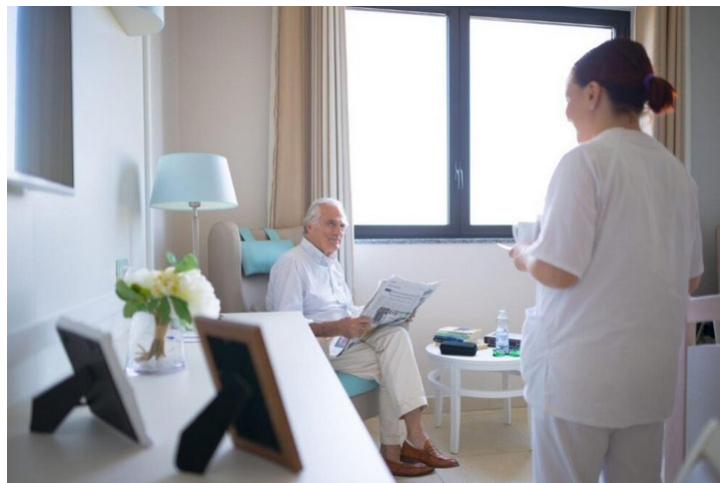


Invecchiamento attivo, i consigli degli esperti



L'Italia è un Paese a elevato processo di invecchiamento: **secondo i dati Istat la popolazione di 65 anni e più**, che rappresenta oggi il 23,2% del totale, **potrebbe toccare il 35% entro il 2050**, l'età media, che nel 2020 era di 45,7 anni è destinata a salire a 50,7, così come il rapporto tra giovani e anziani che sarà di 1 a 3 entro il 2050.

«L'invecchiamento attivo è stato definito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nel 2002 come il processo di ottimizzazione delle opportunità di **salute**, partecipazione e sicurezza per migliorare la qualità della vita delle persone che invecchiano – spiega **Alessandra Rosselli**, direttore sanitario di Casa Mia Borgaro, gruppo Orpea Italia – Si tratta di un tema di grande attualità: se da un punto di vista storico-culturale e sociale l'aumento dell'aspettativa media di vita è uno dei successi umani più rilevanti, dall'altra parte è necessario che tutti cooperino per trovare le giuste modalità per fornire risposte adeguate ai bisogni specifici di questa fascia di popolazione. L'obiettivo e il principio fondante di Orpea non è solo quello di prendersi cura della terza età con amore e competenza, ma anche quello di fornire ad anziani, familiari e caregiver strumenti e consigli volti a favorire la crescita personale di queste persone, valorizzandone le capacità, le esperienze di vita e l'utilità sociale».

Orpea Italia è la divisione nazionale del Gruppo francese Orpea con head quarter a San Maurizio Canavese (TO), è presente sul territorio nazionale con 24 strutture tra rsa e cliniche riabilitative distribuite tra Piemonte, Lombardia, Liguria, Friuli Venezia Giulia, Veneto e Sardegna.

Rosselli, insieme a **Mariateresa Catalano**, dietista responsabile del Servizio di Ristorazione di **Orpea Italia**, **Emanuela Piana**, psicologa nella residenza Arcadia di Belgirate (VB) e **Federico Altamore**, fisioterapista nella Residenza Richelmy di Torino, hanno stilato una serie di consigli per un invecchiamento attivo:

Alimentazione sana e idratazione

Sono alleati di giovinezza e sono fondamentali per garantire il corretto funzionamento di mente e corpo, quindi per un invecchiamento in salute:

