



=====

LA POSITIVE AGING NEWSLETTER

Aprile/Maggio/Giugno, 2019

Numero 109

=====

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

In questo numero:

- EDITORIALE

- Andare oltre la zona di comfort

- RICERCHE

- La risata è davvero la medicina migliore?
- Contare i passi: quanti ne servono?
- Combattere l'isolamento sociale e la solitudine

- NOTIZIE

- Il dono di madre natura della salute
- Jane Goodall a 85 anni: la miglior amica della natura

- **SUGGERIMENTI DAI LETTORI**

- **ANNUNCI**

- **INFORMAZIONI AI LETTORI**

***** EDITORIALE *****

• **Andare oltre la zona di comfort**

Il caldo e l'umidità di quest'estate sono sfiancanti e tolgono le energie. In un momento di pausa, ci siamo chiesti se diventar vecchi significa anche uscire meno dalla nostra zona di comfort. Quando siamo giovani sappiamo così poco del mondo, siamo curiosi, sperimentiamo molte cose, e alle volte viviamo al limite. Troviamo alcune attività piacevoli, attraenti, soddisfacenti e pericolosamente eccitanti. Altre avventure si dimostrano invece noiose, dolorose o troppo rischiose. Con il trascorrere del tempo, è naturale tornare a ripetere le prime ed evitare le seconde. Perché dovremmo arrischiarci nel provare qualcosa di nuovo quando sappiamo che potremmo divertirci o intrattenerci con quanto abbiamo sempre fatto? Perché cercare nuovi amici quando i vecchi ci vanno bene? Perché provare una nuova meta per le vacanze quando possiamo fare affidamento su dove siamo già stati? Eppure i costi di una vita che non ci fa 'sudare' almeno un po' sono molti. Non c'è sfida al nostro modo di pensare, alla nostra immaginazione e potenziale. Smettiamo di imparare cose nuove. Eccitazione ed entusiasmo si esauriscono, perché 'siamo già navigati' e abbiamo già fatto tutto troppo spesso. La riproduzione delle cellule cerebrali rallenta, il divano ci attrae sempre più, e il confine tra la vita e la morte sembra sfumarsi.

In questa Newsletter abbiamo più volte suggerito che gli ultimi anni possono essere il periodo di sviluppo più ricco di tutto l'arco di vita. Ma questo significa anche resistere alle tentazioni della zona di comfort. Come possiamo riuscirci allora? Nelle nostre riflessioni abbiamo individuato due direzioni. La prima è di fare piani specifici per rompere la routine. L'ispirazione ci è arrivata grazie a una coppia di vicini che erano soliti praticare un gioco. Lo chiamavano la 'notte misteriosa'. Più o meno una volta ogni mese, una coppia era incaricata di organizzare una serata misteriosa fuori, una che avrebbe sorpreso gli amici, e sulla quale nulla veniva svelato in anticipo (se non il come ci si doveva vestire). A seconda della coppia che dirigeva il gioco, ci siamo ritrovati a cantare musica degli anni '50 in un karaoke, a pattinare su una pista e a trascorrere una serata su un cuscino gigante. Le serate erano piene di sorprese e risate. Prendendo spunto da questi momenti, abbiamo deciso di fare un patto tra noi e di impegnarci a rompere l'ordinario. Come potete immaginare, questo ci ha coinvolti sia in situazioni piacevoli che spiacevoli, ma anche quando le cose non andavano per il meglio, vale la pena ricordarsi che 'le brutte scelte fanno sempre buone storie'.

La seconda direzione che abbiamo intrapreso per evitare la monotonia della zona di comfort è stata di muoverci 'in profondità'. Piuttosto che spingerci a fare attività nuove, la sfida qui è di approfondire sempre di più le attività che già conosciamo. Questa opzione ci è divenuta chiara in vacanza, mentre eravamo seduti a un tavolo guardando all'orizzonte un lago, come facciamo spesso. Come piccolo passatempo, ciascuno di noi si è dato il compito di far notare all'altro qualcosa a cui non aveva badato, osservando fuori dalla finestra. Ecco allora che quello che fissavamo con gli occhi dell'abitudine si è animato all'improvviso, rivelandoci aspetti nuovi. Gli uccellini potevano essere visti come vivacemente indaffarati nelle loro curiose vite sociali, le ombre potevano

essere usate per marcare il tempo, correnti sottili potevano essere notate nel lago, e altro ancora. Con quest'idea di approfondire e dilatare le nostre attività preferite, abbiamo visto che l'interesse di un amico per la chitarra lo ha portato nel tempo ad imparare a costruire strumenti a corda, mentre un altro amico appassionato di fotografia si è specializzato nell'elaborazione di immagini digitali. Insomma, dietro a ogni zona di comfort, se uno cerca attentamente, potrebbe trovare il sentiero per il paese delle meraviglie.

