



C E N S I S

# **VIVERE A LUNGO, VIVERE BENE**

**Indagine Censis-Salute La Repubblica**

**Roma, marzo 2005**

## INDICE

1. Finalmente liberi di scegliere	Pag.	1
2. L'anzianità come nuovo inizio	“	4
3. La vita degli anziani così com'è: sistema di relazioni e tempo libero	“	11
4. Ricette per una vecchiaia serena	“	19
5. Guardando al futuro, oltre le paure e i rischi	“	30

## 1. FINALMENTE LIBERI DI SCEGLIERE

Se le indagini Censis Salute La Repubblica degli anni scorsi hanno segnalato che la porta d'accesso all'anzianità non è più legata all'età o al pensionamento ma all'insorgere di una patologia invalidante, l'indagine di quest'anno, invece, evidenzia che sta facendosi largo una visione originale e particolarmente positiva della terza età, vista come tempo della libera scelta e di nuove opportunità, di fine degli obblighi dell'età adulta e di sperimentazione di attività nuove e piacevoli, per le quali vale la pena impegnarsi.

Il segreto di una buona vecchiaia, secondo gli anziani, risiede proprio nella libertà di fare ciò di cui si ha voglia, di impegnarsi in progetti e attività che, in altre fasi della vita, sono state volutamente o forzosamente accantonate.

E' importante, pertanto, per gli anziani essere attivi, responsabili, non farsi vincere dalla pigrizia, sviluppare la rete di relazioni, tra familiari e amici, in sostanza "mettersi in gioco" per non rimanere ai margini o sentirsi inutili. All'interno di questo quadro positivo anche il pensionamento non è più visto come momento triste, in cui prevale la sensazione di abbandono, ma come atto di libertà, la porta d'ingresso in una fase nuova e stimolante della propria esistenza.

E' un mutamento copernicano della percezione individuale dell'anzianità perché fa piazza pulita delle visioni stereotipate e pietiste dell'anziano come soggetto debole o, comunque, fragile, e muta la sacralità della vecchiaia in un paradigma secolarizzato.

In sintesi si è passati dal rispetto per l'anziano, all'anziano che si fa rispettare.

Ciò che conta, quindi, è usare bene le nuove opportunità che nascono dall'affrancamento dai vincoli, professionali e di altro tipo, dell'età adulta, realizzandosi nelle attività in cui si crede. Che siano lavorative, di supporto alla famiglia, socialmente utili o semplici *hobby* non importa, occorre che al centro della scelta ci sia il singolo, il suo sistema di preferenze e aspettative.

E' una soggettività forte quella che emerge e se tradizionalmente era la giovinezza il tempo della libertà e della sperimentazione ora, invece, la

voglia di fare degli anziani si appropria di questo tempo, rompendo la classica progressione delle fasi del ciclo di vita, dove la fine degli obblighi dell'età adulta significava, sostanzialmente, la marginalità o, nella migliore delle ipotesi, la ricerca di nuovi obblighi utili alla famiglia e/o alla società.

Pertanto, vivere bene la propria anzianità vuole dire beneficiare del tempo liberato, riorganizzarsi la vita, adattandosi alla propria condizione psicofisica, con l'obiettivo di massimizzare le opportunità legate alla possibilità di scegliere cosa fare e con chi relazionarsi.

Questa visione, ancora allo stato nascente, è foriera di rilevanti implicazioni sociali, non solo perché la popolazione anziana in buona salute è destinata ad aumentare in modo consistente, ma anche perché significa una ridefinizione culturale e operativa, ad esempio, dello stesso tema pensionistico poiché, all'esigenza sociale di innalzare l'età pensionabile, si contrappone la voglia individuale di uscire dal circuito lavorativo per dedicarsi a cose piacevoli, utili e gratificanti.

Non è una forzatura individuare un potenziale conflitto tra le spinte soggettive a beneficiare del tempo liberato, appunto quello postpensionistico, e l'esigenza sociale e, soprattutto, economico-finanziaria, di limitare la lunghezza di questo pezzo di vita.

Sarà sicuramente necessario un lungo processo di adattamento della società all'individualizzazione dei percorsi di vita e alla connessa esplosione di soggettività che, come rilevato, per gli anziani significa mettere al centro se stessi e i propri desideri, anche quando sono in contrasto con le priorità che vorrebbero attribuirgli un ruolo più funzionale ad esigenze complessive o di altre generazioni.

E' chiaro che questa generazione di ultrasessantenni sta attuando un mutamento epocale del modo di vivere e di sentirsi anziani, con un approccio attivo, mirato al benessere, proiettato verso gli altri (i giovani in particolare) e molto personalizzato quanto ad attività e progetti praticati.

La rivoluzione grigia, quindi, è una polifonia di voci, un caleidoscopio di ricette per vivere bene, ciascuna modulata sulle risorse, le preferenze e le aspettative dei singoli.

Non c'è una pietra filosofale del nuovo anziano, ma una proliferazione di progettualità e vissuti individuali attenta anche alla dimensione spirituale ed al rapporto con il trascendente.

La fede, appunto, è un altro aspetto molto presente nella vita degli anziani, non come fattore consolatorio, ma come dimensione costitutiva di esistenze percepite come positive, appaganti, che consentono di non avere troppa paura nemmeno della morte e di guardare con un certo ottimismo al proprio futuro.



## 2. L'ANZIANITÀ COME NUOVO INIZIO

Sta cambiando profondamente la percezione e il modo di vivere l'anzianità: da tratto declinante e terminale dell'esistenza a fase con significati, contenuti e obiettivi specifici, originali, diversi da quelli delle altre tappe del ciclo di vita.

All'origine di questo processo sociale c'è, indubbiamente, un dato fisiologico legato all'innalzamento della speranza di vita e, al contempo, la possibilità anche in età più avanzata di beneficiare di uno stato di salute capace di garantire un grado di autonomia sufficiente a dedicarsi alle varie e diversificate attività di cui si ha voglia.

L'aspetto più interessante è che lo stile specifico di vita degli anziani non va valutato sulla base del grado di omogeneità/eterogeneità rispetto agli stili di vita di altri gruppi sociali e classi di età, ma nella sua originalità poiché è il portato dell'adattamento all'evoluzione delle proprie funzioni cognitive e delle proprie possibilità fisiche.

L'indagine rileva che non è in atto una corsa degli anziani a rendersi più omogenei ai giovani, o a moltiplicare attività che sono proprie di altre fasi della vita, ma una ricerca del benessere che, invece, è legata ad un *set* di modelli di vita e comportamenti adattivi che consentono agli *agé* di stare bene con se stessi e di fronteggiare positivamente i diversi ambiti.

Sul piano sociale, un primo aspetto di estrema importanza riguarda la percezione di libertà e nuova opportunità che la maggioranza degli anziani associa all'allungamento della vita ed alla fase della pensione.

Se dalle indagini degli anni scorsi era emersa soprattutto l'individualizzazione della percezione del momento d'ingresso alla fase anziana della propria vita, che la maggioranza attribuiva prevalentemente all'insorgere di una condizione di non autosufficienza o alla morte del coniuge, nell'indagine del 2005 emerge che allungamento della vita e fine della fase lavorativa significano, sostanzialmente, rottura degli obblighi, allentamento dei vincoli e libertà di sperimentare il nuovo e/o il desiderato.

Se allo sgretolamento di una visione standardizzata dell'anzianità emersa lo scorso anno si affianca l'idea di libertà di scelta che, invece, è al cuore delle

opinioni di quest'anno, risulta evidente che tra gli anziani si va radicando una visione molto positiva della propria condizione; declino fisico, contrazione delle capacità cognitive, marginalità rispetto al mondo produttivo e fragilità socioeconomica non sono certo il *core* della visione che gli anziani hanno di se stessi.

Libertà di scegliere, di sperimentare, di praticare attività lavorative o ludiche di cui si ha voglia, è questa la sostanza positiva captata dagli anziani nell'allungamento della vita e nella fase pensionistica della propria esistenza.

Infatti, il 60,6% degli anziani di 60 anni e più vede nell'allungamento della vita degli individui una opportunità perché permette di fare le cose che piacciono; è solo il 7,1% degli intervistati a ritenere inutile l'allungamento della vita perché pensa che essere anziani sia comunque penalizzante, mentre è l'11,5% a sentire soprattutto il danno legato al rischio della non autosufficienza (tab. 1, fig. 1).

Come rilevato, è centrale in questo risultato la netta prevalenza di una visione positiva dell'allungamento della vita che apre nuove opportunità, crea i presupposti per dedicarsi a cose che sono considerate piacevoli; tale convinzione è condivisa trasversalmente da una maggioranza di uomini e donne e di residenti nelle diverse aree geografiche; è molto più elevata tra i laureati (84,1%) e nei residenti nei comuni di minore ampiezza (il 63,4% nei comuni fino a 10 mila abitanti ed il 65,4% in quelli tra 10 mila e 100 mila abitanti) (tab. 2).

