

INTERVENTO 9 DI 22

Benessere mentale e relazionale: l'infrastruttura invisibile dell'invecchiamento

Nerina Fabbro — Coordinatrice gruppo di lavoro, Distretto 108 Ta2

Nerina Fabbro, psicoterapeuta, presenta il lavoro di un gruppo formato da psicoterapeute socie Lions (nelle slide: Nerina Fabbro, Francesca Vecchione, Maria Montanaro). Parte da una domanda: se viviamo più a lungo, e in salute, con chi viviamo più a lungo? Con l'età il mondo attorno a noi si dirada, fuori e dentro casa: in Italia il 40% delle persone con almeno 75 anni vive in solitudine, in maggioranza donne. La solitudine è uno dei più grandi fattori di rischio per la salute, ma se ne parla poco, e per la relatrice è «un rischio biologico, non psicologico, non sociale».

Senza relazioni, spesso in coincidenza con il pensionamento, si perdono ruolo, identità, senso e scopo della vita; la rete sociale si restringe e si scivola in un isolamento silenzioso. Ne seguono tristezza o depressione clinica, peggiora la salute e accelera il decadimento cognitivo. Le relazioni sono dunque un determinante di salute.

A sostegno cita l'Harvard Grant Study, studio longitudinale nato nel 1938 e ancora in corso: 268 laureati di Harvard e, in parallelo, 456 giovani svantaggiati delle periferie di Boston (Studio Glueck), quasi 700 uomini seguiti per tutta la vita sotto ogni aspetto. Il risultato che sottolinea: sono i forti legami sociali a promuovere longevità e salute, più del colesterolo.

Racconta poi la storia della signora Paola (nome di fantasia), 81 anni, conosciuta a casa di un'amica: vedova, figli lontani, una vita professionale ricca alle spalle, si sentiva sola e con la testa che rallentava. Mesi dopo aveva venduto tutto per trasferirsi in un hotel aperto tutto l'anno, dove incontrava persone, faceva attività ed era seguita. Le sue parole: «Gli anni sono sempre gli stessi, ma io sono tornata a vivere». Il punto, precisa Fabbro, non è l'hotel ma l'importanza delle relazioni.

L'obiettivo di una sana longevità è contrastare solitudine e decadimento cognitivo, creando condizioni che tengano le persone mentalmente attive e socialmente vive. Chiude ricordando il valore dell'umorismo.

In sintesi:

- La solitudine colpisce il 40% degli italiani con almeno 75 anni ed è un rischio per la salute.
- Il Grant Study indica i legami sociali come fattore chiave di longevità.
- Tre proposte: luoghi d'incontro per attività (nelle slide, la casa delle relazioni longeve), officine di scambio delle competenze, spazi di sollievo per i caregiver.