

Poche domande per capire la tua predisposizione **ALL'INTERNO**

L'attrice Marina Tagliaferri e la ritrovata vitalità **ALL'INTERNO**

Un nuovo farmaco agisce direttamente sul virus **ALL'INTERNO**

Via libera al doppio intervento senza rischi **ALL'INTERNO**

BENESSERE & SALUTE

GIOVEDÌ 13 DICEMBRE 2012

a cura di STEFANO TAMBURINI

IL PUNTO

Niente selva oscura nel mezzo del cammino di nostra vita

Arriverà sempre il giorno in cui ti diranno che sei vecchio. Ma c'è una buona notizia: poche e ben delimitate eccezioni a parte, accadrà ben dopo il momento in cui ce lo saremmo immaginati quando eravamo nel fiore degli anni. Chi oggi ha più o meno cinquant'anni ricorderà i cinquantenni di quando era ragazzino: dimessi, vecchi dentro, già pronti per la pensione ancor prima di passare all'ufficio postale per riscuoterla.

Cosa è accaduto? Niente di magico, di unico e di grande: i progressi della medicina, l'aumento dell'aspettativa e la qualità della vita hanno fatto tanto e adesso quella che una volta era la mezza età si è spostata più avanti e non rappresenta più un dramma.

Senza arrivare alle esagerazioni di alcuni settantenni che per sentirsi vivi devono per forza correre la maratona di New York (quella dietro a casa no, è troppo facile), il mezzo del cammino di nostra vita non è certo una selva oscura. Se ci confrontiamo con il secolo scorso scopriamo che solo il 13 per cento di chi aveva 65 anni poteva sperare di arrivare agli 85 e adesso questa percentuale è salita a quota 50. E l'aspettativa non è solo di vita ma di buona vita: oggi molti settantenni sono diventati appetibili anche per chi pianifica i consumi: viaggiano, si divertono, se la godono.

E se a 70 è così, figuriamoci a 45 o a 50. Certo, ci vuol giudizio: la vista cala, i riflessi pure, serve prudenza. Il professor Cosenza, nel servizio a fianco, ci regala qualche buon consiglio. Perché un conto è non arrendersi, un altro è esagerare. Buone nuove, dunque, per chi la mezza età la sta vivendo ma anche per chi ne è lontano: sia consapevole che, sapendosi gestire, la strada per la buona vita non finisce dietro l'angolo. (s.t.)

@s_tamburini
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il confine si sposta e garantisce a tutti un percorso migliore verso la vecchiaia. Basta non esagerare e capire i "segnali"

di Brunella Gasperini

C'era una volta la mezza età. Certo non è sparita, ma il suo confine è sempre più indefinito mentre si sposta in avanti, verso un momento della vita in cui una volta si era semplicemente vecchi. I progressi della medicina, la migliore qualità della vita, il conseguente innalzamento dell'età media hanno portato sessantenni e settantenni a far concorrenza ai quarantenni di una volta.

Per questo la soglia dei 50 anni non fa più paura come una volta. Non che si possa pensare di continuare a essere *supergiovani* per sempre. Però è indubbio che anche quello che fino a qualche anno fa era l'inizio del cammino verso l'autunno della vita adesso riserva ben altre aspettative. È vero che tutti incontriamo delle fasi critiche dai risvolti personali, dei passaggi evolutivi che necessitano di cambiamenti e che l'età di mezzo ne è molto coinvolta. Ma oggi è vissuta con più scioltezza rispetto al passato, come una tappa della propria evoluzione personale. Il professor Domenico Cosenza, esperto di psicologia del ciclo di vita, docente all'Università di Pavia, direttore scientifico della comunità terapeutica La Vela di Moncrivello (Vercelli) e responsabile dell'associazione Klinè di Milano, ci aiuta a capire come vivere al meglio l'età di mezzo, in poche parole "a starci dentro".

Come raccontare, analizzare questa età?