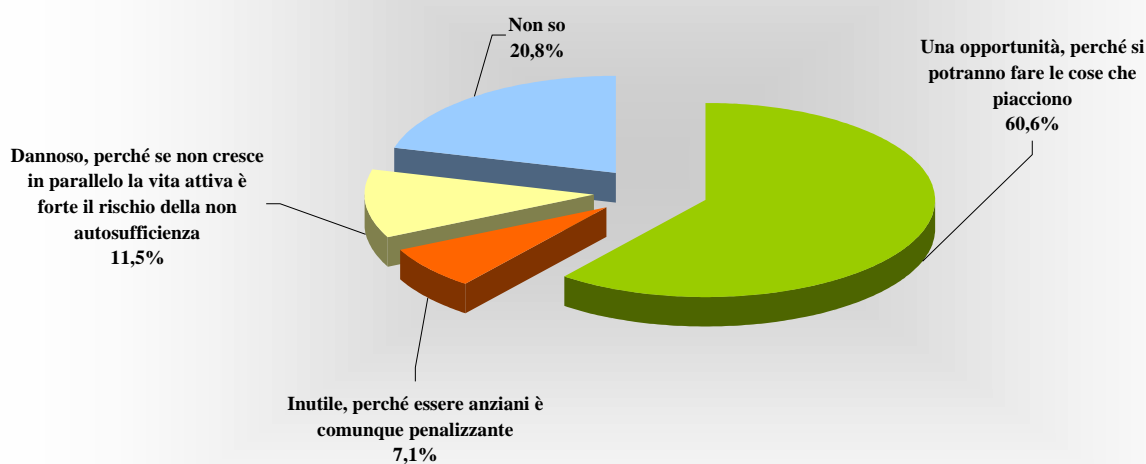
Conferma della visione positiva, proattiva della vecchiaia, che consente di vivere senza obblighi e godersi la vita, viene dall'opinione sull'andare in pensione che viene giudicata positivamente dal 58,2% degli anziani; idea condivisa trasversalmente nel corpo sociale e nelle diverse aree geografiche con punte del 66,1% al Sud-Isole e del 65,7% tra i percettori di reddito medio alto e alto (tabb. 3 e 4, fig. 2).

Questo dato, indubbiamente, può sorprendere visto che è in contrasto con una letteratura pluridecennale che ha progressivamente associato all'ingresso nella pensione l'avvio di un circuito marginalizzante.

**Tab. 1 - Giudizio sull'allungamento della vita, per titolo di studio (val.%)**

	Nessuno/ licenza elementare	Licenza media/ qualifica professionale	Diploma	Laurea	Totale
Una opportunità, perché si potranno fare le cose che piacciono	53,9	66,4	57,7	84,1	60,6
Inutile, perché essere anziani è comunque penalizzante	9,2	4,5	9,0	-	7,1
Dannoso, perché se non cresce in parallelo la vita attiva è forte il rischi o della non autosufficienza	9,8	16,6	11,3	-	11,5
Non so	27,1	12,5	22,0	15,9	20,8
Totale	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Fonte: indagine Censis-Salute La Repubblica, 2005

**Fig. 1 - Giudizio sull'allungamento della vita (val.%)**

**Tab. 2 - Giudizio sull'allungamento della vita, per ampiezza demografica (val. %)**

	Fino a 10.000 abitanti	Da 10.001 a 100.000 abitanti	Da 100.001 a 250.000 abitanti	Oltre 250.000 abitanti	Totale
Una opportunità perché si potranno fare le cose che piacciono	63,4	65,4	53,3	58,2	60,6
Inutile, perché essere anziani è comunque penalizzante	7,8	7,7	10,3	4,4	7,1
Dannoso, perché se non cresce in parallelo la vita attiva è forte il rischio della non autosufficienza	2,6	15,0	13,8	10,8	11,5
Non so	26,2	11,9	22,6	26,6	20,8
Totale	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Fonte: indagine Censis-Salute La Repubblica, 2005

**Tab. 3 - Giudizio sull'andare in pensione, per area geografica (val. %)**

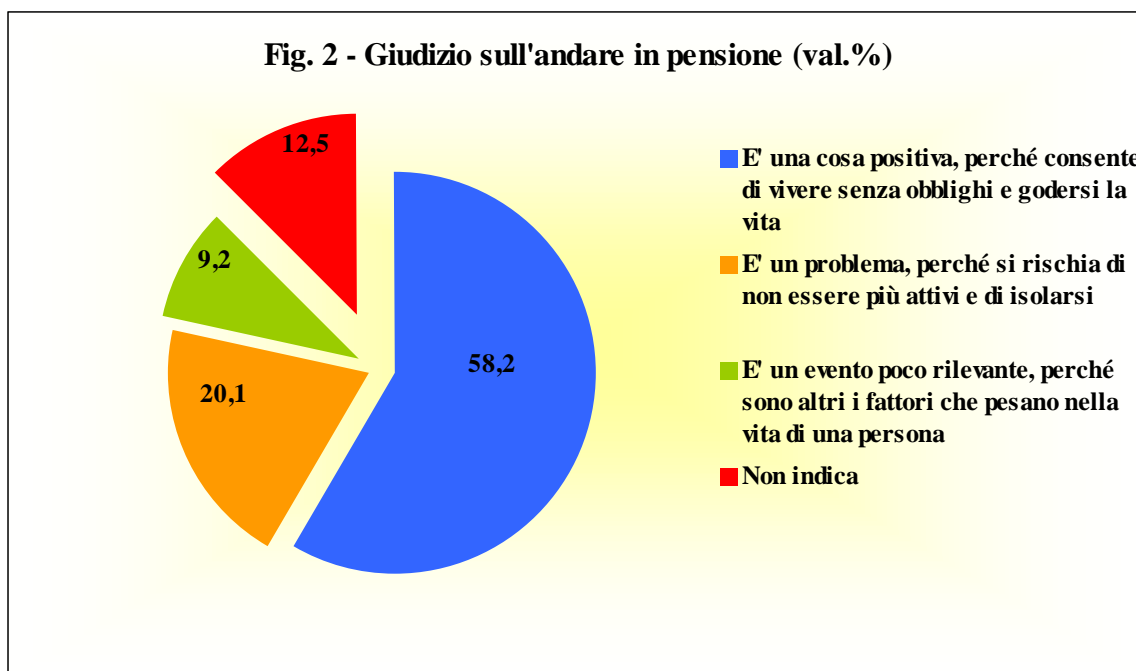
	Nord- Ovest	Nord- Est	Centro	Sud e Isole	Totale
E' una cosa positiva, perché consente di vivere senza obblighi e godersi la vita	51,2	60,9	53,0	66,1	58,2
E un problema, perché si rischia di non essere più attivi e di isolarsi	19,4	17,7	19,5	22,5	20,1
E' un evento poco rilevante perché sono altri i fattori che pesano nella vita di una persona	15,6	10,4	11,5	1,4	9,2
Non so	13,8	11,0	16,0	10,0	12,5
Totale	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Fonte: indagine Censis-Salute La Repubblica, 2005

**Tab. 4 - Giudizio sull'andare in pensione, per condizione socioeconomica (val. %)**

	Bassa	Medio-bassa	Media	Medio alta/alta	Totale
E' una cosa positiva, perché consente di vivere senza obblighi e godersi la vita	57,7	57,0	60,2	65,7	58,2
E un problema, perché si rischia di non essere più attivi e di isolarsi	24,1	23,5	20,2	4,9	20,1
E' un evento poco rilevante perché sono altri i fattori che pesano nella vita di una persona	6,6	6,4	11,0	14,7	9,2
Non indica	11,6	13,1	8,6	14,7	12,5
Totale	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Fonte: indagine Censis-Salute La Repubblica, 2005



Così non è più per la maggioranza delle persone con 60 anni e più: infatti, la pensione per loro non significa l'ingresso nella vecchiaia, né necessariamente la fine della fase attiva, ma il presupposto di una nuova opportunità di vita.

A questo punto, è possibile delineare una graduatoria delle categorie di anziani che più condividono questa visione originale e molto moderna della propria esistenza, vale a dire che insistono sull'emancipazione dagli obblighi e sulle opportunità connesse con il tempo liberato.

Nello specifico, a guardare positivamente sia al momento della pensione, sia all'allungamento della vita, inteso come opportunità, è quasi il 45% degli intervistati: in particolare, sono i laureati (57,9%), i possessori di licenza media (56,9%), i residenti nei centri tra 10.000 e 100.000 abitanti (53,1%), le persone con età tra 75 e 79 anni (52,9%), i residenti nel Sud-Isole (52,8%) e nel Nord-Est (48,2%) (tab. 5).

**Tab. 5 - Graduatoria delle tipologie di anziani che più considerano l'anzianità una opportunità per vivere senza obblighi e per godersi la vita (val. %) <sup>(\*)</sup>**

	Val. %
Laureati	57,9
Possessori di licenza media	56,9
Residenti nei centri 10.001-100.000 abitanti	53,1
75-79enni	52,9
Residenti Sud-Isole	52,8
Residenti Nord-Est	48,2
70-74enni	47,5
Maschi	46,8
Totale	44,9

(\*) le percentuali si riferiscono agli anziani che esprimono un giudizio positivo sull'“allungamento della vita, come un'opportunità perché si potranno fare le cose che piacciono” e sull'“andare in pensione, perché consente di vivere senza obblighi e godersi la vita”

Fonte: indagine Censis-Salute La Repubblica, 2005

### **3. LA VITA DEGLI ANZIANI COSÌ COM'È: SISTEMA DI RELAZIONI E TEMPO LIBERO**

Come vivono concretamente le persone che hanno almeno 60 anni, quali sono le persone con cui più si relazionano, come trascorrono il tempo libero, quale quota di tempo e impegno dedicano al sociale: sono queste alcune delle domande essenziali per capire di cosa è piena la vita di generazioni che stanno cambiando radicalmente il modo di essere anziani.

Le relazioni sono state lette dal punto di vista dell'impatto positivo che hanno sul benessere psicologico degli intervistati ed, in particolare, è stato chiesto loro quali sono le persone con le quali hanno piacere ad entrare in contatto.

