

**L**il filosofo francese Jean Guittou usava dire: «Non sono invecchiato, ho solo vissuto più giovinezze». Questa espressione rende pienamente l'idea di come dovrebbe essere la terza età. Un periodo della vita dove il tempo diventa più dolce e rilassato. Le ore acquistano una dimensione diversa, più lente nelle scorrere, più intense sul piano emotivo. Si ridisegna il presente in una nuova prospettiva del futuro, che deve essere go-

duto appieno in considerazione del fatto che ci si sta incamminando nell'ultima stagione. Ma proprio questa *tranche* finale della vita, può riservare ancora meravigliose sorprese da vivere con tanto entusiasmo.

Gli over 60, del resto, hanno maturato una sensibilità più raffinata che permette loro di cogliere ogni dettaglio di quello che la vita ha da offrire. «La terza età è un tempo difficile e affascinante, che vede un numero

sempre più grande di persone, ma che non sempre sa costruire il proprio futuro», dice Marco Trabucchi, *past-president* della Società italiana di gerontologia e geriatria «Invecchiare non è una malattia. Il passare degli anni non significa perdita, disfacimento, ma il continuo susseguirsi di nuovi equilibri biologici e umani. Ciascuno è costruttore della propria fortuna. L'invecchiamento in salute è una continua conquista, talvolta impegnati-

va. **Lo stile di vita che ognuno costruisce per sé è il miglior predittore del futuro:** attività fisica, forti capacità di relazioni sociali, una dieta equilibrata, un'attenzione alla salute che non diventa dipendenza, sono la garanzia che è possibile raggiungere anche le età più avanzate conservando gambe e cervello in grado di costruire spazi di libertà. Si deve puntare alla realizzazione di tanti piccoli progressi che migliorano la vita della perso-

# COSTRUIAMOCI LA TERZA VITA

Dopo i 50 anni può cominciare il periodo più bello dell'esistenza. Purché si tengano lontane le malattie con un buon stile di vita

**75%**  
dei frequentatori  
delle università  
della terza età  
appartiene  
al gentil sesso

**4%**  
degli over 65  
s'impegna  
in un regolare  
esercizio fisico:  
troppo pochi



na, senza dogmi, ma nella certezza che l'impegno di ogni giorno della persona matura a favore di sé stessa, e di tutti a favore degli anziani, porti a risultati significativi, che cambiano la qualità del tempo vissuto ad ogni età».

## C'è sempre da imparare

Tanto detestata dai giovani, tanto amata nella terza età: **la scuola di volta per gli anziani il modo per dare spazio a passioni e cultura** e per ritrovare quello spirito cameratesco che fa sentire meno soli. Sereno, con un discreto benessere economico e una buona vita di relazione, attento all'informazione e alla cultura: è questo il profilo di chi frequenta l'Università della terza età, così come lo disegna una ricerca dell'Istituto Rezzara di Vicenza, realizzato su un campione di 1.400 "studenti", per il 70% donne. «Quello che conta è la voglia di ampliare le proprie conoscenze e di continuare a stare al passo con i tempi, magari solo per provare la gioia di utilizzare il computer assieme al proprio nipotino», dice Roberto Masi, responsabile educazione degli Adulti Auser Nazionale. «L'offerta dei corsi è molto vasta e adatta a soddisfare ogni esigenza. Si va dalla filosofia alla storia delle tradizioni locali, dalla storia dell'arte ai corsi di letteratura. Non mancano poi le attività psicofisiche come lo yoga, i corsi di medicina, salute e alimentazione. Esiste anche la possibilità

## INDIRIZZI UTILI

- **Uni Auser**, organizzazione senza fini di lucro per l'apprendimento. [www.auser.it](http://www.auser.it) tel. 06.84.40.771
- **Unieda**, Unione italiana di educazione degli adulti [www.unieda.it](http://www.unieda.it) tel. 06.69.20.43.20
- **Unitre**, Associazione nazionale delle università della terza età [www.unitre.net](http://www.unitre.net) tel. 011.43.37.594
- **Università della Terza Età Cardinal Colombo di Milano** [www.utecolombo.it](http://www.utecolombo.it) tel. e fax 02.65.52.190 02.29.00.60.24

**45 minuti per 3 volte la settimana la "dose" di ballo che produce effetti benefici**

di cimentarsi in lezioni pratiche, per esempio di cucina, cucito, pittura, ballo e recitazione». Il tutto è accompagnato anche da gite, viaggi ed escursioni, oltre alla possibilità di partecipare a conferenze e tavole rotonde tenute da esperti su temi specifici.

**Balla che ti passa**

In Italia, solo il 4% di chi ha superato i 65 anni svolge un regolare esercizio fisico. Ed è un peccato, perché i benefici sono innegabili,

persino per chi ha dei problemi di salute anche invalidanti. È ormai ampiamente accertato che l'attività sportiva fa funzionare meglio il cuore e il sistema circolatorio e aiuta a tenere sotto controllo alcuni importanti fattori di rischio come il livello di colesterolo e trigliceridi, la coagulabilità del sangue e la pressione arteriosa. Inoltre, l'esecuzione costante degli esercizi aiuta a contrastare l'osteoporosi, una malattia che è causata proprio da un impoverimento dell'osso. «È suf-

ficiente almeno mezz'ora al giorno di esercizio fisico per ritornare in forma e mantenere i benefici ottenuti», spiega Paolo Zepilli, direttore del Centro per la medicina dello sport dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma. «L'ideale per mantenere questo ritmo è fare una passeggiata tutti i giorni, oppure se il tempo è brutto, praticare alcuni esercizi in casa».

