



## INVECCHIARE CON CURA

Nel libro del dottor Renzo Rozzini le nuove frontiere della longevità. La necessità di uno sforzo collettivo

**G**li anziani e il loro benessere. Una riflessione ad ampio raggio, aperta a diversi fronti di indagine, ma soprattutto un fatto di cultura, un'autentica nuova sfida collettiva. È quanto sostiene il dott. Renzo Rozzini - direttore del programma "Salute, Benessere, Longevità" presso la Fondazione Poliambulanza e Presidente del Gruppo Ricerca Geriatrica - nel suo ultimo libro "Il canone della longevità" edito da Morcelliana. Pagine intense, "scritte con la testa ma anche con il cuore" che hanno coinvolto l'autore come medico, oltre che come studioso dell'età avanzata da oltre quarant'anni. "Doverosi i ringraziamenti nei confronti del prof. Marco Trabucchi, presidente emerito dell'Associazione Italiana Psicogeriatrica e del dott. Mario Taccolini, presidente della Fondazione Poliambulanza, che mi ha tenacemente spinto a pubblicare questo libro" ha dichiarato Rozzini nel corso della presentazione in Poliambulanza, a Brescia. L'indagine nasce da un presupposto fondamentale: l'aumento della popolazione anziana, ma anche la conseguente considerazione che gli ottantenni di oggi non sono più quelli di quarant'anni fa, ossia "una percentuale trascurabile della popolazione che si recava dal medico". Oggi si è fatta strada infatti una nuova cultura della salute

trasformando la stessa Geriatria in una frontiera dalle enormi potenzialità.

Gli anziani non sono più dei "sopravvissuti" alle guerre o a condizioni socio-sanitarie estremamente precarie, ma protagonisti più consapevoli e responsabili del proprio benessere. E, come sottolinea ancora Rozzini nel libro, se da un lato prevenzione e abitudini sane possono aiutare a gestire meglio l'incombente fragilità, dall'altro "l'antidoto" migliore è quello di accettare "con grazia" e ritmi più lenti la nuova dimensione di vita. In più, se i nonni di una volta erano considerati semplici "divulgatori" di valori e storie famigliari, quelli di oggi sono in genere più attivi e più partecipi nelle dinamiche quotidiane dei nipoti, tanto da considerare la "nonnità" come una vera e propria nuova identità.

Il libro, ricco di richiami a fatti e personaggi dell'attualità, sottolinea anche l'importanza fondamentale di competenza, rigore e coordinamento nella gestione dell'anziano, specie se affetto da malattie croniche. Ferma restando l'importanza di prevenzione primaria e visite di screening, che sono "momento cruciale nell'atto medico, insieme a diagnosi e terapia" la differenza la fa "la tenacia con la quale si perseguono i fondamenti della longevità" e quindi comportamenti salubri e mentalità positiva (vedi l'esempio di un atleta), seguendo le reciproche necessità di mente e corpo.

Molto interessante anche l'aspetto psico-emotivo sottolineato da Rozzini, che evidenzia l'utilità di intrattenere relazioni, passare qualche ora fuori casa, coltivare interessi e trasmettere in tal modo entusiasmo e energia vitale. Il tutto a prescindere da un elemento chiave ineludibile, quello della fortuna, alla quale, citando Niccolò Macchiavelli, si deve oltre metà della responsabilità del nostro benessere.

Invecchiare bene è, come detto, sempre più da considerarsi una sfida collettiva. Peculiare in tal senso pure il ruolo del care giver, che può essere "formale" (persona preparata e retribuita) e "informale" (congiunto senza competenza specifica ma conoscitore di vita e abitudini del paziente). Su questa figura gravano ingenti responsabilità e carichi di lavoro: si devono infatti fare i conti con la compromissione delle normali attività quotidiane, frequenti conflitti con i famigliari (per ragioni economiche e non) e un indubbio stress emotivo che viaggia in parallelo con l'incedere della malattia o delle fragilità.

È quindi bene pensare che l'invecchiamento, proprio e dei propri cari, non sia più un mero processo biologico, ma richiami l'idea di un nuovo paradigma di longevità che chiama in causa la lettura di un bisogno specifico. Una sfida collettiva, appunto, in stretta connessione con sistema sanitario, reti di prossimità e modelli culturali.



Renzo Rozzini

### *Il canone della longevità*

*Aver cura dell'età avanzata*

Scholè



# 54

di  
Stefania Vitale  
stefania.vitale@dentrocasa.it

Renzo Rozzini  
**Il canone della longevità**  
editore Morcelliana