Il 62% degli anziani ha indicato i figli, seguiti dai nipoti richiamati dal 40,5%; i due dati, ovviamente, chiamano in causa non solo il ruolo cruciale della famiglia, ma anche l'essenzialità delle relazioni intergenerazionali, la centralità che gli anziani attribuiscono al rapporto con i più giovani, soprattutto se propri familiari, che essi ritengono abbia una funzione determinante nella costruzione del benessere (tab. 6).

Il 27,7% richiama il grande amore di una vita ed il 21,4% gli amici di una vita; si tratta di due aspetti che indicano una dimensione affettiva molto personale e intima, a testimonianza del fatto che la vita relazionale non necessariamente deve collocarsi all'interno di una rete familiare strutturata.

La nuova soggettività, pertanto, include la voglia di relazioni, tanto che uno dei fattori decisivi del benessere individuale è rappresentato dall'intensità e dalla natura dei rapporti con gli altri; non prevale, pertanto, un individualismo egocentrico e disgregatore del legame sociale, perché è forte l'apertura all'altro che incide pesantemente sulla qualità della propria vita.

Interessante la differenza tra uomini e donne, poiché se i figli sono richiamati dai due sessi in percentuali sostanzialmente prossime, i nipoti risultano molto più importanti e di piacevole compagnia per le nonne (il 45,2% delle donne di contro al 34,2% dei maschi); d'altro canto, i maschi sono più proiettati all'esterno del contesto familiare, poiché ben il 41,8% (di contro al 17,1% delle donne) indica il grande amore di una vita come la persona con la quale ha piacere avere a che fare.

**Tab. 6 - Persone con le quali agli anziani piace avere a che fare, per sesso (val. %)**

	Maschi	Femmine	Totale
I figli	63,9	60,5	62,0
I nipoti	34,2	45,2	40,5
Il grande amore di una vita	41,8	17,1	27,7
Gli amici di una vita	23,0	20,2	21,4
I fratelli	6,9	13,5	10,7
Persone che hanno bisogni di me	6,2	10,0	8,4
Persone più giovani	4,8	6,2	5,6
I vecchi colleghi di lavoro	2,2	2,5	2,4
I volontari dell'associazione a cui appartiene	2,9	1,2	1,9
La badante	1,2	0,0	0,5

Il totale non è uguale a 100 perché erano possibili più risposte

Fonte: indagine Censis-Salute La Repubblica, 2005

Anche il titolo di studio disegna diversità di preferenze relazionali poiché, se i figli sono le persone con le quali si ha maggiore piacere ad interagire, i laureati segnalano in percentuale nettamente più elevata il grande amore di una vita (il 57,9%) e i più giovani (13,1%), mentre le persone a bassa scolarità richiamano i nipoti (46,1% tra coloro che hanno al massimo la licenza elementare, 41,2% tra i titolari di licenza media/qualifica professionale) (tab. 7).

Tenuto conto del valore che gli *over60enni* attribuiscono al tempo disponibile ed alla libertà di impiegarlo in modo piacevole, sono di estremo interesse, i comportamenti concretamente praticati, così da potere disegnare il contenuto delle giornate-tipo degli anziani con particolare riferimento al tempo libero.

A questo proposito, dai dati emerge che oltre il 61% incontra amici, il 51,7% legge libri, il 48,4% si dedica ad un *hobby*, il 18,6% partecipa a gite parrocchiali o promosse da aziende ed il 13,1% usa il computer (tab. 8).

Riguardo ad altre attività di *loisir*, il 27,1% frequenta ristoranti e/o trattorie, il 24,8% parrocchie e/o centri anziani e/o altri luoghi di socialità.

**Tab. 7 - Persone con le quali agli anziani piace avere a che fare, per titolo di studio (val. %)**

	Nessuno/ licenza elementare	Licenza media/ qualifica professionale	Diploma	Laurea	Totale
I figli	61,5	66,8	54,3	65,4	62,0
I nipoti	46,1	41,2	33,3	23,4	40,5
Il grande amore di una vita	16,5	34,1	31,0	57,9	27,7
Gli amici di una vita	14,1	29,3	24,7	21,5	21,4
I fratelli	10,6	11,4	10,7	8,4	10,7
Persone che hanno bisogni di lui/lei	10,4	6,9	9,3	0,0	8,4
Persone più giovani	3,7	3,9	9,7	13,1	5,6
I vecchi colleghi di lavoro	0,0	5,2	3,3	1,9	2,4
I volontari dell'associazione a cui appartiene	1,2	2,8	2,7	0,0	1,9
La badante	0,0	0,0	2,7	0,0	0,5

Il totale non è uguale a 100 perché erano possibili più risposte

Fonte: indagine Censis-Salute La Repubblica, 2005

**Tab. 8 - Comportamenti praticati dagli anziani, per sesso (val. %)**

	Maschi	Femmine	Totale
Incontrare amici	70,4	54,3	61,2
Leggere libri	57,0	47,8	51,7
Dedicarsi ad un <i>hobby</i>	52,5	45,3	48,4
Frequentare ristoranti/trattorie	34,5	21,5	27,1
Frequentare le parrocchie e/o il centro anziani o altri luoghi di socialità	21,1	27,5	24,8
Utilizzare cosmetici	8,6	27,6	19,5
Partecipare a gite parrocchiali, dei centri anziani, di aziende	15,7	20,8	18,6
Usare il computer	24,2	4,7	13,1

Il totale non è uguale a 100 perché erano possibili più risposte

Fonte: indagine Censis-Salute La Repubblica, 2005

Inoltre, nella propensione a dedicare più tempo alle attività di cui si ha voglia rientra anche il desiderio di curare maggiormente se stessi, il proprio corpo e la propria immagine anche come facilitatori di relazioni. Infatti, il 19,5% degli intervistati usa cosmetici, percentuale che arriva a quasi il 30% tra le donne e al 27,7% tra i diplomati (tab. 9).

Tuttavia, incrociando i dati per le principali variabili sociodemografiche emerge una notevole articolazione delle attività per le diverse categorie sociali, a conferma che esiste ormai una proliferazione di stili di vita che trasforma categorie universali come quella di anziani in un contenitore di esperienze molto diverse tra loro.

Infatti, uomini e donne, persone con diverso titolo di studio, residenti nelle diverse aree geografiche e in comuni con diversa ampiezza hanno la giornata caratterizzata da *set* di attività molto diverse.

Gli uomini mostrano una maggiore articolazione delle attività nel tempo libero, poiché il 70,4% incontra amici (il 54,3% tra le donne), il 57% legge libri (il 47,8% tra le donne), il 52,5% si dedica ad un *hobby* (il 45,3% tra le donne), il 24,2% utilizza il computer, mentre il 20,8% delle donne partecipa a gite parrocchiali, dei centri anziani o di aziende.

Inoltre, al crescere del livello di scolarità aumenta la percentuale di persone che pratica alcune delle attività indicate, con oltre il 79% dei laureati che incontra amici, il 78,5% legge libri, il 61,7% si dedica ad un *hobby*, il 39,3% usa il computer e il 21,5% partecipa a gite parrocchiali.

Anche per i luoghi frequentati l'articolazione per livello di scolarità è notevole, poiché il 49,3% dei diplomati ed il 48,6% dei laureati frequenta ristoranti e trattorie, mentre i soggetti a più bassa scolarità frequentano nel tempo libero, in misura relativamente maggiore, le parrocchie e/o i centro anziani e/o altri luoghi di socialità.

L'età è, ovviamente, un'altra variabile che incide pesantemente sulle attività svolte, poiché la percentuale di persone che incontra amici, legge libri, si dedica ad un *hobby*, utilizza un computer e partecipa a gite parrocchiali si riduce all'aumentare dell'età, tanto che le percentuali più basse si registrano tra coloro che hanno 80 e più. Va sottolineato come la partecipazione a gite parrocchiali, di centri anziani o di aziende ha il suo picco tra i 65-69enni (26,9%) e tra i 70-74enni (24,1%) e rimane superiore al 9% tra gli ottantenni (tab. 10).

**Tab. 9 - Comportamenti praticati dagli anziani, per titolo di studio (val. %)**

	Nessuno/ licenza elementare	Licenza media/ qualifica professionale	Diploma	Laurea	Totale
Incontrare amici	45,0	73,3	70,7	79,4	61,2
Leggere libri	33,2	61,4	67,0	78,5	51,7
Dedicarsi ad un <i>hobby</i>	36,8	54,1	59,7	61,7	48,4
Frequentare ristoranti/trattorie	13,5	26,5	49,3	48,6	27,1
Frequentare le parrocchie e/o il centro anziani o altri luoghi di socialità	22,4	25,6	31,7	15,9	24,8
Utilizzare cosmetici	18,0	17,5	27,7	14,0	19,5
Partecipare a gite parrocchiali, dei centri anziani, di aziende	16,6	20,7	18,7	21,5	18,6
Usare il computer	2,3	12,3	28,0	39,3	13,1

Il totale non è uguale a 100 perché erano possibili più risposte

Fonte: indagine Censis-Salute La Repubblica, 2005

**Tab. 10 - Comportamenti praticati dagli anziani, per età (val. %)**

	60-64 anni	65-69 anni	70-74 anni	75-79 anni	80 anni e oltre	Totale
Incontrare amici	74,3	69,6	63,0	55,4	34,6	61,2
Leggere libri	57,0	74,9	45,5	48,3	24,6	51,7
Dedicarsi ad un <i>hobby</i>	50,9	64,2	44,2	50,8	26,9	48,4
Frequentare ristoranti/trattorie	41,9	32,5	21,5	18,3	13,1	27,1
Frequentare le parrocchie e/o il centro anziani o altri luoghi di socialità	23,3	30,4	27,7	16,7	23,5	24,8
Utilizzare cosmetici	22,5	27,2	22,8	12,1	8,1	19,5
Partecipare a gite parrocchiali, dei centri anziani, di aziende	12,7	26,9	24,1	19,6	9,2	18,6
Usare il computer	24,9	11,6	11,6	8,3	3,8	13,1

Il totale non è uguale a 100 perché erano possibili più risposte

Fonte: indagine Censis-Salute La Repubblica, 2005

Anche le percentuali di frequentatori di ristoranti e di trattorie hanno un andamento decrescente rispetto all'età, mentre spicca il dato relativo alla frequenza di parrocchie, centri anziani e altri luoghi di socialità che, invece, ha il suo picco tra i 65-69enni (30,4%), per rimanere comunque elevato tra gli 80 e più (23,5%).

