

STILE DI VITA/1 - Per la psicologa mestrina Paola Scalari

Relazioni e affetti: il tesoro dei vecchi



La psicologa Paola Scalari

Le statistiche dicono che continua ad aumentare, per gli italiani, la speranza di vita. Qualche buona regola, evidentemente, si segue già. Ma per invecchiare bene, in qualità e non solo in quantità, si può fare di meglio. Perché, spiega la psicologa Paola Scalari, si impara da piccoli a diventare vecchi bene. E la prima regola è vivere bene ogni stagione della vita, coltivando le relazioni e gli affetti. Per la nutrizionista Patrizia Pasanisi, la regola d'oro è in un vecchio detto: colazione da re, pranzo da principe e cena da povero. Guardando salumi e dolci con il binocolo

Si inizia a invecchiare dalla nascita e si finisce di invecchiare con la morte. E già da bambini si impara a invecchiare bene, ma ci si può allenare per un migliore invecchiamento fino all'ultimo.

Paola Scalari, psicologa e psicoterapeuta, propone questa come regola di fondo: «Si diventa vecchi in un modo che è consono e in rapporto stretto con ciò che si è costruiti in una vita».

Ma rimandare, vivendo di soli desideri... L'idea è proprio questa: che non si debba aspettare di diventare vecchi per imparare a vivere bene la vecchiaia. Anzi, questo sarebbe un errore: «La cosa più triste dell'invecchiamento – rileva la psicologa mestrina – accade quando arrivi ad un'età avanzata senza renderti conto che non ci sarà più un tempo per fare questo o quello... Ciò che la fantasia del tempo infinito, del tempo che non trascorre, per cui puoi rimandare cose importanti della tua vita, è invece in scadenza. Questa è la cosa più tragica».

Paola Scalari esemplifica così un percorso sbagliato: una donna potrebbe pensare così: «Quando sarò vecchia, mio marito - che è sempre in giro - starà a casa e finalmente saremo insieme e andremo a passeggio insieme...».

Questa è illusione, sottolinea la psicologa: «Se il marito non ti è vicino quando sei giovane e in età matura, non ti sarà vicino neanche poi. Anzi, sarà terrificante la vecchiaia, perché avere vicino vicino qualcuno che non ti ha amato, che hai aspettato tutta la vita senza che fosse capace di soddisfare i tuoi desideri, ti farà capire nel peggiore dei modi che ormai il tempo è

La grande differenza? Che una volta si diventava vecchi in famiglia...

Il grande cambiamento da imparare a gestire, a proposito di invecchiamento? Per la psicologa Paola Scalari è questo: «Un tempo l'anziano era integrato nella vita familiare e quindi le generazioni più giovani non avevano ombra di dubbio che dovevano occuparsi degli anziani di casa, e quindi, nel bene e nel male, li sostenevano nella loro vita relazionale. Venivano accolti nella casa del figlio con la nuora o della figlia con il genero; e la famiglia si occupava di loro anche nel diventare via via più anziani». Oggi questo è impensabile: «La mia generazione lavora - ricorda la professionista mestrina - e, anche quando non lavora, non è disponibile a occuparsi degli anziani; perciò essi non hanno più una rete naturale di supporto».

Da una rete di supporto naturale, che un tempo c'era, si è passati a una rete di supporto sociale, fatti di luoghi di incontro, di socialità, di convivenza... «Ma se le persone

non hanno costruito in una vita il loro personale portafoglio di relazioni, è la società che deve garantire loro una vecchiaia di qualità accettabile». Questione di welfare, sempre più essenziale anche se sempre più difficile per le risorse economiche pubbliche che scarseggiano: «Chi non ce la fa è lì solo e abbandonato. Sentiamo spesso casi disperati di persone che non riescono neanche più a reggere la vita e si danno la morte perché la vita per loro è diventata senza senso; d'altronde la vita senza una prospettiva affettivo-relazionale è talmente insopportabile che uno non la vuole più vivere».

Questo non vuol dire, conclude la psicoterapeuta, che bisogna tornare al modello di un tempo: innanzitutto perché è impossibile riprodurlo oggi, «poi anche perché una rete di supporto sociale può anche essere migliore». Ma la difficoltà di costruirla e di mantenerne alta la qualità è evidente.

