

L' anziano di fronte alle attività fisiche

Giorgio Garufi

.La considerazione della vecchiaia porta spesso all'idea di una fase della vita umana segnata da processi involutivi e da trasformazioni che, nell'accezione comune, pare pongano l'individuo anziano fuori dalla normale dimensione del contesto sociale non solo nei riguardi dell'attività lavorativa ma anche del tempo libero, dei momenti ricreativi e delle attività di movimento.

A volte persino il modo di definire la vecchiaia è singolare; si tende ad usare una terminologia accattivante e piena di eufemismi, si adoperano circonlocuzioni e sinonimie come se il parlare degli anziani richiedesse una forma di pudore volto a consolarli del loro stato o a incoraggiarli a non avere atti di rifiuto per la propria identità.

Fiorisce tutta una serie di frasi edulcorate che definiscono l'anziano col termine di "anta", terza o quarta età, seniore, fili d'argento o altro.

In opposizione nasce una terminologia meno generosa che usa definizioni come matusa, attempatelli, semifreddi o altro.

Oggi la politica rivolta agli anziani è interpretata secondo una mentalità che la lega più che altro a interventi di assistenza.

La società non prende ancora in sufficiente considerazione le iniziative per l'anziano che gode di buona salute; manca tuttora una chiara ottica dei servizi atti a creare strumenti e stimoli per aiutare ad affrontare questa nuova stagione della vita.

Persino l'attività a loro rivolta viene definita con termini caramellosi come "ginnastica dolce" o comatosi come "quiete dei sensi" aleggiando quasi momenti drammaticamente definitivi.

Sono forme o pietose o addirittura leggermente crudeli che comunque valutano negativamente la vecchiaia come se fosse uno stato patologico insanabile e innominabile e non piuttosto come un

momento della vita in cui l'individuo è legato a nuovi risvolti e a diversi equilibri ed in cui, a volte, vive una dimensione a lungo desiderata.

L'anziano ha a propria disposizione il tempo di dedicarsi ad attività che spesso sono state a lungo mortificate da esigenze di natura economica, legate ai bisogni della famiglia, o dal doversi applicare al lavoro per molte ore.

La ricerca di nuovi spazi culturali è spesso in contrasto con il mondo del lavoro che ha come unico metro di valutazione la produttività.

Oggi, che il progresso tecnologico e le scoperte scientifiche in campo medico e farmacologico hanno migliorato le condizioni di vita dell'uomo e ne hanno anche prolungato la durata, si è determinato un progressivo invecchiamento della popolazione nei paesi progrediti.

Le statistiche rivelano che i sessantacinquenni sono ormai di numero superiori ai quattordicenni.

Questo ci porta a dover considerare l'anziano non come persona singola ma come elemento collettivo di massa.

Così il mondo degli anziani e le loro esigenze non sono un problema da risolvere ma sono una cellula sociale da considerare con l'opportuna attenzione.

Attribuire però caratteristiche, possibilità e bisogni uguali a tutti gli anziani equivarrebbe a creare una immagine stereotipata e quindi falsa ed irrealistica.

Un anziano ex sportivo interrogato sui fastidi dell'età ha risposto sorridendo "quanto più invecchio tanto più si allontanano i piedi". Ecco, per lui il problema era tutto lì, consisteva unicamente in una parziale riduzione della sua flessibilità.

Un vecchio insegnante invece amava affermare che "invecchiare è l'unico sistema per continuare a vivere".

Per lui quindi la vecchiaia era un fatto di vita.

E noi ora non vogliamo parlare del problema degli anziani ma della loro vita e del modo migliore di spenderla.

La vecchiaia va considerata come una continuazione della vita che riflette le abitudini individuali e le esperienze passate.

Lo stato di vecchiaia è estremamente variabile tra individuo e individuo ed è molto difficile stabilire in quale momento abbia inizio e su quali componenti si instauri.

Si invecchia prima sotto il profilo psicologico, biologico o sociale, e quale di questi aspetti determina o accelera gli altri processi?

Sono domande alle quali è difficile rispondere poiché sono legate ad una molteplicità di variabili

Quali l'età, il sesso, il corredo genetico ed il vissuto.

La donna, che come tutti sanno non invecchia, se invecchiasse invecchierebbe in maniera diversa dall'uomo così come la vecchiaia del fumatore, se questo ce la fa ad invecchiare, è differente da quella del non fumatore e parimenti c'è differenza tra l'età matura di un ex atleta e quella di chi ha sempre condotto vita sedentaria.

Visto che tutti quanti speriamo di invecchiare non ci domandiamo dunque quando si invecchia ma cerchiamo di capire come e perché si invecchia.

C'è da chiedersi se la vecchiaia sia soltanto un processo involutivo generico dei vari stati funzionali o se gli stati funzionali siano influenzati in maniera più o meno marcata da processi e cause diversi.

Sicuramente tra i grandi rischi della vecchiaia ci sono la caduta di interessi, di stimoli e di desideri che si manifestano con una palese inoperosità ed una evidente carenza di progettualità.

Consequenziale a questo tipo di atteggiamento è la difficoltà a relazionarsi ed a comunicare e quindi la solitudine.

Il vecchio che non trova più spazi di attività si chiude nella dignità della inerzia e della inutilità.

E' in questo modo che la vecchiaia si trasforma realmente in un problema.

Ma la vecchiaia, che è un fenomeno planetario riguardante circa il 18% della umanità e quindi centinaia di milioni di persone, non può essere considerata un problema ma va vista come una naturale fase della vita .