I dati delle attività per classi di età, al di là dell'andamento decrescente appena analizzato, mostrano come l'allungamento della vita attiva (intesa come quotidianità fatta di cose da fare e di relazioni da mantenere) sia una realtà sostanziale giacché:

- tra i 75-79enni, le percentuali di persone che incontrano amici (55,4%) e leggono libri (48,3%) sono prossime ai valori totali, mentre addirittura quelle relative alle persone che si dedicano ad un *hobby* (50,8%) o che partecipano a gite parrocchiali o aziendali (19,6%) sono superiori ai valori medi;
- tra gli anziani con 80 e più, è vero che le percentuali di persone che praticano i comportamenti citati si riducono, ma non va certo sottovalutato il fatto che il 34,6% dei grandi vecchi incontra amici, il 24,6% legge libri, quasi il 27% si dedica ad un *hobby*, il 23,5% frequenta la parrocchia e/o il centro anziani e/o altri luoghi di socialità.

Complessivamente, quindi, i dati evidenziano che i segmenti più forti di anziani, come laureati e maschi, hanno un *set* più ricco e articolato di attività, in particolare quelle proiettate fuori dal contesto familiare, tuttavia è altrettanto evidente che tutte le categorie hanno una vita piena di impegni diversi e che, anche ad età più avanzate, compatibilmente con lo stato fisico, l'utilizzo del tempo libero è intenso e, per molte delle attività, con una buona propensione relazionale.

Interessanti anche i dati sulla diffusione dei comportamenti etici, dai quali emerge che il 56,2% degli anziani dichiara di dare soldi in beneficenza, il 42,6% di aiutare persone in difficoltà ed il 12,5% di svolgere attività di volontariato (tab. 11).

**Tab. 11 - Comportamenti etici praticati dagli anziani, per sesso (val. %)**

	Maschi	Femmine	Totale
Dare soldi in beneficenza	65,5	49,2	56,2
Aiutare persone in difficoltà	42,5	42,7	42,6
Svolgere attività di volontariato	11,2	13,5	12,5

Il totale non è uguale a 100 perché erano possibili più risposte

Fonte: indagine Censis-Salute La Repubblica, 2005

Da tempo viene segnalato un rinnovato impegno degli anziani nelle diverse forme, spontanee e organizzate, di altruismo, sia con impegno diretto che con l'erogazione di donazioni monetarie, e, complessivamente, i dati confermano questo *trend* che va, però, inquadrato all'interno del più generale stile di vita che va affermandosi, secondo il quale ciò che conta è fare le cose di cui si ha voglia e in cui si crede.

In sostanza, anche l'altruismo deve essere una variante della libera scelta individuale degli anziani, mentre non è una forzatura immaginare insofferenza verso quelle visioni paternalistiche che ritengono proficuo per gli anziani e per la società che questi dedichino il loro tempo ad attività "socialmente utili", quasi fosse l'unico percorso possibile per dare un ruolo agli anziani e rispondere alla loro voglia di fare.

In realtà, il rapporto con l'altruismo è molto variegato in linea con la differenziazione dei percorsi di vita degli intervistati; infatti dai dati risulta che sono soprattutto:

- i maschi (65,5%), le persone fino a 74 anni e gli anziani residenti al Nord-Ovest (63,7%) a dare soldi in beneficenza (tab. 12);
- i 65-69enni (54,3%), i residenti nei comuni fino a 10 mila abitanti (48,7%) e nel Nord-Est (50,2%), i diplomati (56,7%) ad aiutare maggiormente le persone in difficoltà;

- i residenti nei centri fino tra 10 mila e 100mila abitanti (19%) e nel Nord-Est (17,1%), i diplomati (26%) e i 65-69enni (25,4%) a svolgere attività di volontariato.

**Tab. 12 - Comportamenti etici praticati dagli anziani, per area geografica (val. %)**

	Nord Ovest	Nord Est	Centro	Sud e Isole	Totale
Dare soldi in beneficenza	63,7	54,8	57,2	49,7	56,2
Aiutare persone in difficoltà	48,1	50,2	46,0	31,0	42,6
Svolgere attività di volontariato	13,3	17,1	13,4	8,5	12,5

Il totale non è uguale a 100 perché erano possibili più risposte

Fonte: indagine Censis-Salute La Repubblica, 2005

Sono, pertanto, solo alcuni dei segmenti di anziani a dedicare tempo e risorse alle varie forme di altruismo: in particolare, i più orientati nel sociale sono le persone con età tra 65 e 69 anni, i residenti nelle regioni del Nord e quelli che vivono nei comuni di minore ampiezza.

#### 4. RICETTE PER UNA VECCHIAIA SERENA

Se è in atto una rivoluzione positiva del modo di vivere la vecchiaia che migliora il rapporto delle persone con una fase di vita considerata sino a non molto tempo fa come, sostanzialmente, oscura, allora è fondamentale deciptare il segreto di questa rivoluzione culturale; in altre parole, è importante capire cosa è cambiato negli ultimi anni che, insieme alle positive ricadute della generale evoluzione sociale e all'innovazione tecnologica nei diversi ambiti (a cominciare dalla medicina), sta facendo emergere un modo di vivere la vecchiaia che valorizza le opportunità di benessere.

Rilevare e interpretare le opinioni delle attuali generazioni di ultrasessantenni è un'operazione cruciale per focalizzare cosa contribuisce a determinare una visione della vita che stimola l'impegno, la voglia di fare, l'amore per se stessi e la sfida per migliorare la propria esistenza.

A questo proposito, l'indagine ha permesso di costruire una graduatoria degli aspetti ai quali secondo gli anziani occorre dare particolare attenzione: il 67,2% indica la famiglia, seguita a grande distanza dalla vita affettiva (28,8%), dalla vita spirituale (21,7%), dallo star bene (16,8%) e dall'impegno sociale (12,8%) (tab. 13). Meno rilevanza viene data ai soldi richiamati dal 4,4%, al divertimento (4,2%) e alla vita sessuale citata dal 3% degli intervistati.

La graduatoria generale, però, va interpretata soprattutto in relazione all'articolazione che emerge dall'incrocio con le principali variabili sociodemografiche. Infatti, differenze interessanti emergono tra uomini e donne che collocano entrambi al vertice della graduatoria la famiglia, però i maschi attribuiscono più rilevanza allo stare bene (20,6% di contro al 14% delle donne), all'impegno sociale (16,3%, 10,2%), all'impegno politico (3,9%, 1%), alla vita sessuale (4,9%, 1,5%) e al lavoro (3,9%, 1,4%); mentre le donne ritengono che occorra dare maggiore attenzione alla vita affettiva (32,2% per le femmine, 24,2% per i maschi), alla vita spirituale (27,1%, 14,3%) e, sia pure in misura meno consistente, ai soldi (6,2%, 1,8%) e al divertimento (4,6% per le donne, 3,5% per gli uomini).

**Tab. 13 - Aspetti ai quali secondo gli anziani occorre dare particolare attenzione, per sesso (val. %)**

<i>A quali tra i seguenti aspetti della vita ritiene valga la pena di dare particolare attenzione:</i>	Maschi	Femmine	Totale
Alla famiglia	68,0	66,6	67,2
Alla vita affettiva	24,2	32,2	28,8
Alla vita spirituale	14,3	27,1	21,7
Allo star bene	20,6	14,0	16,8
All'impegno sociale	16,3	10,2	12,8
Ai soldi	1,8	6,2	4,4
Al divertimento	3,5	4,6	4,2
Alla vita sessuale	4,9	1,5	3,0
Al lavoro	3,9	1,4	2,4
All'impegno politico	3,9	1,0	2,2

Il totale non è uguale a 100 perché erano possibili più risposte

Fonte: indagine Censis-Salute La Repubblica, 2005

Molto intensa l'articolazione degli aspetti a cui dare maggiore attenzione a seconda del titolo di studio degli intervistati, poiché per le persone che hanno la licenza media inferiore la famiglia è di gran lunga l'aspetto al quale vale la pena dare particolare attenzione, mentre tra i laureati è il 56,1% a indicarla, percentuale inferiore di oltre 10 punti percentuali alla media nazionale e addirittura di oltre 23 punti percentuali rispetto al dato relativo ai possessori di licenza media (79,3%) (tab. 14).

I laureati danno maggiore importanza, rispetto alle persone con più bassi livelli di scolarità, alla vita affettiva (63,6%), allo stare bene (29,9%), all'impegno sociale (18,7%) e alla vita sessuale (13,1%).

Oltre agli aspetti a cui dedicare maggiore attenzione, sono state indagate le opinioni riguardo a quale debba essere l'approccio prevalente per fronteggiare positivamente la terza e quarta età.