- Sostituire i grassi saturi (es. derivati animali) con gli insaturi (es. oli vegetali)
- Mangiare cibi che contengano omega-3 (es. pesce, verdure a foglia larga, noci, mandorle)
- Ridurre l'apporto di sale
- Prediligere cibi che contengano antiossidanti (es. pomodori, kiwi, mirtilli e frutti di bosco, prugne, melograno)
- Limitare la caffeina e le bevande alcoliche
- Bere 8-10 tazze colme di liquidi al giorno, di cui almeno 5 di acqua
- Via libera ai centrifugati di frutta e verdura: sono dei veri e propri "farmaci naturali" poiché consentono di assumere grandi quantità di frutta e verdura di stagione che, diversamente, non saremo mai in grado di mangiare, senza tralasciare il fatto che si tratta di cibi freschi e crudi, quindi al pieno del loro potere energetico e nutritivo. I centrifugati sono anche dei potenti disintossicanti, capaci di attenuare disturbi quali la colite, la cistite o irritazioni dell'apparato gastrointestinale

Curare il sonno per un invecchiamento attivo

- Evitare i sonnellini durante il giorno, soprattutto in prossimità delle ore serali
- La sera coricarsi a letto quando ci si sente stanchi e si sente il bisogno di dormire
- Cercare di mantenere degli orari regolari e costanti
- Rendere la camera da letto confortevole e rilassante
- Cercare di non guardare la tv a letto e limitare l'utilizzo di computer e tablet prima di andare a dormire

Mantenere il cervello allenato

Questo serve per aumentare la propria "riserva cognitiva"

- Affiancare alle proprie abitudini e routine quotidiane idee e attività nuove, anche sfidanti; non è mai troppo tardi per imparare
- Leggere, fare le parole crociate, scrivere appunti e ricordi
- Guardare il calendario usandolo per programmare il proprio futuro
- Giocare a carte, dama, scacchi e giochi di società in generale
- Tenersi al passo con l'informazione

Fare attività fisica, meglio se in compagnia

Migliora forza muscolare, resistenza fisica, flessibilità e mobilità. Inoltre favorisce la riduzione dello stress, il compenso della pressione arteriosa e dei disturbi metabolici.

- Iniziare la giornata con semplici esercizi di riscaldamento muscolare appena alzati (lente circonduzioni di spalle, capo, polsi e caviglie, da seduti sul letto piegare e stendere alternatamente le gambe, seduti con le mani sulle ginocchia incurvare e distendere il dorso e la parte lombare della colonna vertebrale, con le braccia stese in avanti aprire e chiudere le dita delle mani)
- Ridurre il più possibile il tempo che si trascorre seduti
- Iscrivere a corsi e terapie di gruppo (kinesiterapia, geromotricità, acquagym, ginnastica dolce, pilates)
- Camminare almeno due volte a settimana e per almeno 30 minuti ogni volta, preferibilmente nel verde.

Coltivare le relazioni sociali

- Mantenere e frequentare, con costanza, un gruppo di amici e/o familiari
- Essere coinvolti nella propria comunità (anche religiosa)
- Essere informati sulla rete territoriale di centri di aggregazione in cui conoscere nuove persone che potranno diventare nuovi amici con cui condividere hobby e interessi
- Partecipare a progetti di volontariato
- Dedicarsi ad animali da compagnia e prendersi cura di piante e giardini, l' "accudire" aiuta a star bene.

Prendersi cura di se stessi

- Aumentare la cura e la valorizzazione della propria persona, seguire corsi (anche personalizzati) di make-up e partecipare a gruppi con estetiste e parrucchiere. Sapersi truccare e pettinare da soli, oltre ad aumentare l'autostima, migliora e rinforza muscoli/articolazioni
- Dedicare tempo ai più giovani; bambini e nipoti. Lo scambio intergenerazionale è di grande insegnamento e di grande valore emotivo per entrambe le generazioni coinvolte
- Se si affrontano giornate o momenti negativi dedicarsi alle proprie attività preferite oppure concedersi un momento di rilassamento: assumere una posizione comoda, chiudere gli occhi e respirare profondamente concentrandosi su "qualcosa" che fa stare bene (un'immagine del mare, il fiume che scorre, un paesaggio innevato)
- Prendere, idealmente, una valigia, metterci dentro "gli ingredienti della vita" e regalarli ad un giovane. È un'eredità preziosa.