


u^b
UNIVERSITÄT
BOZEN

Invecchiare nella nostra società

Sfide e prospettive

Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello



Buone opportunità per una vita lunga e in buona salute

Gesunde und gesamte Lebenserwartung

Ab Geburt (in Jahren), beide Geschlechter, 2015



Land	Gesunde Lebenserwartung bei Geburt (in Jahren)	Lebenserwartung bei Geburt (in Jahren)
JP	75	84
CH	73	83
IT	73	83
FR	73	82
SE	72	82
AT	72	82
UK	71	81
DE	71	81
US	69	79

Quelle: Global Health Observatory Data Repository, World Health Organization, 2017.



Lo spauracchio dell'età

Hope I die before I get old ...


Journal of Happiness Studies (2006) 7: 167–182 © Springer 2006
DOI 10.1007/s10902-005-2748-7

HEATHER P. LACEY, DYLAN M. SMITH and PETER A. UBEL

HOPE I DIE BEFORE I GET OLD: MISPREDICTING HAPPINESS ACROSS THE ADULT LIFESPAN

ABSTRACT. The tendency to overestimate the influence of circumstances on well-being has been demonstrated for a range of life events, but the perceived impact of aging on well-being has been largely overlooked. People seem to dread growing old, despite evidence that well-being improves with age. We compared the self-reported happiness of younger adults (mean age=31) and older adults (mean age=68) with their estimates of happiness at different ages. Self-reports confirmed increasing happiness with age, yet both younger and older participants believed that happiness declines. Both groups estimated declining happiness for the average person, but only older adults estimated this decline for themselves.

KEY WORDS: aging, well-being, affective forecasting.



Panoramica

- > **Età – un concetto indistinto**
- > Miti o fatti?
 - Vecchi contro giovani: guerra tra generazioni o solidarietà tra generazioni?
 - Età = un degrado cognitivo inevitabile e generalizzato?
 - Con l'età diminuisce la qualità di vita e aumentano le depressioni. Davvero?
- > Prospettive per invecchiare bene?

L'età anagrafica – prima un marcatore chiaro e vincolante

Tutto a suo tempo



Ridefinire l'età anagrafica Ringiovanimento dell'età



Ingannare l'età anagrafica Invecchiare sì – essere vecchi no



Eliminare l'età anagrafica Verso una società senza età?

Studio sui cambiamenti nella società

L'Europa dai capelli grigi si sente



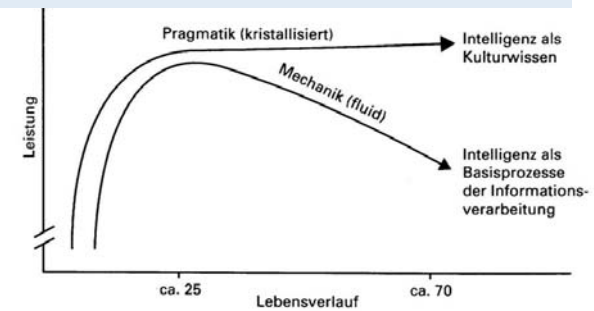
Ex ministro dell'istruzione Klaus von Dohnanyi (classe 1928):
Predomina sempre la sensazione che questo invecchiamento sia legato a una potenziale minaccia. Ma i vecchi di oggi non sono affatto vecchi. Soltanto quando compiono 70 anni si rendono conto di non averne più 30. Questi «nuovi vecchi» vogliono sentirsi utili. È un'assurdità che in Germania si venga «messi fuori servizio» a 65 anni.

Panoramica

- > Età – un concetto indistinto
- > Miti o fatti?
 - Età = un degrado cognitivo inevitabile e generalizzato?
 - Vecchi contro giovani: Guerra tra generazioni o solidarietà tra generazioni?
 - Con l'età diminuisce la qualità di vita e aumentano le depressioni. Davvero?
- > Prospettive per invecchiare bene?