**Tab. 14 - Aspetti ai quali secondo gli anziani occorre dare particolare attenzione, per titolo di studio (val. %)**

<i>A quali tra i seguenti aspetti della vita ritiene valga la pena di dare particolare attenzione:</i>	Nessuno/ licenza elementare	Licenza media/ qualifica professionale	Diploma	Laurea	Totale
Alla famiglia	63,7	79,3	60,0	56,1	67,2
Alla vita affettiva	24,5	30,6	22,7	63,6	28,8
Alla vita spirituale	21,6	23,7	19,0	20,6	21,7
Allo star bene	15,8	15,3	16,7	29,9	16,8
All'impegno sociale	8,9	15,3	15,3	18,7	12,8
Ai soldi	5,0	5,8	2,3	0,0	4,4
Al divertimento	3,0	7,3	2,3	2,8	4,2
Alla vita sessuale	0,8	4,1	2,3	13,1	3,0
Al lavoro	1,1	1,7	5,7	4,7	2,4
All'impegno politico	0,5	5,2	2,3	0,0	2,2

Il totale non è uguale a 100 perché erano possibili più risposte

Fonte: indagine Censis-Salute La Repubblica, 2005

Secondo la maggioranza degli anziani (51%) occorre essere attivi, il 27,6% ritiene che bisogna avere fede, il 27,5% richiama la necessità di essere autonomi ed il 22,2% la socievolezza (tab. 15).

E' un *set* di atteggiamenti che disegnano anziani forti, attivi e autonomi, che puntano molto sul proprio ruolo nei diversi contesti, con una spiccata proiezione relazionale. Tuttavia, anche per questi aspetti è fondamentale verificare l'articolazione per le diverse variabili strutturali; infatti, emergono i dati dei laureati che, in misura nettamente più elevata rispetto alle persone con diverso titolo di studio, indicano l'essere attivi (73,8%) come il modo più efficace per vivere serenamente, così come l'altruismo (il 23,4% di contro al 10,6% della media nazionale), il sentirsi appagati della vita vissuta (il 20,6% di contro al 10%) e responsabili (15%, 6,9%).

**Tab. 15 - Modi di essere che, secondo gli anziani, fanno vivere serenamente la vecchiaia, per titolo di studio (val. %)**

<i>Per vivere serenamente la vecchiaia bisogna essere:</i>	Nessuno/ licenza elementare	Licenza media/ qualifica professionale	Diploma	Laurea	Totale
Attivi	48,1	51,7	47,7	73,8	51,0
Avere fede	27,5	30,0	27,3	18,7	27,6
Autonomi	24,5	27,4	36,7	19,6	27,5
Socievoli	16,0	30,2	23,3	21,5	22,2
Felici	7,6	12,5	18,3	8,4	11,3
Altruisti	7,1	8,4	17,0	23,4	10,6
Appagati dalla vita vissuta	12,0	7,3	6,3	20,6	10,0
Proiettati nel futuro	4,7	9,5	7,3	12,1	7,2
Responsabili	5,7	7,5	5,3	15,0	6,9
Sicuri di sé	5,1	2,4	6,0	2,8	4,3
Pieni di amor proprio	2,0	1,1	0,7	0,0	1,3

Il totale non è uguale a 100 perché erano possibili più risposte

Fonte: indagine Censis-Salute La Repubblica, 2005

Anche analizzando le risposte per età, emergono importanti differenziazioni: così se gli appartenenti alla fasce di età più giovani (60-64 anni e 65-69 anni) affermano che per vivere serenamente la terza e quarta età sia necessario avere fede (il 29,7% dei primi ed il 32,5% dei secondi), essere altruisti (21,2% e 8,4%), ma anche essere autonomi (31,3% e 26%), felici (14,1% e 17,9%) e proiettati nel futuro (8,5% e 10,4%), i 70-74enni, invece, credono che sia fondamentale la socievolezza (27,7%) e la responsabilità (10,6%), mentre i 75-79enni credono soprattutto nell'importanza di essere attivi (quasi il 60%) (tab. 16).

Inoltre, gli anziani residenti nei centri fino a 10.000 abitanti ritengono, in percentuali maggiori rispetto alla media, che per vivere serenamente la vecchiaia occorra avere fede (34,9%), essere altruisti (14,2%) e responsabili (13,8%), mentre gli *over60* che vivono nei comuni con oltre 250.000 abitanti indicano l'essere autonomi (33,1%) e appagati dalla vita vissuta (10,8%).

**Tab. 16 - Modi di essere che, secondo gli anziani, fanno vivere serenamente la vecchiaia, per età (val. %)**

<i>Per vivere serenamente la vecchiaia bisogna essere:</i>	60-64 anni	65-69 anni	70-74 anni	75-79 anni	80 anni e oltre	Totale
Attivi	50,4	48,4	57,1	58,8	40,8	51,0
Avere fede	29,7	32,5	22,1	25,8	26,2	27,6
Autonomi	31,3	26,0	25,4	26,7	26,9	27,5
Socievoli	18,3	24,8	27,7	21,3	18,8	22,2
Felici	14,1	17,9	4,6	10,0	7,7	11,3
Altruisti	21,2	8,4	6,6	7,1	6,2	10,6
Appagati dalla vita vissuta	9,8	9,6	12,9	8,3	9,2	10,0
Proiettati nel futuro	8,5	10,4	4,3	7,1	4,6	7,2
Responsabili	7,7	5,1	10,6	6,3	4,2	6,9
Sicuri di sé	6,4	5,1	3,0	3,3	2,7	4,3
Pieni di amor proprio	1,3	3,3	1,3	-	-	1,3

Il totale non è uguale a 100 perché erano possibili più risposte

Fonte: indagine Censis-Salute La Repubblica, 2005

E' indubbio che un'attenzione specifica va prestata al ruolo della fede poiché, ad esempio, le persone con più basso livello di scolarità ritengono che per vivere serenamente la propria vecchiaia sia fondamentale la fede; se tali dati sono associati a quelli relativi all'importanza attribuita alla spiritualità indicata da oltre un quinto degli intervistati (soprattutto le donne e i residenti nei comuni più piccoli), allora risulta evidente che diventa essenziale verificare in misura più attenta il rapporto tra anziani, fede e spiritualità.

Un primo elemento che emerge è che la soggettività degli anziani è complessa e la sua valorizzazione non è centrata in via esclusiva o assolutamente prevalente sulla dimensione materiale, sulla crescente attenzione al benessere corporeo o sull'intensificazione della qualità e della quantità dei consumi, ma ha una dimensione spirituale, di rapporto con la trascendenza che è tutt'altro che secondaria e, anzi, per molte delle categorie degli anziani gioca un ruolo cruciale proprio per il loro vivere bene.

Questo è un punto cruciale: il rapporto positivo con la propria vita in età avanzata non è una variante dell'individualismo consumerista o un giovanilismo attardato, ma è una miscela originale di stili di vita materiali e di attenzione alla spiritualità, di ricerca di relazioni positive, innanzitutto con i più giovani, e di rapporto con la trascendenza.

In sostanza, negli anziani il benessere globale significa anche attenzione a dimensioni spirituali e di fede che, in altri momenti della propria vita, possono essere state relegate ai margini.

Non è, pertanto, un caso che dai dati relativi alla frequenza alla Messa emerge che ben il 47,7% degli intervistati dichiara di frequentare la Messa almeno una volta al mese, percentuale che sale al 52,5% tra le donne, al 49,4% tra i possessori di licenza media e al 48,1% tra coloro che hanno al massimo la licenza elementare, al 55,1% tra i 70-74enni, al 53,7% tra i 65-69enni e al 56,3% nei comuni tra 10 mila e 100 mila abitanti (tab. 17).

Fede e Chiesa sono molto rilevanti nella vita degli anziani, ma sarebbe un errore considerarle presenze puramente consolatorie o residuali; piuttosto si è creato un circuito virtuoso, poiché da un lato gli anziani sembrano più propensi a misurarsi sui temi della religiosità e della fede, dall'altro le strutture territoriali della Chiesa, a cominciare dalle Parrocchie, hanno risposto molto bene alla domanda di relazionalità degli anziani, consentendo una intensa partecipazione sia alla vita parrocchiale, sia ad altre iniziative come, ad esempio, le gite.

Ma quali sono, secondo gli anziani intervistati, i fattori più importanti per vivere bene la propria anzianità? In testa alla graduatoria, è risultato il rapporto con i nipoti e/o i giovani (46,1%), seguito a brevissima distanza dal tenere allenata la mente (ad esempio leggendo, o tenendosi informati) richiamato dal 45,8% degli intervistati; la rete di amici è indicata dal 25,7% e la buona disponibilità di soldi dal 21,3% degli intervistati (tab. 18).

Ancora una volta il rapporto con i giovani, che siano i nipoti o altri, è percepito come aspetto assolutamente essenziale per vivere bene, probabilmente perché è uno stimolo insostituibile a innovarsi, a stare dentro al mondo che continua a camminare.

Nello specifico, il rapporto con i più giovani è più importante tra i maschi (50,2%), i diplomati (50%), nei comuni di maggiore ampiezza e tra i residenti al Centro (53%) (tab. 19).