«La cosa più triste dell'invecchiamento è arrivare a un'età avanzata avendo sempre rimandato le cose che desideravi fare»

scaduto».

Il rischio è quindi di lasciarsi scivolare la vita tra le mani, coltivando solo desideri: «Il fatto che tu rimandi e pensi che un giorno potrai, che un giorno quella cosa bella avverrà, fa sì che arrivi ad un punto in cui il tratto rimanente della vita comincia ad essere più limitato; allora ti rendi conto che tutto quello che avresti voluto fare e hai rimandato non puoi più farlo. Per-

Ci sono anziani che diventano ancora più splendidi nella loro vecchiaia estrema: si sono accettati

Scalari: «Quando il corpo ci lascia, cerchiamo di sviluppare le capacità affettive»

«Ci sono persone anziane che diventano ancora più splendide nella loro vecchiaia estrema, nella debolezza e nella malattia: diventano più generose, più disponibili, più sagge, più affettive...».

Lo sottolinea Paola Scalari per ricordare che è possibile invecchiare bene anche quando il corpo inizia a diventare una zavorra pesante. «Il problema può non esserci essere modesto - spiega l'esperta - se ci si è preparati durante la vita a tutto questo. Ciò che si è sviluppata la capacità di sopportare la frustrazione e il limite, la rinuncia e il sacrificio dovuti all'invecchiamento fisico».

Ma non di rado non succede così: «Se pensi invece, anche da anziano, che le cose devono andare come vuoi tu, e non riesci a sopportare che il tuo corpo non segua i tuoi desideri, la tua anima e il tuo spirito, allora rischi di impazzire».

L'antidoto è uno: «Se nella vita, grazie all'educazione, all'esperienza e alla maturazio-

La psicologa: «Ci sono persone che, nella debolezza e nella malattia, diventano più generose, più disponibili, più sagge, più affettive... Con loro si sta molto bene»

ne che ne consegue, hai capito che devi fare i conti con il limite e la frustrazione, quando il corpo diventerà via via più fragile, tu affronterai il processo di frustrazione, di rinuncia e inevitabilmente di dolore senza che questo ti annichisca. E questo cammino può portare a nuove maturazioni, perfino inaspettate. Ci sono persone malate che diventano, appun-

to, ancora più splendide nella loro malattia».

E' un po', insomma, quello che succede con gli organi di senso: quando uno viene a mancare, si possono sviluppare gli altri. Chi perde la vista, perlopiù sviluppa maggiormente il tatto o l'udito... «Anche nella vecchiaia - riprende Paola Scalari - se il corpo ti lascia e tu se sei capace di sopportare rinuncia, limite e frustrazione, si possono sviluppare potentemente maggiori capacità affettive e umane, empatiche. E questo è un arricchimento grandissimo della tarda età».

I vantaggi sono grandi e visibili: «Si sta molto bene con degli anziani che hanno raggiunto questa grande maturazione. Mentre quelli che pensano che il mondo debba girare intorno a loro, che quello che loro desiderano debba avvenire, saranno invece addolorati e mortificati per quello che non hanno avuto, diventando dei vecchietti insopportabili perché astiosi, pieni di invidia

ciò uno dei segreti per invecchiare bene è vivere bene ogni epoca della vita. Ogni epoca della vita deve dare la sua giusta dose di soddisfazione».

Bisogna morire con un progetto non concluso... Perché la vita che noi viviamo è composta da tanti segmenti; e ciascun segmento è diverso dal successivo: «La vita del bambino non è la vita del giovane, dell'adulto, del genitore, del vecchio... Ogni epoca della vi-

«Il segreto è essere, nella vita, persona capace di buone relazioni. Questo patrimonio è quello che ci fa vivere bene la vecchiaia»

ta ha le sue bellezze e va vissuta in pieno attraverso la soddisfazione che ti può dare. Certo, tu devi avere dei progetti, perché la vita è tutta un progetto e bisogna morire con un progetto non concluso, perché il progetto è creatività, è la possibilità di proiettarti nel futuro... Ma questa è cosa diversa dal vivere di desideri. Quindi è bene lavorare una vita per realizzare progetti, ma non demandare la felicità



vecchi. I piccoli ne traggono vantaggi perché trovano figure competenti ed esperte; e gli anziani perché riscoprono il piacere della relazione naturale. Il bambino, infatti, è naturalmente un essere relazionale: è solo la vita che può ferirlo e può condurlo lontano dal desiderio di relazione».