«Si tratta di un'età complessa nella quale si devono affrontare trasformazioni importanti e non solo del corpo. Ci sono cambiamenti del desiderio e di prospettiva. La difficoltà di questo momento di vita sta nel riuscire ad assumere e affrontare la propria



La mezza età non è più quella di una volta... I consigli dell'esperto per viverla al meglio

pria condizione di trasformazione. Se ciò non avviene si possono determinare risposte diverse ed estreme: in modo maniacale (chi nega il cambiamento e riassume comportamenti tipici di età precedenti, da giovane adulto) e in modo depressivo (chi rimane incollato in una condizione che non c'è più, una sorta di immobilismo rivolto al passato).

Dunque un'età densa di impegni emotivi e psicologici. Ma ci sono molte risorse sulle quali poter contare.

«Certo. Si può contare su una maggiore stabilità e solidità, una condizione in genere più definita, un quadro familiare strutturato, una maggiore consapevolezza di se stessi. Sono risorse importanti. Che possono aiutarci ad affrontare il compito evolutivo che questa età ci riserva per continuare a promuovere e realizzare se stessi».

Banalmente diciamo che i 50 anni di oggi non sono quelli di una volta. In realtà quali so-

no le differenze?

«È cambiato molto. Una volta c'era una maggiore omogeneità nei modi di vivere e la speranza di vita era minore. Soprattutto per ragioni culturali, era sentito diversamente il passare del tempo. Oggi a 50 anni siamo nel pieno della nostra esistenza, è disomogeneo il tipo di vita che si conduce ed è diverso anche il modo di affrontare questa età».

La cosiddetta crisi di mezza età è inevitabile?

«Non è una crisi con difficoltà scritte in modo ineluttabile, c'è sempre in gioco qualcosa di soggettivo relativo al modo personale in cui ci rapportiamo alla nostra età e viviamo i cambiamenti. Ci sono situazioni delicate contingenti, siamo a cavallo tra le generazioni - genitori che invecchiano e muoiono, figli che crescono e se ne vanno - spesso accettare lo svincolo dei figli, soprattutto da parte delle madri, non è semplice. Le criticità sono legate alla difficoltà di vede-



Il professor Domenico Cosenza

re davanti a noi del nuovo, alla perdita di vitalità e di desiderio, alla ripetitività. Ma per ognuno il modo di affrontarle è diverso. Ogni crisi contiene in sé possibilità concrete di evoluzione, di crescita e di positiva affermazione dell'individuo».

E le differenze tra uomo e donna?

«Per quanto anche l'uomo oggi sia sensibilizzato sugli aspetti corporei, la donna vi è più coinvolta. Del resto siamo nella civiltà del narcisismo, avvinchiati da esigenze di esposizione della propria immagine che coinvolgono maschi e femmine. L'illusione che attraverso la tecnica e la chirurgia si possa fare e rifare tutto per eludere i segni del tempo e negare i cambiamenti è dominante. Si punta a lavorare su aspetti esteriori quando i rifacimenti dovrebbero essere affrontati attraverso un lavoro interno».

Quanto pesa sulla coppia questo momento di crisi personale?

«Spesso è in questo periodo della vita che si verificano rotture di coppia. In molti casi so-

no decisioni avventate perché si riporta nella coppia un disagio di tipo personale, relativo alla propria difficoltà di accettare il cambiamento. I legami hanno maggiore difficoltà a essere vitali ma spesso accade in seguito a una crisi personale».

