



=====

## **LA POSITIVE AGING NEWSLETTER**

**Gennaio/Febbraio/Marzo, 2018**

Numero 104

=====

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

### **- COMMENTO**

- **Obiettivo per la vita: cogliere l'attimo**

### **- RICERCHE**

- **E vissero per sempre felici e contenti: le emozioni in tarda età**
- **Mangia le tue verdure (specialmente insalate)**

### **- NOTIZIE**

- **Joyful Connections: una dose di felicità per la demenza**
- **Allenarsi all'età di 101 anni**

- **RECENSIONI A LIBRI**

- **Ama la tua età: La soluzione a piccoli passi per una vita migliore più lunga e più felice, di Barbara H. Grufferman**

- **ANNUNCI**

- **INFORMAZIONI AI LETTORI**

---

**\*\*\* COMMENTO \*\*\***

**\* Obiettivo per la vita: cogliere l'attimo**

Uno dei problemi con cui molti si scontrano al momento del pensionamento è la perdita di un obiettivo. Il posto di lavoro non richiede più attenzione e il nido è vuoto. La maggior parte delle sfide incontrate nella vita precedente – la scuola, trovare un lavoro, trovare un partner e così via – non ci sono più. D'altro canto non sembra essere particolarmente soddisfacente nemmeno vivere i restanti anni semplicemente riposandosi o rilassandosi. Che fare? Non è una domanda da poco, dato che la nostra vita è tenuta insieme per lo più da maglie di significato. Insieme le persone generano idee su ciò che è importante o rilevante fare - sia giorno per giorno, che a lungo termine. Per esempio è importante vincere un gioco, perché ci siamo accordati sul fatto che lo sia. Rimuovere l'accordo e infischiarci? Andando verso e oltre il pensionamento, ci potremmo trovare incamminati verso lo scoglio del “a chi importa?”.

In una precedente Newsletter abbiamo parlato di una ricerca su cui vale la pena tornare. La ricerca ha dimostrato che avere un obiettivo nella vita sia letteralmente generativo. In uno studio condotto su più di 6000 persone i ricercatori hanno indicato che coloro che erano più motivati verso un

obiettivo avevano il 15% di probabilità in meno di morire (in un lasso di 14 anni) rispetto a coloro che non avevano uno scopo. Inoltre quelli con un obiettivo dormivano meglio, avevano meno ictus e infarti, un minor rischio di demenza e disabilità.

Ci sono molte ragioni per questi benefici per la vita. Le persone con un traguardo tendono a esser più attive, perciò contribuiscono alla propria salute. Avere uno scopo è anche associato all'essere più ottimisti e, come riportato in edizioni precedenti della Newsletter, l'ottimismo è un altro donatore di vita. La ricerca dimostra anche che chi ha un forte senso dell'obiettivo sia più propenso a usufruire di servizi di medicina preventiva come mammografie, colonscopie e vaccini antinfluenzali.

Guardando il lato positivo, molte persone trovano che l'invecchiamento apra meravigliose porte verso nuove possibilità. Ci sono tutti quegli hobby, talenti e curiosità – lavorare il legno, pescare, dipingere, fare giardinaggio, progettare, e così via – che sono state messe da parte durante il periodo impegnativo dell'età di mezzo e che ora aspettano di essere rialimentati. E ci sono sogni a lungo rimandati che ora possono essere realizzati – imparare a suonare uno strumento, ottenere un diploma, scrivere un libro, costruire una casa e via di seguito. Nei numeri precedenti abbiamo scritto molto sui grandi benefici del volontariato – in scuole, chiese, ospedali e simili. Recentemente siamo venuti a conoscenza di un programma condotto da Experience Corps, un'organizzazione che prepara gli anziani per le attività di tutoraggio dei bambini delle scuole pubbliche urbane. La ricerca ha mostrato significativi miglioramenti nella salute mentale e fisica dei volontari. Essi hanno sperimentato anche una maggior autostima, miglior mobilità e resistenza (e anche i bambini ne hanno tratto benefici). Sosteniamo fortemente le attività condivise con altri, poiché crediamo che queste reti generative di significato siano preziose e

potenti.

Ken e Mary Gergen

tratto da: Finding purpose for a good life, also a healthy one,  
di Dhruv Khullar, *NY Times*, 1 gennaio 2018, online.

---

### \*\*\*RICERCHE\*\*\*

#### **\* E vissero per sempre felici e contenti: le emozioni in tarda età**

Gli stereotipi sull'invecchiare come tempo del rammarico, della perdita e della malinconia sono parziali e vanno sfidati. Continue prove rivelano che il benessere emotivo migliora dalla prima età adulta alla vecchiaia. Il presente studio aggiunge una svolta significativa: avere più emozioni positive è vivificante.

