che si dedica all'aiuto di persone di mezza età o più anziane facendo sì che utilizzino le loro conoscenze e capacità per aiutare le comunità in cui si trovano. Ha anche contribuito a

creare Experience Corps, un programma di servizi che impiega persone con più di 55 anni. L'intervista si focalizzava sul suo recente libro: "Come vivere per sempre: la durevole forza dei legami tra generazioni". Nel libro mette l'accento sul fatto che le generazioni possono creare una vita ricca insieme, cosa che nessuno potrebbe ottenere da solo. Le persone anziane che hanno vissuto una vita lunga e sana sono diventate una generazione alla ricerca di uno scopo. L'idea che debbano essere separati dai giovani, mandati in pensione per fare solo attività di svago li priva dell'opportunità di impegnarsi in attività significative. Essi hanno anche risorse di cui i giovani hanno bisogno. Per esempio, i nonni hanno a lungo soddisfatto la necessità di prendersi cura dei nipoti per conto dei loro figli adulti. Allo stesso tempo la generazione più anziana possiede la saggezza e l'esperienza nelle cose del mondo, così come il *know-how* in ambiti specifici. A Cleveland, in una scuola intergenerazionale, gli anziani di un istituto di riposo andavano regolarmente a scuola per insegnare a leggere ai più piccoli. Freedman dice, "gli anziani che guidano e supportano i giovani hanno una probabilità tre volte maggiore di essere felici rispetto a coloro che non lo fanno". Come osservato nella precedente Newsletter, un numero sempre maggiore di persone vivono da sole e si sentono sole. I gruppi più solitari sono i giovani e gli anziani. Freedman si chiede, "perché non creare più opportunità per relazioni genuine tra giovani ed anziani che possano essere reciproche e possano aiutare le persone ad avere un senso di connessione più profondo e a ripristinare il ciclo della vita nel contesto delle nostre vite più longeve?". In effetti, il segreto per la felicità e della vita è condividere con la prossima generazione.

Tratto da: Equal, but Wrinkled: Fighting Age Segregation by Maya Salam, *New York Times*, Jan. 6, 2019, BU 5.

*** La demenza, o comunque la si chiami**

La demenza non è sempre demenza, comunque la si chiami. Come mai? Perché il termine “demenza” porta con sé un bagaglio di giudizi. Definisce l’individuo come incompleto, mancante e in altri termini indesiderabile. Altri termini simili che implicano uno sminuire sono sofferente, vittima, senile, afflitto, vagante, guscio vuoto e “non del tutto presente”. I familiari del “demente” sono invitati a crederlo come ammalato e a focalizzarsi su quanto è andato perduto, non su capacità e potenziale. Potrebbero anche sentirsi appesantiti dalle cure da prestare, avendo loro stessi le opzioni di vita ridotte. Più in generale il termine “demenza” stigmatizza ed è spesso oggetto di derisione. Più di recente sono state esplorate nuove terminologie. A livello più semplice, invece di riferirsi alle persone come dementi sarebbe meglio definirle persone che convivono con la demenza. Allo stesso modo, ci sono molte persone che chiedono a coloro che offrono cure di definirsi “partner curanti” anziché badanti (caregiver). Il termine badante non suggerisce solo un impegno gravoso, ma anche che la persona a cui si bada sia la sola a trarre benefici. Uno bada e l’altro riceve le cure. Ma dobbiamo pensare che colui che offre cure, riceve anche qualcosa in cambio. Come discusso in una precedente Newsletter, il badante potrebbe ampliare il suo potenziale, la sua sensibilità, le sue capacità e ottenere una ricompensa in termini emotivi. Può imparare nuovi modi di relazionarsi e forse anche di amare.

Il termine “partner nella cura” si focalizza sull’importanza della relazione, non sui singoli individui. La condizione di coloro a cui è stata diagnosticata la demenza non è né senza speranza, né tragica. Molti vivono vite ricche e abbastanza appaganti, diverse dalla normalità ma non necessariamente peggiori. Come disse un avvocato a cui è stata diagnosticata la demenza nel 2010, “spero di vedere tutti coloro che soffrono di demenza e i loro partner nella cura rompere la

barriera dello stigma per vivere vite... produttive e soddisfacenti”. Questi sono solo gli inizi. Nuovi concetti devono essere esplorati. Qui possiamo ricordare i numerosi casi in cui la ricerca di linguaggi alternativi e nuove descrizioni e spiegazioni hanno dato buoni frutti. Quelli che a causa delle loro preferenze sessuali, del colore della pelle, di condizioni particolari di vista e udito erano stati considerati minoranze, hanno compiuto grandi svolte per ricostruire la realtà attraverso il linguaggio.

***** LIBRI E SITI INTERNET *****

* Barbara Waxman, una life coach per adulti di mezza età e anziani, ci ha inviato una copia di un piccolo libro che ha scritto con passione. Basato sul suo lavoro di gerontologa e coach svolto per più di trent'anni, raccoglie la sua particolare visione del periodo che va dai 45 ai 65 anni. Come nota, “nell'età di mezzo le persone soffrono perché non sanno quale sia il loro posto nel mondo. Sono ancora giovani? No. Ma sono già vecchie? No”. Le persone in questo periodo di vita possono essere al loro culmine, con decenni lasciati alle spalle spesi per raggiungere i propri scopi e per realizzare il proprio potenziale. Come sottolinea, questo può essere il periodo in cui trovare o creare il senso più grande della vita. Spesso accompagnato da cambiamenti fisici, sociali ed economici, è un periodo in cui gli adulti continuano a evolversi e a crescere. E questa opportunità è data dall'aumento della longevità delle persone registrata durante il ventunesimo secolo.

Grazie alla nostra maggiore esperienza di vita, e nonostante alcune carenze fisiche, siamo più capaci di trovare senso alla nostra vita. E' un tempo in cui possiamo permetterci di modificare le narrative di vita che ci siamo creati quando eravamo giovani. Se abbiamo commesso errori, o se abbiamo

intrapreso un sentiero che non ci soddisfa più, abbiamo tempo di cambiare. Per alcuni questo può significare la carriera – ad esempio possiamo concluderla, cambiarla o iniziarla – o per altri potrebbe essere un matrimonio. Per altri ancora potrebbe significare trasferirsi in un'altra parte del mondo, creare un'organizzazione no-profit o intraprendere un nuovo sport. Potrebbe significare farsi nuovi amici e lasciare i vecchi. E' tempo per nuovi inizi.

Per maggiori informazioni: www.barbarawaxman.com

* fiercewithage.com

Visitate questo sito curato da Carol Orsborn per scoprire pillole di saggezza, ispirazione e spiritualità lasciate da vari Saggi durante gli anni.

***** ANNUNCI *****

* Aprile 15-18, 2019: Conferenza annuale dell'American Society on Aging. New Orleans, LA. Per informazioni: www.asaging.org/aia

***** 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 Romaioli¹: diego.romaioli@unipd.it

¹ Si ringrazia la dott.ssa Laura Cristina Nicolae per la preziosa collaborazione nella traduzione del presente numero della *Positive Aging Newsletter*.

- 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@taosinstitute.net

=====