

Gli anziani contro la vecchiaia: incremento dell'attività fisica e riduzione dei farmaci

Margherita Sassi

Sul piano della salute sono le malattie cardiache (38,1%), i tumori (35,4%) e la depressione (18,1%) le patologie che piu' spaventano gli anziani. Ma per prevenirle si attrezzano per quanto possibile con stili di vita salutari, fatti di passeggiate all'aria aperta (73,9%), attivita' sportive (28,3%) e controlli medici preventivi (il 51,6% fa una visita o controllo almeno una volta ogni tre mesi).Questi sono alcuni dei risultati principali della ricerca svolta da Censis-Salute/la Repubblica nell'ambito del Convegno sulla Terza eta' recentemente tenutosi a Roma. Fra le preoccupazioni maggiori degli anziani c'e' l'inquinamento atmosferico (per il 43,1%) e il fumo (per il 37,5%). Sono sostanzialmente soddisfatti dei servizi sanitari (il 57,3% li giudicano ottimi o buoni) e indicano nella lunghezza delle liste di attesa il vero problema (40,5%).Ma l'anzianita' non dovrebbe essere piu' valutata quasi esclusivamente sul piano sanitario, perche' il segreto di una buona vecchiaia, secondo la popolazione con i capelli bianchi, risiede fundamentalmente nella liberta' di fare cio' di cui si ha voglia. Il 60,6% degli ultra sessantenni vede nell'allungamento della vita una opportunita', perche' permette di fare le cose che piacciono, ed oltre il 58% giudica positivamente l'andare in pensione, perche' consente di vivere senza obblighi e godersi la vita.La ricetta della buona vecchiaia richiede di essere attivi (per il 51% degli intervistati), avere fede (per il 27,6%; oltre il 47% va a Messa almeno una volta al mese), autonomi (per il 27,5%) e aperti alle relazioni con gli altri (per il 22,2%). Per il 67,2% la cosa piu' importante alla quale dare importanza e' la famiglia, seguita dalla vita affettiva (28,8%) e dalla vita spirituale (21,7%). Appare poi fondamentale il rapporto con i nipoti e i giovani (per il 46,1%) considerato il principale fattore di una buona vecchiaia, seguito a brevissima distanza dal tenere allenata la mente (ad esempio leggendo, o tenendosi informati) sottolineato dal 45,8% degli intervistati. Riguardo alle attivita' che svolgono nel tempo libero, oltre il 61% incontra amici, il 51,7% legge libri, il 48,4% si dedica a un hobby, il 18,6% partecipa a gite parrocchiali o promosse da aziende.Da segnalare anche la diffusione dei comportamenti etici: il 56,2% degli anziani dichiara di dare soldi in beneficenza, il 42,6% di aiutare persone in difficolta' ed il 12,5% di svolgere attivita' di volontariato. I luoghi che gli anziani

percepiscono come piu' attenti alle loro esigenze sono i servizi e le strutture sanitarie (20,5%), i supermercati e i centri commerciali (18,7%), che non vanno considerati solo come luoghi di shopping ma spesso diventano punti di incontro, poi chiese e strutture religiose (18,2%). La paura fondamentale temuta dagli anziani e' quella della non autosufficienza, per il 74% degli intervistati, mentre e' meno rilevante persino la paura della morte (temuta solo dal 31,6% degli intervistati). Infine il 41% e' convinto che la propria vecchiaia sia piu' serena e con un maggior benessere rispetto a quella vissuta dai genitori o dalle persone che erano anziane quando loro erano giovani. Sta facendosi largo una visione originale e particolarmente positiva della terza eta', vista come tempo della libera scelta e di nuove opportunita', di fine degli obblighi dell'eta' adulta e di sperimentazione di attivita' nuove e piacevoli, per le quali vale la pena impegnarsi. (ANSA).