La ricerca è basata su un campione di 184 uomini e donne tra la prima e la tarda età adulta ed è stata condotta per un periodo di più di dieci anni.

Il campione, accuratamente scelto per rappresentare ciascuna fascia d'età, è stato monitorato per una settimana. A cinque intervalli casuali durante la giornata, i partecipanti riportavano il loro stato d'animo. Questo procedimento è stato ripetuto cinque e poi dieci anni più tardi. I partecipanti dovevano indicare il grado d'intensità con la quale sentivano ciascuna delle diciannove emozioni. La lista di emozioni ne comprendeva otto positive (felicità, gioia, contentezza, eccitazione, orgoglio, soddisfazione, interesse e divertimento) e undici negative (rabbia, tristezza, paura, disgusto, colpevolezza, imbarazzo, vergogna, ansia, irritazione, frustrazione e noia).

Come dimostrato dai risultati, con l'avanzare dell'età il benessere emotivo complessivo e la stabilità emotiva

aumentano. Questi dati sono rimasti costanti a prescindere dalle differenze di genere, etnia e salute fisica. Contrariamente alla credenza popolare che la gioventù sia “il miglior periodo della vita”, questi risultati suggeriscono che il picco della vita emotiva potrebbe non arrivare prima della settima decade inoltrata.

Di grande interesse è anche il fatto che il benessere emotivo sia collegato alla longevità. Tenendo presente l'età, il sesso e l'appartenenza etnica, gli individui che hanno sperimentato più emozioni positive che negative nella vita di tutti i giorni hanno più probabilità di vivere per altri quattordici anni. Ciò non vuol dire che se si è infelici ora, la vita sarà più breve. La felicità molto spesso dipende dall'essere partecipi alla vita sociale e dal rimanere attivi. E queste sono scelte quotidiane.

Tratto da: Laura L. Carstensen, Bulent Turan, Susanne Scheibe, Nilam Ram, Hal Ersner-Hershfield, Gregory R. Samanez-Larkin, Kathryn P. Brooks, and John R. Nesselroade, Emotional Experience Improves With Age: Evidence Based on Over 10 Years of Experience Sampling. *Psychology and Aging*, 2011, 26, 21- 33.

<http://dx.doi.org/10.1037/a0021285>

### **\* Mangia le tue verdure (specialmente insalate)**

Sappiamo tutti che una dieta salutare è essenziale per vivere fino a tarda età. Capiamo anche che le verdure ci facciano bene. La presente ricerca aggiunge una nuova importante scoperta. Gli scienziati del Rush University Medical Center di Chicago hanno monitorato la dieta di 960 persone anziane. I volontari erano ottantenni che si sono sottoposti regolarmente a un “questionario sulla frequenza del cibo” tra il 2004 e il 2013. Sono state misurate anche le loro funzioni cognitive. I risultati sono molto interessanti perché hanno mostrato che i partecipanti che mangiavano una porzione di verdure a foglia ogni giorno avevano performance migliori rispetto a coloro che non mangiavano per niente insalate.

Nelle ultime valutazioni coloro che mangiavano insalate avevano un vantaggio di 11 anni su coloro che non le includevano nella loro dieta, in termini di abilità cognitive. La differenza prescindeva da altri fattori quali l'educazione, l'esercizio fisico, l'uso di alcool, l'età, il genere, il fumo o l'uso di giochi di training mentale.

Tratto da: Kale and other leafy vegetables may make your brain 11 year younger, di Melissa Healy, *Los Angeles Times*, Dec. 20, 2017, on line.

---

\*\*\* **NOTIZIE** \*\*\*

**\* Joyful Connections: una dose di felicità per la demenza**

Joyful Connections è un programma che aiuta le persone affette da demenza a rimanere socialmente connesse, attive e coinvolte attraverso l'arte. Il primo programma è stato condotto dal Jewish Community Housing for Elderly in Brighton, Mass. Il programma si svolge nel tardo pomeriggio, cinque giorni a settimana, stesso posto, stessa ora, in modo da renderlo facile da ricordare. Il tardo pomeriggio sembra essere il momento della giornata in cui i sintomi della demenza peggiorano; è una sindrome chiamata "tramonto". Ogni sessione dura all'incirca due ore, durante le quali le persone fanno esercizio, partecipano ad un buffet e si dedicano ad attività che di solito hanno a che fare con l'arte o la musica. Tutto ciò fa parte del Habilitation Model Therapy sviluppato da Paul Raia.

Questo centro di accoglienza comunitario è uno dei sei presenti nell'area di Boston. Al momento in questi appartamenti vivono più di 900 persone tra i 62 e i 101 anni. Sono confortevoli e sicuri e "si adattano ad una vita con uno

scopo e un significato” ha detto Caren Silverlieb, una delle coordinatrici del progetto. La maggior parte dei residenti parlano la lingua russa, alcuni parlano cinese ed alcuni inglese.