Prestazioni cognitive lungo l'arco dell'esistenza

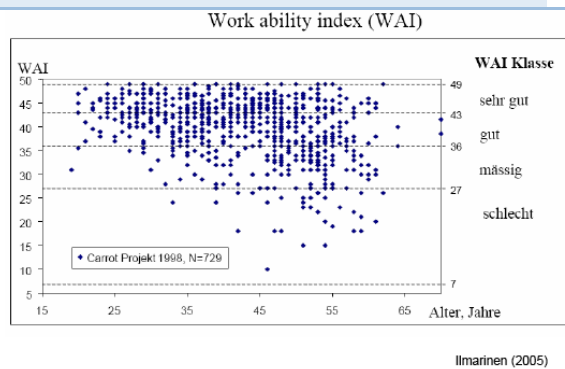
Nessuna perdita generalizzata!



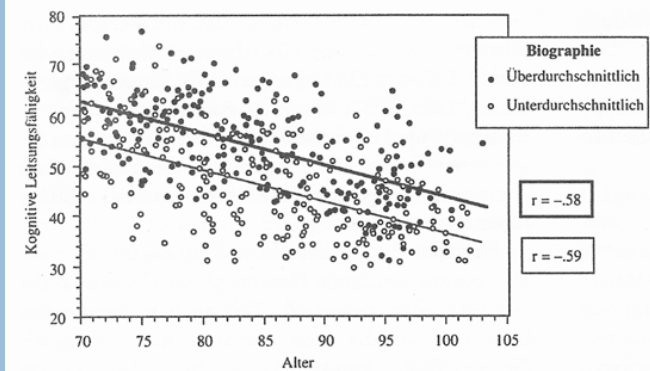
9

Work Ability Index

Con l'età, maggiori differenze individuali



Invecchiamento cognitivo – concause eterogenee e biografiche



Baltes, P. B. (1997). Psychologische Rundschau, 48, 191-210

Determinanti di una vita lunga e in buona salute

u^b

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

Determinanti dell'aspettativa di vita in buona salute:

Geni = 25%

Fattori rilevanti per la salute nei primi anni di vita = 10%

Formazione, sesso, stile di vita, personalità, situazione sociale e finanziaria = 65%

(Vaupel, 2005; Doblhammer-Reiter, 2007; MPI Demographie Rostock)

Compensare gli squilibri

Promuovere l'attività fisica e mentale

u^b

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

- Formazione, hobby e attività nel tempo libero contribuiscono a una maggiore capacità di riserva e ritardano l'inizio della demenza (Stern, 2006).
- Una «ricca» rete sociale contribuisce a un minore rischio di demenza.
- Le componenti mentali, fisiche e psicosociali riducono in maniera comparabile il rischio di demenza e una loro combinazione può persino dimezzare tale rischio

(Karp et al. 2006).

Panoramica

u^b

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

- > Età – un concetto indistinto
- > Miti o fatti?
 - Età = un degrado cognitivo inevitabile e generalizzato?
 - Vecchi contro giovani: guerra tra generazioni o solidarietà tra generazioni?
 - Con l'età diminuisce la qualità di vita e aumentano le depressioni. Davvero?
- > Prospettive per invecchiare bene?

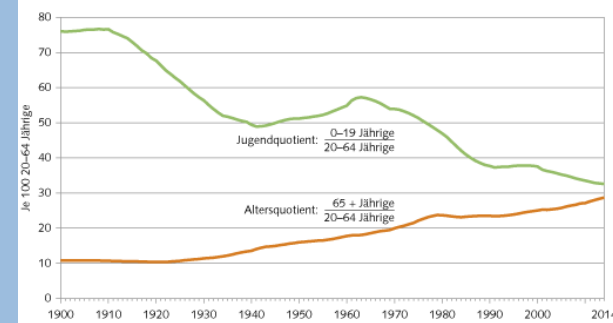
Invecchiamento o ringiovanimento?

Rapporti intergenerazionali mutati

u^b

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

Jugend- und Altersquotient



Quellen: BFS – ESPOP, STATPOP

© BFS, Neuchâtel 2015

Rapporti intergenerazionali mutati?
 Pregiudizi e mancanza di conoscenza

u^b
 UNIVERSITÄT
 BERNE

1934/1935

Die gierige Generation
 Wie die Alten auf Kosten der Jungen abkassieren

DER SPIEGEL
 Die Rentenreform
 Wie die Alten die jungen ausplündern

Collectie Pour la Vieillesse

SAMMLUNG FÜR DAS ALTER

Gli anziani come peso per la società
 (ness)una discussione moderna («allarmismo demografico»)

u^b
 UNIVERSITÄT
 BERNE

«Il crescente invecchiamento schiaccia le persone in età lavorativa, perché mancano le giovani leve corrispondenti».

