



La buona vecchiaia

16 gennaio 2015



La buona vecchiaia esiste? *Stefania Cecchetti, Il segno, Gennaio 2015*

Quando ero piccola, mia nonna di 75 anni mi sembrava vecchissima. Mia madre, che oggi ha la sua età, è assai più attiva e in forze. Sarà forse a causa degli occhi differenti con cui la guardo, non di bambina ma di adulta. Ma non solo. C'è anche che nel giro di una generazione le condizioni di salute e di vita degli over 65 sono obiettivamente migliorate. Ruota proprio attorno alle profonde modificazioni del "pianeta anziani" il volume Ancora giovani per essere vecchi, edito dal Corriere della Sera, che nasce da una lunga chiacchierata del vicedirettore Giangiacomo Schiavi con il noto geriatra Carlo Vergani, dell'Università degli Studi di Milano. Abbiamo voluto approfondire qualche aspetto insieme al prof. Vergani.

Professore, nel 2050 gli anziani costituiranno un terzo della popolazione italiana, mentre oggi sono solo il 20%. Dobbiamo preoccuparci?

Quello che crea problemi non è tanto la dimensione del fenomeno quanto la sua rapidità: in quattro generazioni abbiamo raddoppiato l'attesa di vita delle persone. Se pensiamo che dalla comparsa dell'homo sapiens sono passate 8 mila generazioni, ci rendiamo conto che quattro sono un arco di tempo brevissimo. Questo cambiamento ci costringe anche a rivedere la soglia che definisce la persona anziana. A metà del secolo scorso una persona di 65 anni aveva una speranza di vita di 13 anni, oggi 13 anni sono l'attesa di vita di un 75enne. Gli anziani saranno sempre più a lungo persone valide.

Siamo preparati ad affrontare questi cambiamenti?

Per adesso c'è una sfasatura a diversi livelli. È sfasato anzitutto l'anziano stesso, che si trova con ancora tanta voglia di fare in un mondo segnato dal giovanilismo a tutti i costi. Invece credo che vada recuperata quella che chiamo la "diversa normalità dell'anziano". Lo scrittore Giuseppe Pontiggia diceva: «Abituarsi alla diversità dei normali è più difficile che abituarsi alla diversità dei diversi». L'unica maniera che l'anziano ha di dare calore e senso alla sua vita è difendere la sua unicità e diversità. E poi, 12 milioni di anziani in Italia è un quarto dell'elettorato attivo, possibile che non si trovi il modo di farsi sentire?

Chi altro arranca di fronte ai cambiamenti del pianeta anziani?

Noi medici, che siamo abituati a curare le malattie acute. Ma oggi, con l'allungamento delle aspettative di vita, sono diventate prevalenti le malattie croniche come il diabete, l'ipertensione, L'Alzheimer. Non siamo abbastanza preparati, seguiamo protocolli diagnostici e terapeutici standardizzati quando invece la malattia dell'anziano è complessa e chiama in causa tutto quanto ruota intorno a lui, a cominciare dalla famiglia. Ecco che allora diventa importante quella che io chiamo la "medicina narrativa", nella

quale ha un peso determinante il vissuto personale del paziente e dei suoi cari. Il tempo della narrazione è tempo di cura a tutti gli effetti. Invece in Italia, dove sono attivi 250 mila medici, solo 47 mila sono medici di famiglia, quelli a cui spetta appunto questo ruolo "narrativo". C'è la tendenza a curare solo attraverso gli specialisti, ma non si può trattare l'anziano come il contenitore anonimo di una singola malattia d'organo.

Dunque anche il sistema sanitario non è attrezzato per affrontare le nuove esigenze degli anziani?

No. Il nostro è un sistema ancora ospedalocentrico, che ha il suo fulcro nel pronto soccorso, ormai al collasso. Siamo 60 milioni di abitanti, ogni anno passano in pronto soccorso 22 milioni di persone. Di questi, solo uno su 6 viene ricoverato, gli altri, non avendo una patologia acuta, vengono rimandati a casa. S'innescia allora il cosiddetto fenomeno della porta girevole: cioè il pellegrinaggio casa-pronto soccorso, pronto soccorso-casa. Questo perché l'ospedale è sganciato dalla rete dei servizi sul territorio.