Per quanto riguarda l'esercizio fisico, i partecipanti possono immaginarsi di andare a pescare ed eseguono i gesti dell'atto di pescare. Altri possono far finta di giocare a pallavolo o a giochi di spiaggia. Ogni attività è pensata per promuovere la connessione sociale, ispirare la creatività, migliorare l'umore e il senso di avere uno scopo. I residenti sono coinvolti anche in progetti artistici, danza, suonano strumenti oppure cantano.

Esistono guide scritte che permettono di iscriversi ad un programma di Joyful Connection nella propria zona di residenza. Per scaricare la guida si veda il link: [www.jche.org/guide](http://www.jche.org/guide).

Tratto da: Joy and connection: Cornerstones of a dementia program that elevates mood and self-esteem, *Aging Today*, Nov-Dec. 2017, pg. 1, 14.

### **\* Allenarsi all'età di 101 anni**

Ogni giorno sembra di poter venire a conoscenza di qualche altro vecchietto che fa cose incredibili... incredibili persino per qualcuno di molto più giovane. E' allo stesso tempo fonte di ispirazione e di scoraggiamento per noi comuni mortali. Per esempio, settimana scorsa un pianista di 94 anni che aveva avuto bisogno di aiuto per salire sul palco del famoso Kimmel Center Orchestra Hall di Philadelphia ha fatto la sua performance con l'orchestra e poi ha dovuto fare tre bis! Oggi abbiamo saputo la storia di Yehuda Hammer, nato nel 1916, che si allena ancora 30 minuti al giorno con il suo attrezzo da ginnastica. Ora vive in una casa per anziani dove si è trasferito quando aveva 96 anni e il suo allenatore dice che ha la forza muscolare di un quarantenne. Hammer sostiene

di non ammalarsi mai e che le avversità della vita lo hanno reso più forte. E' nato in Polonia, è sopravvissuto all'Olocausto ed è stato in prigione nella Russia di Stalin. Sionista da quando aveva 17 anni, si è trasferito in Israele nel 1947 ed ha partecipato al reinsediamento dei rifugiati che è stato raccontato nel libro e nel film *Exodus*. E' emigrato negli Stati Uniti nel 1960 e ha lavorato come sarto. Uno dei suoi segreti è di fare ginnastica e stretching prima di scendere dal letto la mattina. Questa è una cosa che potremmo fare tutti.

Tratto da: Still workout out at age 101 by Kevin Riordan. *Philadelphia In-quirer*, Feb. 13, 2018, B1, B3.

---

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

**\* Ama la tua età: La soluzione a piccoli passi per una vita migliore, più lunga e più felice, di Barbara H. Grufferman**

Sogniamo di fare grandi passi verso l'auto-miglioramento ma non sempre ci riusciamo. Un approccio utile è quello offerto da questo libro: fare 100 piccoli passi verso una vita più lunga, più felice e più sana. Questi piccoli passi offrono un approccio per creare nuove abitudini che ringiovaniranno i tuoi anni futuri.

Complessivamente, i lettori fedeli di articoli sulla cura di sé su varie riviste troveranno che questo libro elenca molti dei mantra recitati negli ultimi anni sulla vita salutare – esercizio fisico, dieta, sonno, ecc. I piccoli passi sono familiari a noi tutti. Ma è necessario seguirli. Sembrerebbe che non ci sia una bacchetta magica per farci avanzare senza un po' di sforzo. Peccato!

Per ordinare si veda il sito: [www.aarp.org/LoveYourAge](http://www.aarp.org/LoveYourAge)

---



\*\*\* ANNUNCI \*\*\*

\* **Una nuova rivista ad accesso gratuito**

- *Innovating in Aging*. Oxford University Press.  
Academic.oup.com/innovateage

\* **Meeting**

- 30 Luglio – 3 Agosto. Educational Gerontology: Optimizing Learning for Older Adults. University of British Columbia

- 14-18 Novembre, 2018. Gerontological Society of America Annual Scientific Meeting. Boston. Dr. Henry Louis Gates, Jr. Keynote Speaker. [geron.org](http://geron.org)

\* **Siti internet**

- [passitonetwork.org/](http://passitonetwork.org/) PASS IT ON è un network di interscambio globale che promuove l'invecchiamento positivo

---

\*\*\* 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](mailto:diego.romaioli@unipd.it)

Si ringrazia la dott.ssa Laura Cristina Nicolae per aver collaborato alla traduzione del presente numero.

*- 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](http://www.positiveaging.net)

*- Per iscriversi alla Newsletter*

Chi desidera abbonarsi gratuitamente alla Newsletter può visitare la pagina:

[www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter](http://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](mailto:info@taosinsitute.net)

=====