**Tab. 17 - Anziani che vanno a Messa almeno una volta al mese, per titolo di studio (val. %)**

	Nessuno/ licenza elementare	Licenza media/ qualifica professionale	Diploma	Laurea	Totale
“Vado a Messa almeno una volta al mese”	48,1	49,4	47,7	38,3	47,7

Fonte: indagine Censis-Salute La Repubblica, 2005

**Tab. 18 - Fattori più importanti per vivere bene la propria anzianità, per area geografica (val. %)**

	Nord- Ovest	Nord- Est	Centro	Sud e Isole	Totale
Il rapporto con i nipoti/giovani	44,5	44,1	53,0	44,1	46,1
Tenere allenata la mente (ad es. leggendo, tenendosi informati)	38,6	45,5	39,6	56,3	45,8
Avere una rete di amici	28,4	25,4	22,4	25,6	25,7
Avere buona disponibilità di soldi	25,4	24,4	19,5	16,8	21,3
Essere utile a qualcuno	19,4	16,7	15,0	11,4	15,4
Fare le cose di cui si ha voglia	16,1	23,4	9,6	11,2	14,7
Vivere in un piccolo centro	9,5	9,0	6,7	6,4	7,9
Avere un lavoro	1,2	3,0	1,9	4,8	2,8

Il totale non è uguale a 100 perché erano possibili più risposte

Fonte: indagine Censis-Salute La Repubblica, 2005

**Tab. 19 - Fattori più importanti per vivere bene la propria anzianità, per titolo di studio (val. %)**

	Nessuno/ licenza elementare	Licenza media/ qualifica professionale	Diploma	Laurea	Totale
Il rapporto con i nipoti/giovani	48,8	42,9	50,0	32,7	46,1
Tenere allenata la mente (ad es. leggendo, tenendosi informati)	42,4	50,9	43,0	52,3	45,8
Avere una rete di amici	15,5	38,4	24,0	36,4	25,7
Avere buona disponibilità di soldi	16,9	26,7	20,3	26,2	21,3
Essere utile a qualcuno	12,7	11,6	21,3	31,8	15,4
Fare le cose di cui si ha voglia	13,8	11,9	18,3	21,5	14,7
Vivere in un piccolo centro	9,0	7,3	8,3	1,9	7,9
Avere un lavoro	1,7	5,2	0,7	5,6	2,8

Il totale non è uguale a 100 perché erano possibili più risposte

Fonte: indagine Censis-Salute La Repubblica, 2005

Anche questo è un dato che può sorprendere visto che da molte indagini del Censis emerge che quella tra le generazioni è la distanza sociale più ampia, rispetto a quella etnica, di classe o di genere; però, la presente indagine segnala in modo inequivocabile come le attuali generazioni di anziani collochino al centro della propria concezione del benessere proprio il rapporto con i più giovani, a testimonianza, se non altro, di una disponibilità a rompere barriere culturali e di stili di vita, partendo dalla convinzione che ciò abbia un impatto benefico innanzitutto sulla propria condizione. Non è pertanto un caso che l'interazione con i giovani sia il fattore più condiviso nei diversi contesti geografici.

Riguardo alla necessità di tenere allenata la mente come fattore cruciale per vivere bene, va rilevato che è citato soprattutto dagli intervistati residenti nel Sud-Isole (56,3%); tuttavia, si tratta di un aspetto fisiologico strettamente connesso con l'autonomia della persona, vale a dire che, a fronte degli inevitabili mutamenti delle capacità cognitive, gli anziani ritengono che non si debba rimanere inerti ma praticare una "ginnastica della mente" che favorisca l'adattamento al nuovo stato fisiologico.

Anche in questo caso prevale una visione attiva, quasi aggressiva, delle proprie potenzialità e del proprio ruolo anche rispetto allo stato di salute; se è vero che esistono *defaillance* fisiologiche inevitabili, soprattutto della mente, tuttavia è possibile attivare processi adattivi mediante un impegno costante, i cui risultati sono essenziali per garantirsi serenità e benessere.

Riguardo ad altri fattori, è interessante segnalare come i soldi siano considerati importanti per vivere bene l'anzianità in particolare nel Nord-Ovest (25,4%), mentre gli anziani residenti nel Nord-Est puntano soprattutto sul fare le cose di cui si ha più voglia (23,4%).

Spiccano poi alcuni dati quali:

- secondo i laureati è particolarmente importante per vivere bene la propria anzianità, essere utile a qualcuno (31,8%), tenere allenata la mente (52,3%), avere una rete di amici (36,4%) e fare le cose di cui si ha voglia (21,5%);
- per le persone con età sino a 74 anni è importante la rete di amicizie, mentre per i 60-64enni conta la buona disponibilità di soldi (30%) e il fare le cose di cui si ha voglia (22,8%).

Per delineare in modo più compiuto le ricette del viver bene, si è proceduto a individuare anche quali siano gli aspetti di cui gli anziani hanno più bisogno per vivere meglio nella vita quotidiana; in sostanza, sono state verificate le dimensioni che, allo stato attuale, trovano risposte inadeguate e che, invece, potrebbero contribuire a fare vivere meglio gli intervistati.

Dai risultati dell'indagine è emerso che gli anziani hanno bisogno di più allegria e buon umore (25,7%), di più amore e affetto (25,5%) e di più relazioni (23,3%); sono, poi, richiamati anche la voglia di maggiore silenzio (15,4%) e la semplicità, la riduzione delle complicazioni (10%) (tab. 20, fig. 3).

Non è una forzatura individuare in questa graduatoria delle cose di cui gli anziani hanno più bisogno per il benessere quotidiano una voglia di potenziare l'approccio positivo alla propria vita; infatti, innestare allegria e buonumore nella quotidianità vuol dire tagliare di netto con visioni tetre, di declino progressivo che, nella migliore delle ipotesi, attribuiscono agli anziani il beneficio del "vivere con il torcicollo" guardando indietro per ricordare altre fasi della propria esistenza.

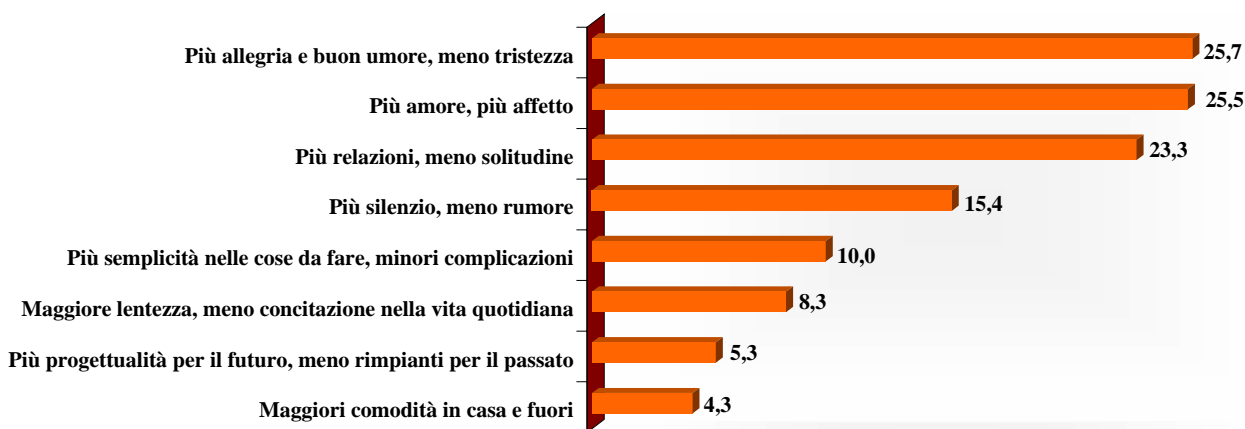
**Tab. 20 - Fattori di cui gli anziani sentono più il bisogno per vivere meglio nella quotidianità, per area geografica (val. %)**

	Nord-Ovest	Nord-Est	Centro	Sud e isole	Totale
Più allegria e buon umore, meno tristezza	15,6	24,7	21,7	37,6	25,7
Più amore, più affetto	24,2	36,1	23,0	21,8	25,5
Più relazioni, meno solitudine	17,8	32,1	26,8	20,4	23,3
Più silenzio, meno rumore	13,5	14,4	10,9	20,8	15,4
Più semplicità nelle cose da fare, minori complicazioni	11,8	7,7	10,2	9,8	10,0
Maggiore lentezza, meno concitazione nella vita quotidiana	8,3	4,0	12,5	8,1	8,3
Più progettualità per il futuro, meno rimpianti per il passato	5,0	8,4	8,6	1,7	5,3
Maggiori comodità in casa e fuori	4,0	1,7	4,8	5,8	4,3

Il totale non è uguale a 100 perché erano possibili più risposte

Fonte: indagine Censis-Salute La Repubblica, 2005

**Fig. 3 - Fattori di cui gli anziani sentono più il bisogno per vivere meglio nella quotidianità (val.%)**



Allegria e buonumore significano stare bene con se stessi, con la propria vita, affrontare anche i problemi con la giusta dose di leggerezza e di distacco, senza finire incastrati nello stereotipo dell'anziano perennemente alle prese con problemi, che siano la salute, il denaro o la semplice difficoltà del vivere.

Dall'incrocio con le principali variabili sociodemografiche emerge che, ad esempio, gli anziani meridionali vogliono soprattutto maggiore allegria e buon umore (37,6%), mentre i residenti nel Nord-Est indicano un gran bisogno di amore e affetto (36,1%), oltre che di relazioni che rompano la solitudine (32,1%).

Per i laureati, invece, spicca il riferimento all'esigenza di avere più silenzio, meno rumore nella quotidianità (il 29% di contro al 15,4% nazionale) e più relazioni e meno solitudine (28%) (tab. 21); i percettori di redditi medio alti e alti richiedono maggiore lentezza, minore concitazione nella vita quotidiana (21%), più semplicità nelle cose da fare, minori complicazioni (11,2%) e più progettualità per il futuro (8,4%), mentre coloro che hanno redditi bassi desiderano più amore e più affetto nella vita quotidiana (37,2%).