Da qualche anno anche la terza età ha riscoperto il piacere della danza: oltre cinque milioni di italiani frequentano i tremila locali in cui è possibile piroettare con la propria partner. I giovani si appassionano di più al tango e alla samba, mentre i meno giovani rimangono fedeli ai balli più tradizionali, come il cha cha cha e il walzer. «La danza è un incredibile esercizio aerobico in grado di potenziare e tonificare la muscolatura, aumentare la capacità cardio-respiratoria e bruciare i grassi in eccesso», dice Marcello Faina, direttore dell'Istituto di Scienza dello sport del Coni a Roma. «In sostanza si smaltiscono i chili di troppo, si potenzia il fiato e si elimina un po' di stress. Il ballo è un'attività paragonabile come impegno fisico alla corsa, al ciclismo, al calcio e al tennis. La danza, infatti, richiede un esercizio costante e l'allenamento deve essere graduale e in progressione. Eseguire un giro di walzer, per esempio, fa lavorare tutto il corpo, dal cuore alla schiena, dal bacino alle gambe, dalla pancia alle braccia. Anche se è alla portata di tutti non deve essere preso alla leggera e in alcuni casi è necessario usare qualche precauzione, come nel caso dei car-

**I LIBRI DA LEGGERE**

- **Il miracolo di santa Rosalia** (Baldini e Castoldi, € 13,40) di Leslie Leonelli, un saggio che analizza i comportamenti delle donne in menopausa.
- **Voglia di gioia, suggerimenti per vivere al meglio la terza età** (Franco Angeli, € 13,50) di Monica Melotti, un manuale con pratici consigli e interviste a personaggi ed esperti.
- **Pregnenolone, l'ormone naturale del benessere** (Tecniche Nuove, € 12,40) di Sahelian Tay e Ascanio Polimeni, un libro che descrive i benefici di questo ormone che migliora l'umore e accresce le energie.

l'obbiettivo preciso, ma è proprio il viaggio che mi dà delle emozioni, delle sensazioni, a volte è molto più importante il percorso che compì per arrivare alla meta. Questo è lo spirito che ci vuole per intraprendere il viaggio: essere continuamente coinvolto dalla gente, dal clima, dal cibo, dalla possibilità di incontrare tante persone, un intellettuale, una bella ragazza, un disgraziato. E poi bisogna sempre avere una grande curiosità, solo così saprai tutte le risposte».

**70% degli anziani italiani si dichiara "molto" o "abbastanza" felice**

**La salute non è una questione di fortuna, ma va "programmata" giorno per giorno con una vita sana**

diopatici. Altre cautele vanno adottate da chi soffre di dolori osteoarticolari e di ernia del disco. Per ottenere risultati bisognerebbe ballare almeno 45 minuti per tre volte alla settimana».

**"Baby boomer", grandi viaggiatori**

Sono tanti, sono ricchi ed edonisti. Spendono in griffe, viaggi e tecnologia. I *baby boomer*, nati dopo la Seconda guerra mondiale, sono gli anziani dal volto nuovo. Alcuni di loro hanno accumulato buone risorse finanziarie e stanno dimostrando di essere un grande gruppo di consumatori. In Italia oltre sette milioni di persone, che hanno superato i 55 anni, si distinguono per la capacità, la disponibilità e la voglia di viaggiare.

Il viaggio è sempre qualcosa di eccezionale: "magici cofanetti pieni di sorprese e di sogni" come diceva Levy Strauss. Quali sono i consigli da seguire prima di intraprendere un viaggio? «Comincerei a dividere le categorie dei viaggiatori. Ci sono quelli che amano viaggiare e da questa esperienza ricavano tutto, come il grande Bruce Chatwin», risponde l'inviato di guerra e scrittore Ettore Mo. «Ci sono anche quei viaggiatori che non vedono niente, che si rinchiodano nel proprio albergo e non escono fino alla fine del soggiorno. Sono persone assenti, che non si guardano in giro, non cercano il contatto con i locali, non vedono i musei, non si perdono tra la gente. Sono i classici viaggi organizzati dai *tour operator*, che tolgono molto alle sorprese che il viaggio può riservare. Io, invece, viaggio per raggiungere un posto, per raccontare una storia. L'arrivo non è



**QUATTRO ZAMPE TERAPEUTICHE**

► Il ruolo degli animali domestici, in particolare del cane, nella società moderna ha subito una radicale trasformazione nel corso degli anni. Una delle nuove frontiere del rapporto uomo-animale è l'impiego degli animali in attività terapeutiche. «La terza età porta inevitabilmente cambiamenti psicofisici», dice Marina Verga, professore del Dipartimento scienze animali dell'Università degli Studi di Milano. «Numerose ricerche hanno evidenziato la capacità degli animali di facilitare la comunicazione e il dialogo in situazioni difficili. L'animale stimola la persona a uscire da sé stessa, a indirizzare le proprie energie verso l'ambiente e coloro che la circondano. La sua presenza inoltre diminuisce il senso di solitudine e la depressione, dando un impulso alla cura di sé stessi e stimolando diverse attività quotidiane. Ai *pet* viene riconosciuta anche la capacità di diminuire l'ansia, abbassare lo stress, divenendo una fonte di contatto piacevole, una visione rilassante e una percezione di sicurezza e tranquillità».