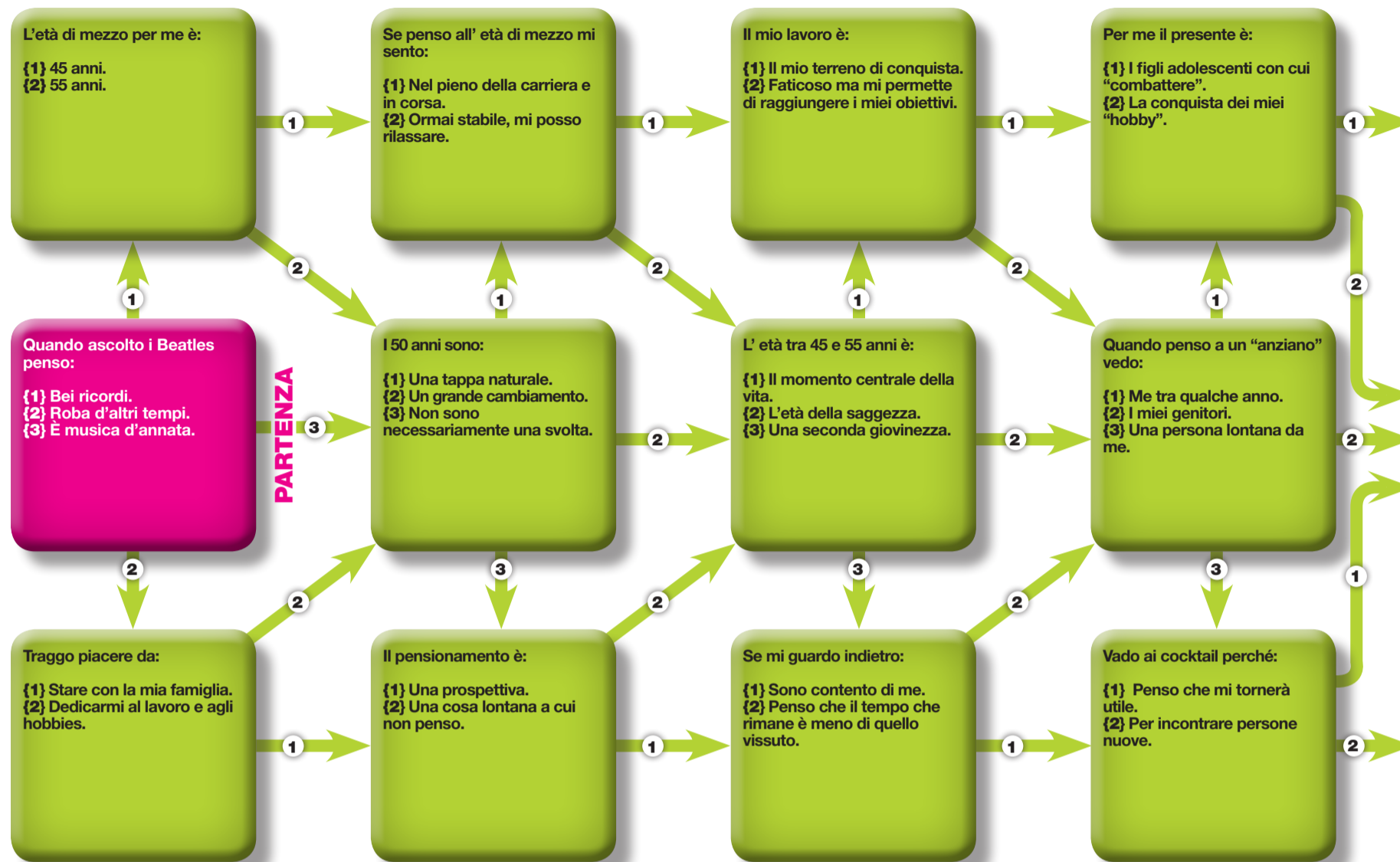
E allora che si può fare per vivere meglio questo momento di vita?

«Va colto come un'occasione di rielaborazione e di rilancio personale, rifacendo il punto della propria esistenza. Non deprimersi ma rimettere in chiaro cosa è veramente importante per noi, mettere in campo cose importanti per continuare. Occorre investire in una nuova progettualità, essere creativi. Non vuol dire necessariamente fare una psicoterapia - consigliata nei casi di forte difficoltà - ma comunicare e confrontarsi con le persone vicine è molto importante. Parlando e aprendoci possiamo farci una ragione di ciò che sta avvenendo. Se la parola è viva si affrontano meglio tutti i momenti di difficoltà».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Sei pronto ad affrontare l'età di mezzo?

Rispondi alle domande, segui il percorso e scopri se sei impreparato, se lo sei a metà o se invece...