**Tab. 21 - Fattori di cui gli anziani sentono più il bisogno per vivere meglio nella quotidianità, per condizione socioeconomica (val. %)**

	Bassa	Medio-bassa	Media	Medio alta / alta	Totale
Più allegria e buon umore, meno tristezza	22,3	32,4	24,2	29,4	25,7
Più amore, più affetto	37,2	24,0	22,7	23,8	25,5
Più relazioni, meno solitudine	26,6	29,9	21,8	14,0	23,3
Più silenzio, meno rumore	19,3	14,5	17,1	7,7	15,4
Più semplicità nelle cose da fare, minori complicazioni	8,8	7,8	12,0	11,2	10,0
Maggiore lentezza, meno concitazione nella vita quotidiana	6,2	5,0	8,9	21,0	8,3
Più progettualità per il futuro, meno rimpianti per il passato	2,9	5,0	6,4	8,4	5,3
Maggiori comodità in casa e fuori	5,1	4,7	4,5	2,8	4,3

Il totale non è uguale a 100 perché erano possibili più risposte

Fonte: indagine Censis-Salute La Repubblica, 2005

## 5. GUARDANDO AL FUTURO, OLTRE LE PAURE E I RISCHI

Se c'è uno spettro che si aggira per la società, questo è, senza dubbio alcuno, la non autosufficienza, la riduzione del grado di autonomia delle persone nello svolgere le ordinarie attività quotidiane.

Infatti, dipendere da qualcuno per scendere dal letto, lavarsi, vestirsi, o anche fare la spesa rappresenta un fardello che spaventa, perché laddove compare è in grado di condizionare in modo decisivo la vita.

Non a caso gli italiani pensano che si diventi vecchi quando non si dispone più della propria autonomia *in toto*, mentre andare in pensione o raggiungere un'età veneranda tutto sommato è cosa non decisiva.

Risulta, pertanto, pienamente comprensibile, come la paura degli anziani si condensi fondamentalmente verso il rischio della non autosufficienza della quale dichiarano di avere paura quasi il 74% degli intervistati, percentuale che sale all'82,5% tra i 70-74enni e al 76,3% tra i 75-79enni (tab. 22, fig. 4).

In sostanza, la paura della non autosufficienza si concentra in misura maggiore nelle classi di età che più sono esposte alla sua insorgenza. Il rischio della non autosufficienza balza verso l'alto intorno ai 75 anni, per poi salire in modo deciso fino alle classi più elevate.

Molto meno rilevante è, invece, la paura della morte richiamata dal 31,6% degli intervistati; va notato che, quasi paradossalmente, tale paura ha una relazione inversa con l'età poiché risulta più forte tra le persone con età fino a 74 anni per poi ridursi drasticamente e attestarsi sul 24,6% tra gli ultraottantenni; inoltre, della morte hanno più paura i laureati (44,9%) (tab. 23, fig. 5).

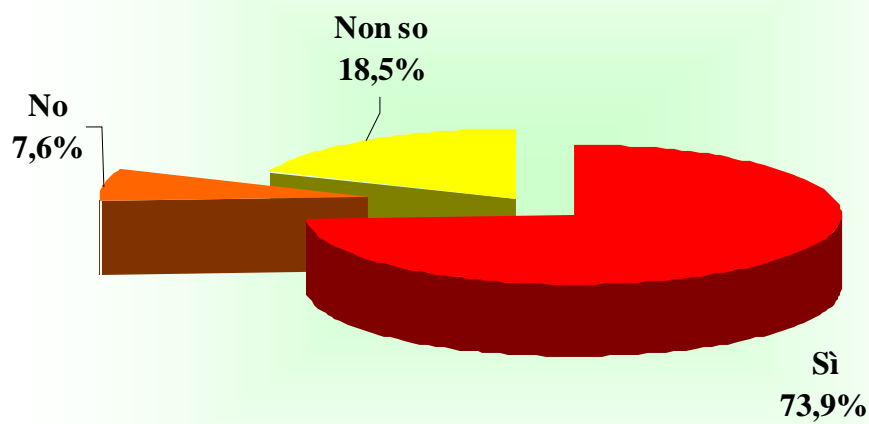
E' da notare come le paure siano più forti nella classe di età 70-74 anni, per i quali sembra più difficile il rapporto con la non autosufficienza rispetto a quello con la morte (di cui ha paura il 34%).

Riguardo ai rischi che, secondo gli anziani, più negativamente possono impattare sulla loro vita, viene citato il sentirsi inutili (29,5%), il piangersi addosso (25,1%) e il farsi vincere dalla pigrizia (19,3%) (tab. 24).

**Tab. 22 - Paure degli anziani, per età (val. %)**

<i>Lei ha paura della morte e della non autosufficienza?</i>	60-64 anni	65-69 anni	70-74 anni	75-79 anni	80 anni e oltre	Totale
Morte	37,4	30,1	34,0	29,2	24,6	31,6
Non autosufficienza	71,6	70,7	82,5	76,3	69,2	73,9

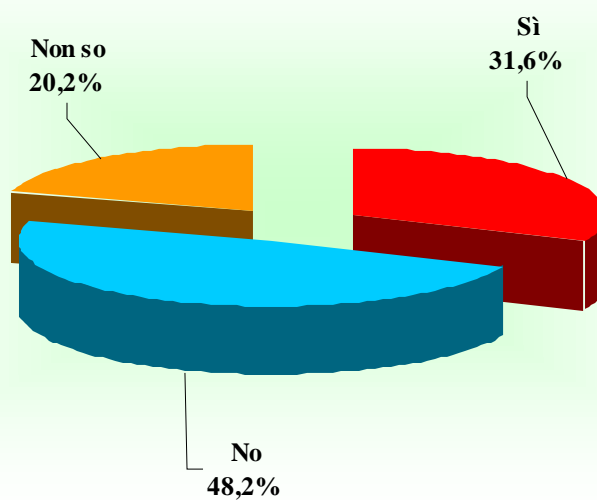
Fonte: indagine Censis-Salute La Repubblica, 2005

**Fig. 4 - Paura della non autosufficienza (val.%)**

**Tab. 23 - Paure degli anziani, per titolo di studio (val. %)**

<i>Lei ha paura della morte e della non autosufficienza?</i>	Nessuno/ licenza elementare	Licenza media/ qualifica professionale	Diploma	Laurea	Totale
Morte	30,4	29,1	33,3	44,9	31,6
Non autosufficienza	70,2	81,3	73,7	65,4	73,9

Fonte: indagine Censis-Salute La Repubblica, 2005

**Fig. 5 - Paura della morte (val.%)**

**Tab. 24 - Principali rischi che possono avere impatto negativo sulla qualità della vita degli anziani, per titolo di studio (val. %)**

	Nessuno/ licenza elementare	Licenza media/ qualifica professionale	Diploma	Laurea	Totale
Sentirsi inutili	26,9	37,1	17,7	45,8	29,5
Piangersi addosso, lamentandosi sempre della propria condizione	22,7	30,2	19,7	33,6	25,1
Farsi vincere dalla pigrizia	20,3	18,1	19,7	17,8	19,3
Chiudersi in sé stessi, disinteressandosi di quello che accade intorno	13,8	21,1	25,0	18,7	18,6
Dare troppa importanza ai problemi di salute	16,3	14,7	14,3	11,2	15,0
Farsi condizionare dagli altri (uscire, divertirsi, viaggiare)	5,0	9,7	8,7	0,0	6,8
Farsi assorbire dalle esigenze dei figli/nipoti	3,3	9,7	2,7	6,5	5,3
Diventare troppo diffidenti verso gli altri	4,0	6,0	6,7	2,8	5,1
Diventare avari, dare troppa importanza ai soldi	2,0	7,3	4,7	1,9	4,2

Il totale non è uguale a 100 perché erano possibili più risposte

Fonte: indagine Censis-Salute La Repubblica, 2005

Si tratta di fattori speculari a quelli che, invece, sono indicati come cruciali per il benessere degli anziani, l'essere attivi, responsabili, sicuri di se stessi, disponibili alle relazioni; in sostanza trova conferma l'idea che una miscela per vivere bene la vecchiaia è fatta da "attività + relazioni" che significano rimanere in gioco, non allentare i legami sociali e, soprattutto, non lasciarsi andare, non finire marginalizzati senza un ruolo preciso e significativo.

In altre parole, è fondamentale utilizzare bene le opportunità legate alla disponibilità di tempo e all'allentamento degli obblighi sociali, senza che ciò implichi necessariamente la prosecuzione dell'attività professionale, sperimentando percorsi di vita "pieni" di attività originali, gratificanti, interne al circuito relazionale.

L'elenco dei rischi indicati dagli anziani, in sostanza, segnala che vivono male coloro che più sono preda dello stereotipo dell'anziano fragile, passivo, chiuso in se stesso, impigrito fisicamente e intellettualmente.

Più in generale, il vivere bene degli anziani non è legato ad un residuale “contare qualcosa per qualcuno”, ma a un ben più rilevante “fare bene le cose che piacciono”: è, pertanto, un errore immaginare che la risposta ai rischi di marginalità degli anziani consista nell’offerta di un’attività qualsiasi con la quale impegnare il tempo o nella semplice collocazione in ruoli secondari, purché socialmente utili.

La soggettività degli anziani non accetta di essere residuale, secondaria, sopportata, come se fossero figli di un Dio minore da trattare secondo una logica da “quote per soggetti deboli”: in sostanza, emerge dai dati non solo un rigetto per la marginalità, una voglia di vivere pienamente le dimensioni relazionali, affettive, ma anche un esplicito rifiuto del pietismo che, spesso, traspare da visioni che vogliono legare il rispetto per gli anziani esclusivamente all’età.

Dall’incrocio dei dati con le variabili sociodemografiche emerge che i laureati richiamano maggiormente come rischi che possono avere un negativo impatto sulla salute, il sentirsi inutili (45,8%), il piangersi addosso, lamentandosi sempre della propria condizione (33,6%), mentre nei livelli di scolarità più bassi incombono, in misura relativamente maggiore, il dare troppa importanza ai problemi di salute (16,3%) e il farsi vincere dalla pigrizia (20,3%).