Ma queste erano solo riflessioni estive. Se voi lettori avete trovato altri modi per sfidare la zona di comfort e avete piacere a condividerle, scrivete a gv4@psu.edu

Mary e Ken Gergen

*****RICERCHE*****

*** La risata è davvero la medicina migliore?**

C'è qualcosa di vero nel vecchio modo di dire che 'una risata è la medicina migliore'? I risultati di 15 anni di studio su oltre 53.000 persone condotti da Sven Svebak e colleghi sembrano portare alcune evidenze a supporto. Hanno scoperto infatti che l'umorismo di una persona può posticipare o addirittura prevenire certe malattie mortali. I ricercatori hanno misurato il senso dell'umorismo attraverso una domanda inclusa in una più ampia indagine sulla salute. Più precisamente hanno chiesto ai partecipanti di stimare la loro abilità di trovare qualcosa di divertente nelle varie situazioni. I partecipanti venivano categorizzati sulla base del punteggio alto o basso in questa abilità, e i gruppi così formati venivano confrontati con vari indicatori di salute. I risultati hanno mostrato che le donne con alto senso dell'umorismo avevano un rischio ridotto di morte

prematura per le malattie cardiovascolari e infettive. E anche gli uomini con alto senso dell'umorismo avevano un rischio ridotto di morte precoce per infezioni. I benefici registrati si riducevano gradualmente con l'aumentare dell'età e scomparivano dopo gli 85 anni, probabilmente perché, a quell'età, quelli imbronciati non erano già più vivi. Ad ogni modo, come suggerisce Svebak, 'un alto livello di umorismo non è certamente un vaccino che può proteggerti dalla morte fino alla fine, ma può decisamente incrementare le tue possibilità di diventare vecchio'.

Ci sono molte ragioni che possono spiegare la correlazione tra umorismo e salute. Ad esempio 'un buon senso dello humor può facilitare le relazioni sociali e le strategie di coping che riducono i rischi di morti precoci', dice Svebak. 'Un buon senso dell'umorismo funziona come il paraurti per un'automobile, un paraurti mentale che ci può proteggere da frustrazioni, grattacapi e preoccupazioni quotidiane'. Come propone Edward Cregan, professore di medicina oncologica della clinica Mayo, 'quando le persone sono divertenti, attirano altre persone, e l'essere in connessione con gli altri è la chiave della longevità... Nessuno vorrebbe avere attorno persone negative e lamentose. Tutti noi siamo attratti dalle persone divertenti'. Così, se riesci a trovare qualcosa di cui ridere in una certa situazione, assicurati di dividerlo con gli altri. Potrebbe essere un modo divertente per salvare vite, compresa la propria.

Tratto da: *Laughter really is the best medicine? In many ways, that's no joke* by Marlene Cimon, *Washington Post*, June 15, 2019

* **Contare i passi: quanti ne servono?**

Molti tra i nostri lettori potrebbero girare con un contapassi al polso. L'obiettivo di raggiungere 10.000 passi giornalieri, infatti, è spesso nominato tra le regole d'oro per una vita

salutare, anche se per molte persone potrebbe essere estremamente difficile raggiungere questa meta, e ci si può sentire in colpa rimuginando sulla propria pigrizia. Ricerche recenti sembrano però aver confutato proprio questo punto d'arrivo, e molti di noi saranno felici nell'apprendere che sono sufficienti molti meno passi per continuare a mantenersi sulla via della salute.

Uno studio recente del ricercatore I-Min Lee dell'Università di Harvard ha incluso 16.000 donne settantenni a cui era stato dato un contapassi per una settimana. Nessuna delle donne coinvolte era in cattiva salute. Non potevano vedere il monitor del contapassi, e quindi era improbabile che variassero il loro livello di camminata per andare incontro a specifici criteri.