PROFILO 1
NO, NON SEI PRONTO

Non consideri il tempo trascorso come una risorsa. Eviti le persone della tua età. Sei legato all'onnipotenza dell'età giovanile: è difficile accettare le tue fragilità. Non ti stacchi dal tuo lo-adolescente che osanna giovinezza e bellezza per riuscire a vivere un lo-adulto che aspira ad amore e successo.

PROFILO 2
CI STAI PROVANDO

Hai difficoltà a trovare delle risposte ad alcune domande esistenziali tipo: «Qual è stata fino a oggi la mia vita?», «Chi sono oggi?». Vivi il passato come ricco di occasioni non colte. I tuoi bisogni e le tue insoddisfazioni ti portano a vivere più "qui e ora" che proiettato con progetti per il futuro. Ma ci stai lavorando.

PROFILO 3
SÌ, SEI PRONTO

Riconosci e ascolti i tuoi bisogni e sai affrontare le paure legate al tempo che passa. Riesci ad affrontare con fiducia il futuro nonostante le difficoltà del passato. Poiché ti accetti e hai trasformato in ricchezza le esperienze della tua vita e puoi occuparti con piacere di chi ti sta vicino.

LA MEZZA ETÀ

I vecchi? Sono sempre più giovani ma occhio a non approfittarne

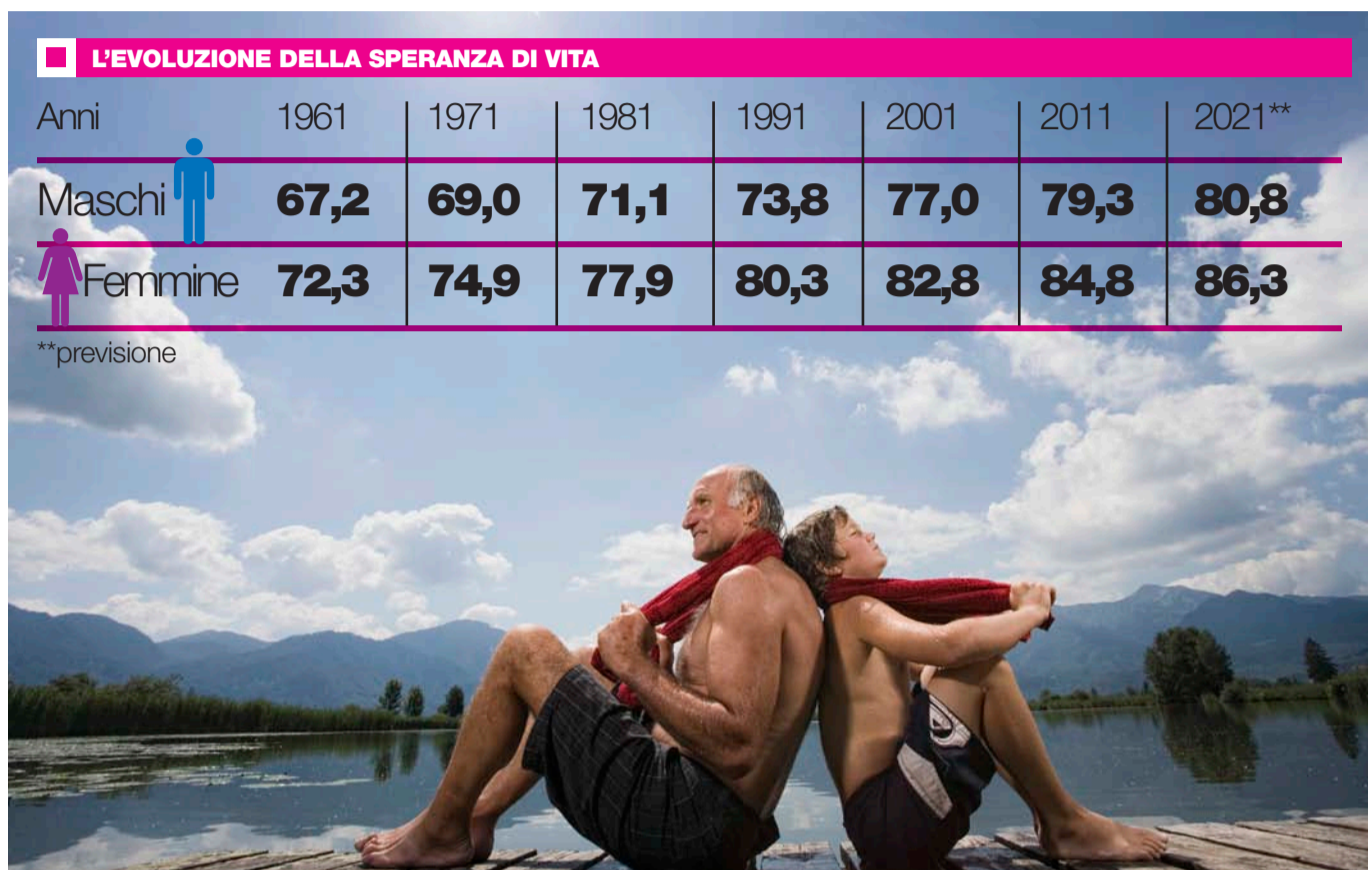
Già a 45 anni alcune funzioni cominciano a essere meno efficaci ma niente paura: l'importante è esserne consapevoli

