ASPETTATIVE DI VITA
La «rivoluzione grigia»

Mai dire anziano
Il sondaggio fra gli over «Volontariato e amici per rimanere in gamba»

I risultati della ricerca condotta da Fnp-Cisl e Università di Firenze
Hanno risposto al questionario 400 partecipanti fra i 56 e i 99 anni
L'80 per cento dichiara di avere una buona qualità della vita

L'importanza dell'amicizia nella Terza età è scientificamente provata

di **Lisa Ciardi**
FIRENZE

L'impegno nel volontariato e la rete di relazioni sociali rappresentano una protezione fondamentale contro le difficoltà dell'invecchiamento. Il dato emerge da una ricerca condotta dalla Fnp-Cisl Firenze-Prato in collaborazione con l'Università di Firenze. Secondo lo studio, l'aumento della speranza di vita della popolazione, insieme alla diminuzione della natalità, ha provocato una crescita dell'aspettativa di vita senza precedenti. L'impatto di questa 'rivoluzione grigia' ha spinto la Federazione Pensionati della Cisl Firenze-Prato a riflettere su come prevenire difficoltà e fragilità negli anziani e promuovere un invecchiamento attivo, positivo e di successo. Per questo la Fnp ha avviato una collaborazione con il gruppo di ricerca coordinato dalla professoressa Ersilia Menesini dell'Università di Firenze.

Lo studio ha approfondito le condizioni di salute e i principali bisogni dei pensionati, attraverso un questionario somministrato tra la primavera e l'autunno del 2023 a circa 400 partecipanti, tra 56 e 99 anni (70,8 anni l'età media), iscritti al sindacato pensionati e residenti nelle province di Firenze e Prato. «Oggi si vive più a lungo che in passato – spiega il segretario generale Fnp-Cisl Firenze-Prato, Viviano Bigazzi - ed è importante la qualità di questi anni che abbiamo guadagnato. Migliorarla è l'impegno e l'obiettivo della Fnp. Così, dopo aver scoperto che la facoltà di psicologia di Firenze si stava occupando in modo specifico di terza età, abbiamo voluto condurre insieme una studio. La ricerca ha permesso di raccogliere dati importanti, mostrando forze e debolezze, indicando come l'isolamento sociale e geografico impatti negativamente sugli anziani. Ora intendiamo andare avanti con iniziative di informazione e formazione, che facciano capire l'importanza di stili di vita corretti e di attività che ci permettando di restare a lungo attivi».

Secondo la ricerca, circa l'80% degli intervistati si sente in buona salute fisico-psicologa e altrettanti dichiarano di avere una qualità di vita abbastanza o molto buona. Benchè la maggior parte dei soggetti coinvolti sia in pensione, molti sono attivamente impegnati nel volontariato. E proprio l'impegno in attività sociali e di volontariato, così come l'avere a disposizione una rete di familiari e amici, porta a una maggiore propensione a sentirsi attivi e utili, migliorando benessere e soddisfazione. Fornisce inoltre un senso di continuità durante la transizione dal lavoro al pensionamento. Con l'avanzare degli anni, si osserva un aumento della consapevolezza delle perdite e una diminuzione della soddisfazione di vita, dell'ottimismo e dell'invecchiamento attivo. Una percezione peggiore della propria salute e della qualità di vita si associa spesso a tratti di personalità come maggiore chiusura e minore apertura mentale.

> **Il prolungamento della vita impone di riflettere su come prevenire difficoltà e fragilità degli anziani**

Proprio l'isolamento sociale può causare un senso di solitudine, fra i maggior fattori di rischio per lo sviluppo di disturbi mentali, per malattie varie e per la progressiva vulnerabilità dell'anziano. Per esempio, chi ha dichiarato di vivere da solo e di non uscire dal proprio quartiere, soprattutto persone separate o vedove, ha riportato minori punteggi nel benessere psicologico. «La socialità e le relazioni amicali – conclude Bigazzi - sono un fattore molto protettivo nel delicato processo dell'invecchiamento. Da questa importante indagine risulta chiaramente che la rete sociale, ma anche il rimanere attivi a livello fisico o sociale costituiscono un importantissimo fattore protettivo nell'intero ciclo di vita. Ed è proprio su questo fronte che continueremo a lavorare».

Il parere del segretario

SOCIALITA', FATTORE CHIAVE

Viviano Bigazzi
segretario Fnp-Cisl Firenze-Prato

La socialità e le relazioni amicali sono un fattore molto protettivo nell'invecchiamento

La psicologa Ersilia Menesini

«Terza età? Una vita piena se non ci si isola»

FIRENZE

«Oggi una componente numericamente e socialmente rilevante della popolazione attraversa la cosiddetta terza età. Per questo è fondamentale occuparsene, cercando di capire come favorire l'invecchiamento attivo e come rendere queste persone una risorsa per se stesse e per gli altri». Lo spiega la professoressa Ersilia Menesini, docente di Psicologia dello sviluppo dell'Università di Firenze, che ha curato lo studio portato avanti in collaborazione con la Cisl. «La ricerca – prosegue - evidenzia l'importanza di lavorare sulla terza età, ma indica anche già la strada da percorrere. Un tempo, gli anziani incidevano molto meno sul totale della popolazione e avevano un'aspettativa di vita ridotta. La cosiddetta terza età veniva vissuta senza grandi pretese o attese».

Ersilia Menesini

> **L'invecchiamento attivo è una delle più grandi sfide dei nostri tempi, per questo ci stiamo studiando**

Una situazione molto diversa da adesso. «Oggi le persone si trovano a vivere pienamente la parte della vita che va dai 65 anni fino agli 85. Si tratta di un periodo lungo, quanto quello che conduce dalla nascita alla maturità, e che può essere ricco di impegni, esperienze, attività. Occorre capire come agire perché sia sempre più così. Lo studio che abbiamo condotto fornisce già alcune risposte e indicazioni, come l'importanza della socialità, del volontariato, ma anche di una vita connessa agli altri, evitando l'isolamento. Serve insomma un patto intergenerazionale che permetta agli anziani di dare il loro contributo alla società e, contemporaneamente, mi mantenersi pienamente attivi».

E vista la centralità del tema, l'Università degli Studi di Firenze sta lavorando molto sulla terza età. «Crediamo che l'invecchiamento attivo sia una delle grandi sfide dei nostri tempi – conclude la professoressa Menesini – e infatti, oltre allo studio portato avanti con la Cisl, stiamo conducendo importanti progetti anche con fondi del Pnrr».