I risultati sono stati impressionanti: la soglia di 2700 passi si è rivelata essere quella critica. Le donne che hanno fatto meno di questi passi era probabile che morissero nei 5 anni successivi. Le donne che fecero più passi di questo numero avevano invece significativi vantaggi. Ad esempio, le donne che camminarono per circa 4.500 passi avevano il 40% in meno di probabilità di morire prematuramente rispetto a qualcuno che camminava meno di 2.700 passi.

Comunque, superati i 7.500 passi, non si riscontrava alcun ulteriore vantaggio nel camminare di più al fine di incrementare la propria longevità. A quanto pare, dunque, camminare tra i 3000 e i 7000 passi può essere sufficiente. E il modo di camminare non sembra fare la differenza. Molte delle donne di questo studio passeggiavano, anziché correre. Alcune camminavano per fare esercizio, ma la maggior parte solo per spostarsi da un posto all'altro. I lettori a cui non piace indossare il contapassi possono provare a contare mentalmente i propri passi mentre si spostano in casa o in appartamento. Noi lo abbiamo fatto, e ci siamo sorpresi di quanto rapidamente si accumulino i passi. Comunque, siamo anche campioni di belle camminate, ed è piacevole muoversi

dopo un'ora che si è seduti.

Tratto da: Fewer than 10,000 Steps may be All You Require, by Gretchen Reynolds. *New York Times International*, June 14, 6

* **Combattere l'isolamento sociale e la solitudine**

Questa Newsletter ha presentato diversi studi sul problema dell'isolamento sociale. Ricerche più recenti sembrano fornire ulteriori dettagli in proposito. Primo, mentre la mole delle ricerche esistenti si è concentrata sulla solitudine di chi vive solo, ora sappiamo che la solitudine non è prerogativa soltanto di chi è socialmente isolato. Non solo è possibile vivere da soli senza soffrire di solitudine, ma è anche possibile che persone che vivono insieme ad altre possono sentirsi sole. Uno studio del 2017 ha indicato che i 2/3 delle persone che affermano di sentirsi sole sono sposate. Essere sposati infatti non significa essere necessariamente connessi o sentirsi sostenuti dall'altro. E molto spesso, quando uno dei due partner si sente solo, anche l'altro inizia a sentirsi tale: ciascuno si rintana dentro a sé stesso, alienandosi lentamente dall'altro. Ulteriori fattori sembrano peggiorare le cose per i più anziani, come il pensionamento e la perdita conseguente di un contesto importante per le relazioni e per la soddisfazione personale. Incidenti, malattie, difficoltà cognitive o perdita del partner sono ulteriori aggravanti.

I bisogni sociali delle persone dovrebbero essere una priorità al fine di perseguire il benessere. Un'indagine americana sulle preferenze di fine vita ha trovato che più dell'85% degli anziani e dei caregiver danno estremo valore a fattori come la condivisione di tempo con gli amici, lo stare in famiglia, il poter aiutare gli altri, e il non essere di peso ai propri cari. Le attività che possono aumentare la nostra percezione di essere in relazione sono dunque essenziali.

Oggi, fortunatamente, sono molte le iniziative che cercano di

aiutare gli anziani a costruire relazioni significative. E i programmi che funzionano in tale senso sembrano avere alcune caratteristiche chiave:

- Adattabilità. E' importante lasciare che le persone possano partecipare sulla base delle loro preferenze.
- Coinvolgimento della comunità. E' importante accogliere il sostegno di diversi gruppi al fine di incrementare le opportunità di stare in relazione.
- Impegno produttivo. Le iniziative devono contenere piccole 'sfide', perché le attività esperienziali funzionano meglio per creare legami tra le persone che non altre formule passive. I programmi che incrementano la progettualità e l'intensità dell'esperienza sono dunque da preferirsi a quelli meno interattivi.

Tratto da: *Aging Today*, May-June, 2019

NOTIZIE

*** Il dono di madre natura della salute**

Il consiglio di nostra madre di uscire all'aperto a giocare era azzecato! Studi recenti supportano infatti l'idea che uscire all'aperto, soprattutto dove c'è molto verde, è salutare. Stare nella natura può contribuire ad abbassare lo stress, diminuire la pressione sanguigna e migliorare la salute fisica, oltre ad altri fattori. Chi abita in città potrebbe allora domandarsi quanta 'natura' è necessaria per una persona che è mediamente impegnata e che vive in un mondo concreto?