Cosa servirebbe, invece?

Con gli anziani dobbiamo passare dalla cura al farsi carico della persona. Serve un'assistenza continuativa, sul territorio, integrata (cioè socio-sanitaria), con un unico punto di accesso: il paziente si presenta e viene orientato secondo i suoi bisogni.

Nonostante tutto, però la vita media si allunga. Gli anziani invecchiano bene oggi?

Io non credo che avesse ragione Norberto Bobbio quando, parafrasando Erasmo, diceva che chi loda la vecchiaia non l'ha vista in faccia. C'è anche una vecchiaia bella. Come sosteneva lo psicologo americano James Hillman, bisogna guardare la vecchiaia in se stessa, liberata dall'idea della morte, recuperarla nell'ottica dell'intero arco vitale. Dal punto di vista biologico la vecchiaia è una perdita di strutture e funzioni dell'organismo, ma dal punto di vista esistenziale è una nuova età della vita che deve a buon diritto essere riconosciuta come normale. Dice un proverbio indiano secondo cui la vita è divisa in quattro fasi:

quella in cui si impara, quella in cui si insegna e si dà agli altri, quella in cui si va nel bosco a meditare e a colloquiare con se stessi.

L'ultima fase è la più dura da accettare: bisogna imparare a mendicare. Dobbiamo accettare l'idea che potremmo avere bisogno degli altri. Anche se non lo vogliamo, questo può succedere. Se l'anziano affronta la vecchiaia cedendo all'ideologia giovanilistica imperante ne esce mortificato.

E dal punto di vista strettamente medico? Cosa possiamo fare per garantirci una bella vecchiaia?

La vecchiaia è nelle nostre mani, la costruiamo noi. Uno studio sui gemelli omozigoti ha dimostrato che la concordanza nella durata e nella qualità della vita è solo del 30%. Quindi i geni pesano per un terzo sull'invecchiamento. Per il resto è una questione di abitudini di vita, di ambiente circostante (pensiamo all'inquinamento), di Stato sociale, di assistenza sanitaria. La vecchiaia "sbagliata" comincia da bambini.

Sta dicendo che la prevenzione rimane fondamentale?

Sì. La prevenzione primaria deve rivolgersi al controllo delle malattie cronic-

degenerative, che sono la causa del 60 % dei decessi nel mondo. L'invecchiamento deve entrare a fare parte delle agende politiche in maniera prevalente, non possiamo più prescindere da questo dato demografico.

E il singolo, cosa può fare?

Controllare i fattori di rischio, come l'obesità, l'ipertensione e il colesterolo. E fare esercizio fisico: è necessario programmare, per almeno 5 giorni alla settimana, l'ormai famosa passeggiata a passo sostenuto. Ma è la "terapia delle idee" quella che conta.

La vecchiaia. *Dizionario delle citazioni del Corriere della Sera*

Per la società, la vecchiaia appare come una sorta di segreto vergognoso, di cui non sta bene parlare. Che per gli ultimi quindici o vent'anni della sua vita un uomo non sia più che uno scarto è una cosa che denuncia il fallimento della nostra civiltà, e questo fatto ci prenderebbe alla gola se considerassimo i vecchi come uomini, con una vita d'uomini dietro di loro, e non come cadaveri ambulanti. *Beauvoir*

Vecchiaia veneranda non si calcola dal numero degli anni; ma nella sapienza; vera longevità è una vita senza macchia. Non sono i molti anni a dar la sapienza, né sempre i vecchi distinguono ciò che è giusto. Alzati e onora la persona del vecchio. *Bibbia*

Io son vecchio, e la morte m'à tolti i pensieri della giovinezza; e chi non sa che cosa è la vecchiezza, abbia tanta pazienza che v'arrivi; che prima nol può sapere. *Buonarroti*

Con l'amarezza dei vecchi che soffrono il perdersi delle cose d'una volta più di quanto non godano il sopravvenire delle nuove. *Calvino*

Invecchiare significa passare dalla passione alla compassione. *Camus*

A chi mi rinfacciava di essere vecchio: Vecchio è colui che Dio ha abbandonato. *Cardano*