1900 1940 1980 2020

Fonte: Albert Studer-Auer, Die Offensive des Lebens, Berna 1941

È soprattutto la generazione intermedia a garantire il contratto generazionale
 (non i «giovani»)

u^b
 UNIVERSITÄT
 BERNE

Monatliche obligatorische Transferleistungen/Haushalt in CHF

Age Group	Steuern	Sozialversicherungen	Krankenkasse
bis 34 J.	~850	~1000	~450
35-44 J.	~1100	~1250	~550
45-54 J.	~1300	~1450	~600
55-64 J.	~1550	~1150	~550
65-74 J.	~1050	~100	~500
ab 75 J.	~900	~0	~500

Perrig-Chiello, P. (2014). In J. Cosandey (ed.). Generationenungerechtigkeit überwinden. Zurich: NZZ Verlag

Solidarietà generazionale nelle famiglie
 Manca una cultura del riconoscimento e del sostegno

u^b
 UNIVERSITÄT
 BERNE

Aiuto e accudimento dei familiari anziani

- > 2/3 di tutti gli anziani bisognosi di accudimento in Svizzera sono assistiti principalmente a casa dai familiari.
- > I familiari accudenti pagano un alto prezzo per questo – a livello di salute, psichico e sociale.
- > Lavoro di accudimento privato («Hidden Economy»):
 - ca. 1.2 mia di ore; valore: ca. 10-12 mia CHF
 - prestato per l'80% ca. da donne (produzione delle economie domestiche 2007 Svizzera)

Nonni – un fattore economico poco considerato

- > Non solo amore, ma anche necessità!
- > Valore economico dell'assistenza dei bambini piccoli da parte dei nonni in Svizzera: ca. 2 mia CHF all'anno

La solidarietà tra generazioni domani – nessuna ovvietà



- Meno risorse umane nelle famiglie (famiglia allungata): le affinità elettive diventano più importanti.
- Meno risorse umane in molte aziende (mancanza di lavoratori specializzati)
- Ampliamento del sostegno da parte di amici, vicini, possibile solo potenziando anche le offerte professionali.
- L'ampliamento delle cure ambulatoriali non sostituisce il sostegno intergenerazionale, bensì rafforza le relazioni familiari tra generazioni.
- Tendenza verso la specializzazione e la tecnologizzazione > nuove opportunità



Panoramica

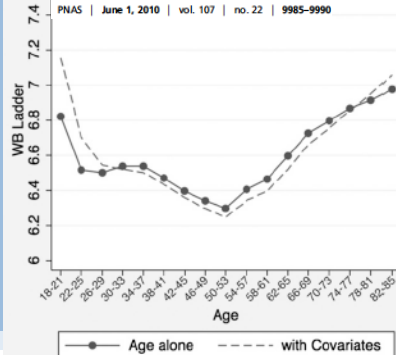
- > Età – un concetto indistinto
- > Miti o fatti?
 - Età = un degrado cognitivo inevitabile e generalizzato?
 - Vecchi contro giovani: guerra tra generazioni o solidarietà tra generazioni?
 - **Con l'età diminuisce la qualità di vita e aumentano le depressioni. Davvero?**
- > Prospettive per invecchiare bene?