Non si è mai troppo vecchi, insomma, per ri-allenarsi alla

relazione: «Questa - conclude Paola Scalari - è l'unica cura a quell'astio terribile e glaciale che fa allontanare certi anziani da tutti. Perché le persone o stanno in relazione fino all'ultimo momento e si nutrono di affetti e relazioni, o muoiono da sole, abbandonate e cattive. La relazione e l'affettività sono gli strumenti di cui disponiamo per vivere bene». (G.M.)

STILE DI VITA/2 - La ricercatrice: ideale è la dieta mediterranea, povera e in prevalenza vegetale

Colazione da re, pranzo da principe, cena da povero: come invecchiare bene a tavola

Patrizia Pasanisi (Istituto dei tumori di Milano): «Si inizi da bambini»

Colazione da re, pranzo da principe, cena da povero. Un sacrosanto detto popolare che Patrizia Pasanisi, ricercatrice all'Istituto nazionale dei tumori di Milano, sottoscrive senza esitazione.

È uno dei segreti per invecchiare bene. Che coccola il nostro metabolismo e lo aiuta ad organizzarsi in modo sano. A combattere il dolore e a rafforzare la resistenza fisica ci pensa poi la dieta mediterranea. Ma non sono le uniche strategie adottabili. «Imparare ad avere uno stile di vita sano dovrebbe avvenire ben prima di invecchiare: appena il soggetto può essere educato ad acquisire un regime salutare, questo diventa un investimento anche per le fasi avanzate della vita» assicura la specialista in nutrizione, epidemiologia e medicina preventiva.

Camminare almeno 40 minuti al giorno. A invecchiare bene, insomma, si impara già da piccoli, «anche se già solo un cambiamento dopo anni di abitudini scorrette aiuta sicuramente nella prevenzione primaria delle malattie».

Le tre regole d'oro sono attività fisica, dieta mediterranea basica e controllo del girovita. «Attività costante ma non massacrante. È sufficiente una camminata quotidiana a passo svelto, 40 minuti al giorno», senza dimenticarsi di dare un'occhiata alla bilancia per tenere sotto controllo il peso corporeo.

«L'alimentazione deve essere molto basica, come la vecchia dieta mediterranea: povera e in prevalenza vegetale, ricca di cereali non industrialmente raffinati, verdure, frutta e olio extra vergine di oliva come condimento».

Pasanisi: «Imparare ad avere uno stile di vita sano dovrebbe avvenire ben prima di invecchiare: appena il bambino può essere educato ad acquisire un regime salutare, questo diventa un investimento anche per le fasi avanzate della vita. Poi si può migliorare la dieta anche da vecchi, però...»

E poi pesce, privilegiando soprattutto quello azzurro. Guardando col binocolo bevande zuccherate, insaccati, farine raffinate e tutto ciò che le contiene. La nutrizionista consiglia di attingere le proteine prevalentemente dai legumi, «quelle di origine animale sono da consumare con moderazione».

«Carni rosse conservate? Sono cancerogene». Le carni rosse conservate vanno dimenticate: «A dirlo non sono



La nutrizionista Patrizia Pasanisi

solo io, ma anche il recente Codice europeo contro il cancro. A renderle non salutari è la presenza di nitrati - conservanti potenzialmente nocivi - presenti in tutti i salumi ed affettati, ad eccezione di alcuni rari crudi "dop"».

Gli studi osservazionali menzionati dalla dottoressa Pasanisi «suggeriscono che il pasto mediterraneo è associato, nel tempo, a un migliore mantenimento delle capacità fisiche. Se invecchi con il modello mediterraneo la tua capacità fisica persiste qualitativamente più a lungo rispetto a chi è abituato con altre diete».

Ma anche il dolore corporeo trae beneficio dalla nostra storica dieta. «Gli studi hanno dimostrato che il dolore del corpo - spiega l'esperta - si riduce progressivamente nel tempo quando ci si avvicina alla dieta mediterranea».