Interessante, poi, il rapporto con il progresso scientifico e tecnologico, relativamente agli aspetti medici e a quelli che rendono più facile la vita delle persone.

Se la maggioranza degli anziani dichiara di non avere un’opinione precisa sulla questione, quasi il 27% afferma di avere speranza e fiducia che la scienza dia un contributo fondamentale a vivere più a lungo e meglio (ad esempio, curando patologie sinora incurabili) (tab. 25).

Tale percentuale, peraltro, balza addirittura ad oltre il 54% tra i laureati, mentre la paura risulta forte tra i soggetti che hanno titolo di studio più basso fino al diploma.

**Tab. 25 - Opinioni sul progresso scientifico e tecnologico, per titolo di studio (val. %)**

<i>Cosa prova di fronte al progresso scientifico (ad esempio sui temi della genomica, sulla sperimentazione sugli embrioni, la terapia genica, ecc.)?</i>	Nessuno/ licenza elementare	Licenza media/ qualifica professionale	Diploma	Laurea	Totale
Voglia/necessità di sapere di più, di avere più informazioni per capire e valutare	14,6	20,5	22,3	24,3	18,6
Speranza/fiducia che la scienza dia un contributo fondamentale a vivere più a lungo e meglio (curando patologie attualmente non curabili, combattendo l'invecchiamento, ecc.)	16,0	33,8	29,3	54,2	26,8
Preoccupazione/paura perché è sempre più forte il rischio di conseguenze incontrollabili anche sul piano etico	17,5	16,8	21,7	1,9	17,0
Non so	51,9	28,9	26,7	19,6	37,6
Totale	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Fonte: indagine Censis-Salute La Repubblica, 2005

Richiesti di dare una valutazione della propria vita negli ultimi cinque anni e per i prossimi cinque anni dai dati emerge che:

- il 35,6% ritiene che nell'ultimo quinquennio la vita sia rimasta uguale, mentre il saldo tra chi ha migliorato e chi ha peggiorato risulta negativo quasi 15 punti percentuali (tab. 26);
- per il prossimo quinquennio, il 38,3% non prevede cambiamenti, ma il saldo tra miglioramento e peggioramento è inferiore a 1 punto percentuale.

La valutazione non positiva del recente passato si capovolge in una visione, globalmente, non negativa del prossimo futuro. Se si considera che nel contesto sociale prevale una visione poco ottimistica del futuro, è chiaro che il dato degli anziani spicca positivamente e rappresenta il corollario più adeguato della visione proattiva del proprio ruolo.

**Tab. 26 - Opinioni sulla propria vita negli ultimi cinque anni e nei futuri cinque anni (val. %)**

	Rispetto a cinque anni fa	Nei prossimi cinque anni
Uguale	35,6	38,3
Migliore	13,8	11,3
Peggioro	28,5	12,1
Non so	22,1	38,3
Totale	100,0	100,0

Fonte: indagine Censis-Salute La Repubblica, 2005

Relativamente alla valutazione dell'evoluzione della propria vita nel recente passato dei diversi gruppi sociali, spicca il dato relativo ai 65-69enni i quali, a differenza delle altre classi di età, hanno un saldo non negativo e, più in particolare, il dato dei laureati (per i quali il saldo miglioramento/peggioramento è addirittura positivo di oltre 14 punti percentuali) e quello dei redditi medio alti e alti con un +5,6%.

Per il futuro, invece, l'ottimismo prevale tra i 60-64enni (+7,4 punti percentuali come saldo miglioramento/peggioramento) e, soprattutto, tra i laureati (+16,8 punti percentuali).

In sintonia con la visione positiva della propria vita che caratterizza le opinioni degli anziani, risulta il dato relativo al confronto tra la propria condizione e quella dei propri genitori quando erano anziani.

Infatti, il 41% è convinto che la propria vecchiaia sia più serena e con un maggior benessere rispetto a quelle dei genitori o delle persone che erano anziane quando loro erano giovani, il 19,5% è convinto del contrario, mentre il 16% ritiene che non ci siano stati cambiamenti sostanziali (tab. 27).

**Tab. 27 - Anziani che ritengono la propria vecchiaia più serena e con maggior benessere rispetto a quella dei propri genitori, per area geografica (val. %)**

<i>Ricordando la vecchiaia dei Suoi genitori o degli anziani quando Lei era giovane, Lei ritiene che la Sua vecchiaia sia più serena e con maggior benessere?</i>	Nord Ovest	Nord Est	Centro	Sud e Isole	Totale
Sì	46,4	39,1	44,7	34,9	41,0
No	6,2	21,1	15,7	32,6	19,5
E' sostanzialmente uguale	21,3	15,7	15,0	12,3	16,0
Non so	26,1	24,1	24,6	20,2	23,5
Totale	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Fonte: indagine Censis-Salute La Repubblica, 2005

I laureati (36,4%), i residenti nel Nord-Ovest (46,4%) e nel Centro (44,7%), le persone con età compresa tra 65 e 74 anni (per le tre classi di età contenute in quest'intervallo la percentuale è comunque superiore al 43%) e gli anziani con reddito medio alto e alto (47,6%) sono coloro che più insistono sull'innalzamento della qualità della vita e del benessere degli anziani rispetto a fasi precedenti della storia sociale (tab. 28).

Ma quali sono i luoghi, le strutture e i servizi che più si stanno adattando all'invecchiamento della popolazione, che mostrano una maggiore propensione a ridefinirsi in relazione alle esigenze dell'utenza anziana?

Dalle interviste emerge una vera e propria graduatoria dell'adeguatezza dei servizi e delle strutture (in termini di organizzazione, cultura del personale ecc.) alle aspettative ed esigenze degli anziani.

**Tab. 28 - Anziani che ritengono la propria vecchiaia più serena e con maggior benessere rispetto a quella dei propri genitori, per condizione socioeconomica (val. %)**

<i>Ricordando la vecchiaia dei Suoi genitori o degli anziani quando Lei era giovane, Lei ritiene che la Sua vecchiaia sia più serena e con maggior benessere?</i>	Bassa	Medio-bassa	Media	Medio alta / alta	Totale
Sì	34,3	35,5	48,9	47,6	41,0
No	31,4	19,3	16,8	15,4	19,5
E' sostanzialmente uguale	8,8	17,6	15,6	21,0	16,0
Non so	25,5	27,6	18,7	16,0	23,5
Totale	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Fonte: indagine Censis-Salute La Repubblica, 2005

Al primo posto i servizi e le strutture sanitarie (20,5%), dato di estremo rilievo visto che gli anziani ne sono fruitori intensi; seguono i supermercati e i centri commerciali (18,7%) che non vanno considerati solo come luoghi di *shopping*, ma spesso diventano punti di incontro, contesti sicuri di socializzazione, poi chiese e strutture religiose (18,2%) che, indubbiamente, sono punti di riferimento territoriali essenziali per molte categorie di anziani e che sono percepite come attente alle loro esigenze, quindi gli Uffici postali e quelli bancari (15,2%), anch'essi notoriamente molto frequentati dagli anziani (tab. 29).

Le valutazioni più negative riguardano i locali pubblici (come bar, ristoranti ecc.) (3,2%), i negozi (5,8%) e gli alberghi e le località di vacanza (7,4%): si tratta di un risultato che va valutato con grande attenzione, anche alla luce dell'intensità con cui molti anziani, soprattutto i laureati, presumibilmente con maggiori possibilità economiche, frequentano i locali pubblici e/o si concedono vacanze, magari brevi, nel corso dell'anno.

**Tab. 29 - Servizi più attenti alle esigenze degli utenti anziani (per struttura, organizzazione, cultura del personale, ecc.), per titolo di studio (val. %)**

	Nessuno/ licenza elementare	Licenza media/ qualifica professionale	Diploma	Laurea	Totale
Servizi e strutture sanitarie	15,1	27,6	16,7	32,7	20,5
Supermercati e centri commerciali	16,3	24,1	18,3	10,3	18,7
Chiese/strutture religiose	16,6	23,7	19,0	1,9	18,2
Uffici postali /bancari	15,7	18,3	7,7	19,6	15,2
Trasporti pubblici	13,4	11,0	17,0	1,9	12,5
Strade/giardini pubblici/marciapiedi	9,6	8,2	20,7	18,7	12,0
Uffici pubblici (Comune, agenzie entrate, ecc.)	7,9	7,5	9,7	7,5	8,1
Servizi culturali (musei, cinema, teatri)	6,5	8,8	6,3	14,0	7,7
Alberghi e strutture delle località di vacanza	4,3	8,0	10,3	15,0	7,4
Negozi	8,4	2,6	3,3	11,2	5,8
Sicurezza pubblica (Commissariati, caserme, ecc.)	3,9	7,8	3,3	11,2	5,5
Locali pubblici (bar, ristoranti, ecc.)	5,6	1,9	0,3	1,9	3,2

Il totale non è uguale a 100 perché erano possibili più risposte

Fonte: indagine Censis-Salute La Repubblica, 2005

Il ripensamento strutturale e organizzativo di questi luoghi appare cruciale non solo per innalzare la qualità della vita degli utenti anziani, ma anche per il loro stesso interesse visto che la clientela di oversessantanni è fatalmente destinata ad aumentare, di pari passo con l'invecchiamento della popolazione e, soprattutto, con l'evoluzione dei comportamenti prevalenti che li spinge fuori di casa, verso i luoghi della relazionalità e del benessere.