Uno studio pubblicato sul *Scientific Report* suggerisce che la risposta è circa 120 minuti alla settimana. Questa ricerca ha coinvolto circa 20.000 persone che vivono in Inghilterra, all'interno di un'indagine svoltasi tra il 2014 e il 2016. Ciascuno di loro ha registrato le proprie attività ogni

settimana. I risultati mostrano che le persone che stavano due o più ore all'aperto riportavano di essere in miglior salute e di avere un maggiore senso di benessere rispetto a quelli che non uscivano. Un dato interessante è che coloro che stavano immersi nella natura anche per più di cinque ore non aumentavano ulteriormente questo beneficio.

L'effetto si è riscontrato in tutti i gruppi, che comprendevano donne e uomini di differenti fasce d'età, di diversa etnia, che vivevano in zone ricche o povere, includendo persino individui con malattie di lungo corso. In diverse regioni, ad esempio in Scozia, i medici hanno iniziato a prescrivere ad alcuni loro pazienti delle attività all'aperto come parte dei programmi di trattamento. In Svezia, questo è già parte dello stile di vita di molti cittadini; in Corea del Sud il governo sta preparando delle 'foreste curative' per i propri cittadini.

Un primo passo per quelli che stanno cercando di perseguire un buon invecchiamento può allora essere quello di uscire all'aperto, volgere la faccia al sole, raccogliere qualche fiore selvatico o semplicemente passeggiare in giro ammirando la bellezza della terra.

Tratto da: *Healthy Breath of Fresh Air* by Knvul Sheikh, *New York Times, International Edition*, June 21, 2019, 12

*** Jane Goodall a 85 anni: la miglior amica della natura**

Quando Jane Goodall aveva 26 anni, andò in Tanzania per studiare gli scimpanzé. Dalle sue osservazioni su campo, notò che il gruppo osservato utilizzava degli strumenti per estrarre termiti da un tronco. I suoi report sono stati fondamentali per rivoluzionare la prospettiva comune secondo la quale solo gli uomini potevano utilizzare strumenti. Ha inoltre scoperto che gli scimpanzé avevano relazioni sociali e familiari molto articolate, un'intelligenza molto sottile ed emozioni complesse. Sin dagli esordi la

signora Goodall si dedicò alla comprensione degli scimpanzé e a prendersi cura di loro, e tentò di promuovere alcune iniziative per proteggerli da un mondo spietato e sempre più competitivo. E' fortemente convinta che ciò che noi stiamo facendo alla terra ci porterà verso una catastrofe. "Se non smettiamo di anteporre lo sviluppo economico ai bisogni della natura, il mondo diventerà un luogo orrendo. Noi dipendiamo dalla natura, dalle foreste e dagli oceani che ci regalano ossigeno e assorbono anidride carbonica". Con la convinzione che il mondo debba essere salvato, la signora Goodall, ora ottantacinquenne, è in giro 300 giorni l'anno a tenere presentazioni e ad aiutare le persone a comprendere quanto sia cruciale non anteporre la ricerca di denaro a tutte le altre cose. La signora Goodall è la fondatrice di un Istituto che porta il suo nome ed è una messaggera di pace delle Nazioni Unite. La sede centrale del suo Istituto è a Washington DC. Sostenere la sua causa potrebbe essere utile per i nostri nipoti.

Tratto da: Jane Goodall by Sophie Brickman. *Elle*, July, 2019.

***** SUGGERIMENTI DAI LETTORI *****

* Connie Zweig, autrice di libri quali *Meeting the Shadow and Romancing the Shadow*, *Meeting the Shadow of Spirituality*, *A Moth to the Flame: The Life of Sufi Poet Rum*, *Reinventing Age from the Inside Out*, suggerisce alcuni suoi articoli su come reinventare l'idea di invecchiamento:

<https://changingaging.org/disrupting-ageism/meeting-my-inner-bag-lady-an-encounter-with-my-own-ageism/>

<https://www.nextavenue.org/whether-to-retire/>

* Fran Lyon-Dugin consiglia il blog di un coach di Minneapolis che aiuta le persone nella fase di transizione dal lavoro al pensionamento:

<https://georgedow.com/life-work-after-60-broader-possibilities-ahead/>

*** ANNUNCI ***

Un nuovo giornale open access

* *Innovation In Aging*. Oxford University Press.
<https://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

=====