di **Ludovico Fraia**

■ A cinquant'anni siamo ancora lontani dalla "vera" mezza età. E allora, quando si diventa vecchi? In realtà nessuno, per fortuna, lo sa. Certo la nostra burocrazia attuale non avrebbe mai affidato nel 1571 il comando di una flotta, quella potente di Venezia, durante la battaglia di Lepanto (che cambiò la storia del mondo), al settantacinquenne Sebastiano Venier che uccise personalmente numerosi turchi a colpi di balestra - facendosi però caricare da un assistente perché non aveva la forza di farlo - e in pantofole, perché per i calli gli stivali gli provocavano fin troppo dolore. E Venier fu decisivo per la vittoria. Oggi Venier sarebbe stato mandato in pensione prima che potesse fare la cosa più importante della sua vita. Non solo: un recentissimo studio inglese, pubblicato all'inizio dell'anno, ha decretato che tutti noi (e quindi anche Venier) cominciamo a invecchiare a 45 anni.

Destrezza e velocità

Infatti uno studio dell'University College di Londra ha stabilito che la soglia dell'invecchiamento del cervello umano non è 60 anni ma addirittura 45. La ricerca è stata seguita su settemila dipendenti pubblici inglesi dai gradi inferiori ai più alti di tutta l'amministrazione. Ebbene: gli uomini e le donne tra i 45 e i 49 anni hanno fatto registrare un calo delle funzioni cognitive del 3,6 per cento. Ad accusare i colpi dell'invecchiamento sarebbero - secondo lo studio - «le capacità esecutive che implicano destrezza e velocità nel prendere decisioni e la memoria a brevissimo termine». Il neuroscienziato Vincenzo Gallese, dell'università di Parma, ha commentato che



anche quanto al deficit cognitivo individuato dagli inglesi molto dipende dai parametri usati per l'indagine: «È chiaro che se il riferimento fossero i riflessi davanti a un videogioco non potrei competere con i miei figli. Ciò non significa che

io abbia un deficit cognitivo». **Aumenta l'esperienza**

Va fatta un'osservazione decisiva: perché il calo di queste capacità è compensato dalla prudenza dovuta all'esperienza (riducendo la possibilità di grossolani errori di valutazio-

ne) e considerate le migliori condizioni di salute si può dire che l'anziano di oggi è un essere umano del tutto nuovo rispetto a quello di vent'anni fa. Un essere umano più forte e stabile: se c'è il leggero calo di certe capacità c'è una "mo-

struosa" esperienza, accoppiata a condizioni fisiche spesso ottime.