Certi vecchi sono come gli elefanti. Di tanto in tanto si eccitano e diventano selvaggi. *Dickens*

Non onorate i vecchi, abbiatene pietà perché sono gli specchi di come finirà tutta la vita per noi che non abbiamo virtù. La vecchiaia non rimbambisce; anzi ci trova ancora, e per davvero, bambini. La vecchiaia è una persona garbata che bussava e ribussava alla porta; ma ora nessuno le dice: Avanti! E fuori dell'uscio non ci vuole stare. Allora apre lei stessa, entra di volata, e adesso si dice che è screanzata. Non occorre alcuna abilità per invecchiare, ma occorre abilità per saperlo sopportare. *Goethe*

Quello che oggi è un giovane pieno di fuoco balzerebbe indietro dall'orrore, se potesse vedere il ritratto di se stesso quando sarà vecchio. *Gogol*

Si diventa vecchi quando s'incomincia a temere la morte e quando si prova dispiacere a vedere gli altri fare ciò che noi non possiamo più fare. *Gramsci*

Quando s'invecchia tutto sembra più piccolo. *Hemingway*

Siamo anziani, è vero, ma siamo ugualmente rispettabili. *Ionesco*

Sai che cosa fanno i vecchi, dopo aver ambito per cinquant'anni ricchezze e onori? Si posano a un focolare e coltivano un campo. Allora, e solo allora, si chiamano saggi.

Kleist

Abbiamo paura della vecchiaia, che non siamo sicuri di poter raggiungere. *La Bruyère*

Muore più controvoglia chi è più simile ai morti. *Fontaine*

I vecchi amano dare buoni consigli per consolarsi di non poter più dare cattivi esempi.

Pochi sanno essere vecchi. *La Rochefoucauld*

Ai vecchi tutto è troppo. Fine e vigilia della fine chiedono poco, parlano basso. *Luzi*

La buona vecchiaia non è altro che un patto onesto con la solitudine. *Márquez*

L'arido legno facilmente s'accende e più che i verdi rami, avvampa e splende. *Metastasio*

Essa ci mette più rughe nello spirito che sul viso. *Montaigne*

Gli immortali fanno onore ai più anziani. *Omero*

La contessa era avara e immersa in un freddo egoismo, come tutti i vecchi che hanno

dato tutto il loro amore al loro tempo e sono diventati estranei all'età presente. *Puškin*

Padre, che muori tutti i giorni un poco, e ti scema la mente e più non vedi. *Sbarbaro*

Già da tempo per me non ci sono né perdite né guadagni. sono provviste superiori al cammino che mi rimane. *Seneca*

Io sono troppo vecchio per imparare. Davvero che questi vecchi pazzi diventano un'altra volta bambini. *Shakespeare*

Ci sentiamo vecchi e logori, e ce ne accorgiamo sul lavoro eppure sono rari i momenti in cui riusciamo a vederci e a sentirci vecchi. No, nessuno è capace di vedersi vecchio al pari degli altri vecchi. *Stein*

In genere è certo che la maggior parte dei vecchi crede di aver molti diritti e solo diritti. Sapendo di non esser più raggiungibili da un'educazione, credono di poter vivere proprio come il loro organismo domanda. *Svevo*

I vecchi si dilettono di paragonare le cose antiche alle presenti. *Tacito*

Allora si muta il crine col verde mallo della noce, e si attende a strappar dalla radice ogni capello bianco e a far novella la faccia, levigandosi la pelle. *Tibullo*

Tutto ruba l'età, fin la memoria. *Virgilio*

Volo di pigolanti passeri è la vecchiaia. *Williams*

Pensi sia cosa orribile che sensualità e furore possano attrarre ancora alla mia vecchia età. Pure, quand'ero giovane, non erano una tal calamità. Che cos'altro mi resta per spronarmi al canto? Un uomo anziano altro non è che cosa miserevole. Una giacchetta sbrindellata su un bastone, a meno che l'anima non si metta a battere le mani, cantando, e non canti più forte per ogni strappo nel suo abito mortale. *Yeats*