Secondo i rilevamenti dell'Istituto Nazionale di statistica per il 70% lo stato di salute degli anziani è eccellente.

La riduzione di alcune funzioni è dovuta ad un processo cronologico e non patologico.

E' quindi contro l'inerzia, contro l'accettazione rassegnata del proprio stato e contro il crollo della autoconsiderazione che bisogna reagire!

L'inattività, in tutte le sue espressioni, spesso aggrava i processi di involuzione biologica e favorisce la tendenza a stati patologici invalidanti.

Ecco che emerge così il grande contributo che le attività di movimento possono offrire alla persona anziana.

Già i nostri progenitori affermavano "in motu vita", il movimento è vita.

Non si deve fare, penso, molta fatica per sostenere la validità del concetto che il movimento possa contribuire non solo ad aggiungere anni alla vita ma anche vita agli anni dell'anziano.

Pur non volendo affermare che le attività di movimento siano una panacea o una fonte di benessere eterno, si può comunque sostenere che esse possano intervenire in maniera consistente a prevenire o ridurre forme degenerative che vanno sotto il nome di "sindrome ipocinetica".

La società moderna è sempre più ricca di comodità che stimolano la scarsa mobilità.

La civiltà tecnologica riduce sempre più l'esigenza di movimento e aumenta la sedentarietà fino a renderla debilitante.

Oggi si vive un dinamismo prodotto da grandi spostamenti senza movimento corporeo alcuno (ascensori, macchine, aerei, ecc...)

Ciò provoca, da un lato una vita di nevrosi e dall'altro favorisce alcuni fattori di rischio.

Personalmente non credo che il movimento allunghi la durata della vita; non esiste nulla di scientificamente provato in materia, ma credo che il movimento aumenti la resistenza agli agenti patogeni e ai fattori di rischio.

Nella terza età ,la sedentarietà facilita fattori di rischio come le malattie respiratorie, le malattie coronariche, l'ipertensione, il diabete, l'accumulo di colesterolo che molto spesso sono cause di patologie mortali ; la motricità quindi in qualche modo aiuta la longevità.

Il prof. Monticelli ama usare un'immagine molto suggestiva: "L'uomo è una macchina naturale che lavora per affermare la propria esistenza, è una macchina che si logora con l'inerzia ; proprio l'opposto di quello che avviene con la macchina artificiale che esiste per lavorare e si logora col lavoro stesso"

Il corpo è una macchina perfetta che produce energia vitale. La sedentarietà defrauda il corpo della sua funzione.

E' evidente che il sapore della vita per l'anziano non si può esaurire con la partita a carte o con lo sferruzzare golfini per i nipoti ma che sia nel poter continuare a sfruttare nel più completo e migliore dei modi tutte le potenzialità fisiche, psichiche e sociali.

Ecco allora l'importanza di una sana attività fisica che consenta all'anziano di continuare ad usare tutte le proprie capacità prima che si debba pensare ad una riabilitazione.

Ovviamente, se è vero che gli anziani debbono essere considerati individui validi, dotati di consistenti capacità motorie, è comunque opportuna una valutazione obbiettiva per poter usare accorgimenti che siano in armonia con le mutate condizioni biologiche.

La guida delle attività di movimento per gli anziani deve essere affidata a personale qualificato, a professionisti specializzati poiché il volontariato, l'entusiasmo e la disponibilità sono certamente lodevoli ma non offrono il rapporto di massima sicurezza che deve essere garantito in questo lavoro. Affinché l'attività motoria produca nell'anziano effetti benefici deve avere intensità e durata suggerite da competenza specifica e senso di responsabilità e non deve essere mortificata dal timore della incompetenza e dalla necessità di evitare responsabilità.

La attività fisica deve avere una giusta dominanza aerobica, perché se troppo lieve resta al di sotto dell'effetto richiesto (specie cardiocircolatorio) e se troppo intensa può determinare momenti di reale rischio.

Perciò unicamente personale adatto e competente saprà non solo dosare ma anche rendere accettabile e piacevole l'attività con proposte di lavoro, anche in forma di gioco, efficaci, divertenti e stimolanti.

Il gioco, nella sua essenza, è un momento di aggregazione, di riscoperta e recupero di esperienze passate ed è strumento utile a far vivere gradevolmente il movimento attraverso atti gioiosi e scherzosi.

Capita a volte che l'anziano che non ha avuto una precedente vita sportiva, o che l'abbia avuta solo in un periodo assai remoto, tolleri poco o affronti con svogliatezza il riprendere confidenza con gli esercizi fisici.

Bisogna quindi sgretolare la mentalità che fa considerare il vecchio che gioca col suo corpo oggetto di pregiudizio e di ilarità e bisogna riconvertirlo al gioco, alla attività di gruppo e al movimento guidato dalla musica.

L'attività fisica è giustamente interpretata come una misura appropriata per generare effetti positivi e, come cita il prof. Wildorf, “non c'è medicina e non vi sono misure di un equivalente effetto dell'esercizio fisico....”

Il mantenere o il riconquistare doti come orientamento, equilibrio, articolabilità, capacità respiratoria, resistenza e gioia di muoversi significa sicuramente conquistare benessere.

Una appropriata organizzazione motoria non solo può restituire all'anziano la precisione e la sicurezza nelle esercitazioni ma incentiva la fiducia nelle proprie capacità ed il piacere di poterle sfruttare per migliorare la vita.

Non dimentichiamo che la parola anziano deriva dal latino “antes” che significa prima: signori, parliamo di individui che sono esistiti prima e verso i quali la società deve rivolgere attenzioni prioritarie.!