Curva a U del benessere in base all'età

A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States

Arthur A. Stone^{a1}, Joseph E. Schwartz^{a,b}, Joan E. Broderick^a, and Angus Deaton^c

PNAS | June 1, 2010 | vol. 107 | no. 22 | 9985-9990



La mezza età – anni critici

Gettare le basi per una buona vecchiaia

Molti cambiamenti, stress e responsabilità

Individuo

- Cambiamenti fisici
- Nuova prospettiva temporale > fare bilanci

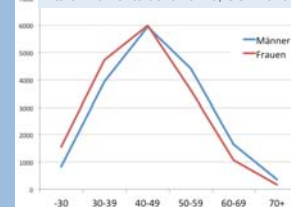
Coppia e famiglia

- Divorzio
- Posizione sandwich: preoccupazione per figli e genitori

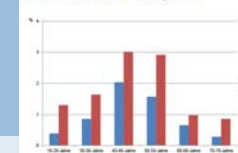
Professione

- Riorientamento
- Reinserimento, uscita
- Burnout

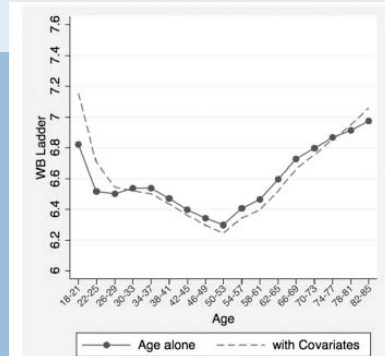
Età al momento del divorzio, UST 2013



12-Monats-Prävalenz Burnout-Syndrom



La grazia del punto zero



A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States

Arthur A. Stone¹, Joseph E. Schwartz², Juan E. Broderick³, and Angus Deaton⁴
¹Department of Psychiatry and Behavioral Science, Barnard University, State Street, NY 10473, ²Center for Behavioral and Cardiovascular Health, Columbia University Medical Center, New York, NY 10032, and ³Biological Values School and the Department of Economics, Princeton University, Princeton, NJ 08542

PNAS | June 1, 2010 | vol. 107 | no. 22 | 9985-9990

Johannes Tauler (1300-1361)

«Un regolare esercizio interiore è necessario per superare la crisi»:

- Riflessione consapevole, fare bilanci
- Essere aperti alle novità
- Ridefinire se stessi
- Non voler controllare tutto
- Relativizzare
- Sviluppare standard propri

Perché questa curva a U?

Autoregolazione emozionale più efficiente nella vecchiaia

- Acquisizione di competenza emozionale grazie alla lunga esperienza di vita; gli stati d'animo negativi possono essere rimossi in modo più efficace
- Maggiore motivazione a ottimizzare gli affetti
- Definizione di parametri personali a prescindere dal contesto esterno (standard propri) e relativizzazione delle norme esterne
- Adattamento del livello di esigenze e degli obiettivi, definizione di nuove priorità
- Processi comparativi sociali e temporali – interpretazioni a servizio dell'autostima ecc.

(Blanchard-Fields, 2007; Urry & Gross, 2010)

Panoramica

- > Età – un concetto indistinto
- > Miti o fatti?
 - Età = un degrado cognitivo inevitabile e generalizzato?
 - Vecchi contro giovani: Guerra tra generazioni invece di solidarietà
 - Con l'età diminuisce la qualità di vita e aumentano le depressioni. Davvero?
- > Prospettive per invecchiare bene?

Invecchiare bene – destino sociale e responsabilità personale

- > Fattori sociali e culturali si ripercuotono sull'aspettativa di vita in buona salute: cure mediche, benessere materiale, allenamento fisico e cognitivo, stile di vita sano.
- > Il fatto di invecchiare bene non è solo un destino sociale, ma dipende anche dalla responsabilità personale del singolo.
- > Che si tratti di destino sociale o individuale: anche se il fatto di invecchiare bene è legato a fattori biografici, le determinanti possono essere modificate fino avanti negli anni.

Lezioni degli ultracentenari

Blue Zones – Segreto di eterna giovinezza



Blue Zones con più ultracentenari: Okinawa, Giappone; Sardegna; Loma Linda, Ca/USA; penisola di Nicoya (Costa Rica); Ikaria (Grecia)

Queste persone hanno qualcosa in comune:

1. Movimento, attività, stimolo (cognitivo, fisico e sociale)
2. Senso della vita – un motivo per alzarsi al mattino
3. Buona gestione dello stress, responsabilità personale
4. Mangiare e bere moderato (meno carne, più proteine vegetali, più Omega3)
5. Fede/spiritualità
6. Potere dell'amore – relazioni intime
7. Relazioni sociali

Dan Buettner, World Economic Forum 2018/National Geographic 2016