Si può migliorare anche da anziani. E se la trasgressione alle tre regole d'oro continua nella sua abitudine? Si rischia di inciampare nella sindrome metabolica: «Ne soffre un terzo della popolazione adulta sopra i 50 anni. Insieme al fumo è il principale fattore di rischio nell'insorgere di diabete, tumori, demenze e rischio cardiovascolare. Si può agire con i farmaci, certo. Ma il giusto stile di vita unito alla dieta mediterranea non solo prevengono la sindrome, ma ne riducono la portata».

Nessun timore: per rimettersi in carreggiata c'è ancora tempo: «Modificare l'alimentazione è fattibile anche da adulti - rassicura l'esperta - e il dismetabolismo può regredire anche in età avanzata». Certo è che prima si comincia meglio si invecchia.

Giulia Busetto

IL TESTIMONIAL - L'alpinista e intellettuale altoatesino era all'Arsenale di Venezia, sabato 25, per parlare di esplorazioni

Reinhold Messner: «Invecchio bene con questa regola: ho fatto il massimo di quello che ogni stagione della mia vita mi concedeva di fare»

«Ma bisogna accettare l'età che avanza: se oggi volessi arrampicare all'11° grado, non riuscirei neanche a partire»

«Io ho sempre vissuto così: nei vari periodi della mia vita ho sempre dato il massimo di quello che sapevo fare in quel periodo. Poi sono passato ad altro». E' la filosofia di vita di

Reinhold Messner, intervistato a Venezia da GV, in occasione di una conversazione sulle esplorazioni in Antartide, sabato 25 in Arsenale.

La filosofia di vita di Messner ha molto a che fare con il

suggerimento della psicologa Paola Scalari per invecchiare bene. Lui, Messner, la racconta così: «Ho fatto il rocciatore all'inizio, l'alpinista poi, quindi l'esploratore orizzontale, attraversando a piedi l'Antarti-

de e il deserto dei Gobi. Per me l'avventura è un fatto culturale, non sportivo. Poi ho fatto studi, poi cinque anni da eurodeputato a Bruxelles e adesso, da 15 anni, tutta la mia forza, il tempo e i mezzi sono andati nei miei musei. Adesso anche la stagione dei musei è finita, non mi interessa più: se ne occupa mia figlia e io faccio altro».

Quando raggiungi il massimo per quello che sai fare in quel momento, basta: passi ad altro. Per l'alpinista e intellettuale altoatesino è questo il modo migliore per vivere la vita al meglio: «Se io avessi iniziato da un museo - sostiene - avrei fallito; se volessi oggi arrampicare all'11° grado, non riuscirei neanche a partire. Occorre dare il massimo per ogni stagione».

E nella stagione attuale, a 72 anni? «In maggio andrò in Nepal, a 6 mila metri, a girare un film». La cultura della montagna è il nuovo capitolo che si apre. Un nuovo progetto, per invecchiare bene. (G.M.)



Reinhold Messner: sabato 25 era all'Arsenale di Venezia

Messner: «Ho fatto il rocciatore all'inizio, l'alpinista poi, quindi l'esploratore orizzontale, attraversando a piedi l'Antartide e il deserto dei Gobi. Ho dato il massimo in ogni stagione, ma oggi non posso fare quello che facevo ieri»

Rallentano la vecchiaia

Cereali integrali e passeggiate: binomio d'oro

Cereali integrali e passeggiate. Le due parole d'ordine per prevenire l'invecchiamento precoce: i primi quello cognitivo, le seconde quello fisico.

Nel mantenere il tenore mentale «L'assunzione di cereali integrali - spiega la nutrizionista milanese Patrizia Pasanisi - è efficace. In generale i cereali, soprattutto quelli integrali in chicco, hanno queste capacità. In particolare l'orzo. Ma poi anche semi, frutta secca, mandorle, nocciole, noci. Sono tutti prodotti che agiscono in questo senso e si possono

consumare con una certa frequenza. Senza dimenticare che sono anche capaci di controllare il colesterolo cattivo» indica l'esperta.

Ad allontanare l'invecchiamento fisico ci pensa invece la camminata veloce: «Lo dimostrano tantissimi studi osservazionali e sperimentali. Oltretutto è facilmente consigliabile a tutte le età: previene le cadute e favorisce un buon funzionamento dell'insulina. I camminatori vantano inoltre una circonferenza vita ridotta, a beneficio della bilancia». (G.B.)