Che le condizioni degli ultrasessantenni oggi siano migliori di vent'anni non lo dicono solo gli studi. Chi ha più di quarant'anni ricorda suo

padre o sua madre a già a cinquanta anni molto più provati nel fisico e soprattutto, molto presto, poco inclini a fare cose nuove, o a fare una passeggiata in montagna, per non parlare di guidare uno scooter per le strade di una città. Del resto, nelle grandi città italiane di oggi si diventa davvero vecchi o vecchie quando si smette di affrontare il traffico alla guida di un'auto o, peggio ancora, di uno scooter o di una moto. Ma a che età? Sempre più tardi. Però i riflessi di un sessantenne non sono quelli di un ventenne. E bisogna tenerne conto nella guida.

Piccoli accorgimenti

Dunque che cosa è cambiato? Robert Gallo, scopritore del virus dell'Aids, sostiene che «l'uomo è programmato per vivere fino a 180 anni; se non arriva a quest'età le cause vanno ricercate nell'alimentazione non corretta, negli stili di vita e negli ambienti che ne accelerano l'invecchiamento». Se Gallo ha ragione, basta rimuovere - anche in parte - quegli ostacoli per durare di più. E se non si arriva magari a 180, si almeno a 80, 85 o 90 e più. La ricetta: mangiare bene, non fumare, bere poco e bene, camminare molto o fare ginnastica, lavorare in modo soddisfacente e intelligente, avere rapporti affettivi sereni, non chiudersi in casa e soprattutto continuare sempre a essere curiosi. E il nostro mondo - ancora - ricco ci permette di centrare molti di questi obiettivi positivi (e anche alcuni negativi).

Certo non si può fare eternamente finta di essere giovani. Non è solo una questione psicologica. Un esempio: come Sebastiano Venier non ce la faceva a caricare la balestra, così un uomo di settant'anni non può (e non deve) correre come un ventenne. Una ragione fisica c'è e si chiama *sarcopenia*. È il fenomeno per cui le fibre muscolari si riducono, sostituite da grasso o tessuti fibrosi. Più si va avanti più la *sarcopenia* colpisce e l'unico modo di rallentare questa corsa è muoversi il più possibile. Se i campioni giapponesi di judo si ritirano a cinquant'anni, anche se sono dei campioni, il motivo c'è.

IN ITALIA È ARRIVATA NEL 1919



Il cancelliere Otto von Bismarck

La pensione? Fino al 1889 non esisteva

■ Piaccia o piaccia la pensione è l'inizio della vecchiaia "burocratica", quasi certificata. Il rito è in genere seguito da manifestazioni eccessive di vitalità che, per chi se le può permettere, consistono in viaggi intorno al mondo o in auto sportive o in una cura esasperata degli aspetti estetici del nostro corpo. Si tratta di reazioni a un segnale sociale che è inequivocabile ma che è recentissimo nella storia umana e che, purtroppo, non si sa quanto durerà. Dunque è solo da poco che la pensione è diventata uno dei simboli della

vecchiaia.

Il primo sistema pensionistico fu inventato dal cancelliere tedesco Otto von Bismarck nel 1889. Il che significa che i primi pensionati veri ci furono solo all'inizio del secolo scorso. L'esempio tedesco fu seguito dalla Francia ma solo vent'anni dopo e nel regno del liberalismo, gli Stati Uniti, la pensione è garantita tuttora solo ai dipendenti pubblici mentre gli altri si arrangiano soprattutto con le assicurazioni private.

In Italia, come al solito, le cose andarono in un modo ancora diverso. Nel 1919 fu

stabilito un trattamento obbligatorio per stipendi sotto un certo tetto. Ma il colpo di genio fu un altro: l'età della pensione era di 65 anni ma la stragrande maggioranza dei lavoratori moriva prima. Il paradosso, insomma è questo: la pensione cominciò a esistere ma senza i pensionati e, quindi, i vecchi. Il problema della vecchiaia, sostanzialmente non esisteva. Un sistema universale si creò solo a metà degli anni Sessanta. E solo allora nacquerò, per la prima volta, i pensionati, cioè i vecchi. (l.f.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

© RIPRODUZIONE RISERVATA