

L'AUMENTO DELL'ASPETTATIVA DI VITA MEDIA E I BASSI TASSI DI FECONDITÀ HANNO RESO L'ITALIA IL PAESE CON IL PIÙ ALTO INDICE DI INVECCHIAMENTO DEL MONDO, DESTINATO A CRESCERE NEI PROSSIMI ANNI. IN ALCUNI ANZIANI L'INVECCHIAMENTO È CARATTERIZZATO SIA DALL'ASSENZA DI MALATTIE CRONICHE SIGNIFICATIVE, SIA DA UN LIVELLO DI SALUTE SODDISFACENTE. IN ALTRI CASI È POSSIBILE OSSERVARE IL DECLINO DI ALCUNE FUNZIONI ASSOCIATO ALLA PRESENZA DI MALATTIE CRONICHE. I DATI ISTAT DEL 2015 RESTITUISCONO UN QUADRO COMPOSITO CON UN 24.8% DEGLI ULTRA SETTANTACINQUENNI IN BUONA SALUTE. TRA CHI È AFFETTO DA PATOLOGIE CRONICHE, UN 20.4% HA DICHIARATO UNO STATO DI SALUTE COMPLESSIVAMENTE SODDISFACENTE. QUESTI ANZIANI SONO UN'IMPORTANTE RISORSA PER TUTTA LA SOCIETÀ, MA SONO ANCHE UOMINI E DONNE CHE HANNO LA POSSIBILITÀ DI REINVENTARE NUOVE FORME DI BENESSERE PER TUTELARE LA QUALITÀ DELLA PROPRIA VITA.

Il tempo ritrovato

Valeria Cappellato

Sempre più frequentemente sentiamo parlare di "anziani attivi": si ricorre a questa definizione nei documenti dell'Unione Europea e, per esempio, il 2012 è stato proclamato dal Parlamento Europeo *Anno dell'invecchiamento attivo e della solidarietà tra le generazioni*. Ma che cosa vuol dire invecchiamento attivo?

Una delle definizioni più efficaci è quella dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), che lo descrive come "il processo di ottimizzazione delle opportunità di salute, partecipazione e sicurezza nella vecchiaia".

Il primo pilastro è la "partecipazione" attiva nel mercato del lavoro attraverso l'occupazione, il volontariato o l'istruzione.

Il secondo pilastro è la "salute", la riduzione dei fattori di rischio per le malattie croniche e il declino funzionale.

Il terzo pilastro è la "sicurezza" sociale, finanziaria e fisica.

Negli ultimi anni l'Europa, nelle sue varie istituzioni e organi, ha adottato politiche di "invecchia-

mento attivo" che si sono però limitate all'ampliamento della partecipazione al mercato del lavoro dei più anziani (aumento dell'età media di uscita dal mercato del lavoro e adeguamento del sistema pensionistico).

Le politiche sull'invecchiamento attivo sono state criticate da alcuni studiosi perché tendono a privilegiare l'estensione della vita lavorativa, trascurando aspetti della vita quotidiana che sfuggono alla logica produttivista. Tale approccio rischia inoltre di rinforzare l'immaginario sociale che ancora tende ad associare al termine "anziano" l'idea del "disimpegno" e del progressivo ritirarsi dalla scena sociale.

Il perdurare di questo stereotipo è,

almeno in parte, dovuto al fatto che tra i cosiddetti "grandi anziani" la relazionalità tende a contrarsi, soprattutto per chi è privo di adeguate risorse familiari, culturali e/o afflitto da patologie invalidanti. È però necessario ricordare che, sempre più, una crescente parte della popolazione anziana occupa ruoli e svolge compiti e attività rilevanti lungo tutto il corso della vita. Per esempio il ruolo che nonni e nonne ricoprono nella cura dei nipoti è sia fondamentale per i genitori sia fonte di soddisfazione individuale rispetto alla propria esistenza.

Se le politiche volgono l'attenzione alla partecipazione in termini economici, numerosi sono gli studi che





mettono a tema la rilevanza della dimensione sociale, affettiva e relazionale. Le reti di cui gli individui fanno parte sono fondamentali quando ci si trova innanzi a eventi spiazzanti, condizioni di fragilità e/o malattia, e sono altrettanto significative nella quotidianità.

Uno degli ambiti spesso trascurato, ma rilevante nel definire la qualità della vita degli anziani, e non solo, è il diritto allo svago e al tempo libero.

Il concetto di tempo libero è vago. È quella parte di tempo libera da impegni di lavoro; è il tempo "totalmente disponibile" e "liberamente fruibile" per dedicarsi ad attività alternative agli obblighi sociali e per trovare propri spazi di benessere.

Il tempo libero non è solo l'assenza di un obbligo ma è anche l'opportunità di impegnarsi in alcune attività (fisiche, intellettuali, sociali, politiche, ecc.) non richieste dalle necessità quotidiane.

Questa libertà favorisce uno stato mentale positivo, poiché è un tempo privo di alcun vincolo che l'individuo può decidere come impegnare e che significato attribuirgli. Si tratta, quest'ultima, di una visione che mette a tema la capacità dell'anziano e dell'anziana di aspirare, di programmare un presente e un futuro a partire dai propri interessi e desideri, di compiere delle scelte che corrispondano alla propria definizione di sé, e in definitiva di autodeterminarsi.

Inoltre, se molto è stato scritto sul rapporto tra invecchiamento e isolamento sociale, poco ancora si è detto sul tempo libero come strumento per aumentare o mantenere l'integrazione e fronteggiare la solitudine.

Le relazioni sociali sono una parte fondamentale di molte attività ricreative e in particolare per gli anziani, l'acquisizione di contatti sociali può essere un obiettivo primario per fare fronte al rischio di emarginazione sociale.

È quindi auspicabile riconoscere sempre più l'importanza della dimensione sociale e relazionale della partecipazione, immaginando spazi e possibilità di fruire di tempo libero per lo svago, ma anche per l'impegno sociale o politico.