

## **Presentazione Centro di Ricerca sull'Invecchiamento di Successo (CRIS)**

*Giovanni Battista Bernardini*

*Professore ordinario, Dipartimento di Biotecnologie e Scienze della Vita (DBSV),  
Università degli Studi dell'Insubria*

Dovrei ringraziare, come sempre si suole fare, per l'invito che mi è stato fatto e per l'opportunità che mi è stata data di presentare il CRIS Centro di ricerca per l'invecchiamento di successo.

Invece, vi ringrazio perché siete qui a lavorare per me. Sono un "over 65" e vorrei tanto continuare ad andare in giro liberamente e facilmente. Vorrei tanto mantenere la mia indipendenza "logistica" il più a lungo possibile. Insomma, vorrei vivere HAPPY e so che voi mi aiuterete a farlo.

Anzi, ci aiuterete a farlo. Infatti, siamo tanti e saremo sempre di più. L'organizzazione mondiale della sanità ha stimato che, nel 2050, sul nostro pianeta ci saranno due miliardi di ultrasessantenni. In Italia, gli ultrasessantenni saranno circa un terzo della popolazione.

L'aumento delle persone anziane, di per sé, non deve assolutamente essere considerato un problema. Anzi, è l'evidente risultato di un progresso nella cura, nella diagnosi precoce e nella prevenzione delle malattie, ma anche del miglioramento di molti parametri sociali.

Tuttavia, l'invecchiamento resta spesso associato a una maggiore incidenza di malattie croniche, invalidità e disabilità che portano inevitabilmente ad una perdita di indipendenza funzionale che, a sua volta, diminuisce la partecipazione dell'anziano alle attività lavorative e sociali. Ciò, oltre a corrispondere a una bassa qualità della vita, ha pesanti risvolti economici ed organizzativi per le comunità locali. A peggiorare il quadro, secondo alcuni Autori, si aggiunge il fatto che l'aspettativa di una vita sana non è cresciuta tanto quanto l'aspettativa di vita, aumentando quindi il periodo di morbidità prima della morte.

Diversamente, l'invecchiamento di successo andrebbe a minimizzare questo periodo di bassa qualità della vita.

Nella costruzione del Centro di Ricerca sono partito dalla medicina (coinvolgendo geriatri, fisiatristi, neurologi e nutrizionisti) e, naturalmente, dalla biologia “dura” (meccanismi cellulari e molecolari che causano l'invecchiamento).

Poi mi sono spinto fino alla **bioetica** (il fine vita, l'amministratore di sostegno, le disposizioni anticipate di trattamento e la pianificazione condivisa delle cure).

E, man in mano che procedevo nella scrittura del progetto, si aprivano altre porte.

Ho trovato in Ateneo **Colleghi giuristi** che analizzano le diverse fonti normative, nazionali e internazionali, che si occupano di invecchiamento della popolazione: dalle Nazioni Unite, all'Organizzazione Mondiale della Sanità, al Consiglio d'Europa, all'Unione Europea, fino ai singoli stati membri europei.

Ho trovato **Colleghi economisti** che studiano il ruolo delle componenti socio-economiche e della comunicazione nelle decisioni dell'anziano (ad esempio se e quando vaccinarsi).

Ho trovato **Colleghi economisti** che studiano le politiche per i flussi redistributivi: infatti, i cambiamenti economici e demografici hanno conseguenze dirette sulla distribuzione intergenerazionale del reddito e sulla definizione intra-familiare dei meccanismi di assicurazione e cura a protezione dei rischi a cui le diverse generazioni sono esposte.

Ho trovato **Colleghi sociolinguisti e comunicatori** che si occupano di indagare le condizioni sociali dell'anziano entro il suo contesto demografico, concentrandosi sulle modalità e sul grado di accesso a informazioni di natura istituzionale (per es. amministrative e medico-sanitarie) da parte dell'anziano e del suo entourage (famiglia, badanti, caregivers), soprattutto attraverso le tecnologie di ultima generazione (risorse web, applicazioni, ecc.).

Ho trovato **Colleghi antropologi** che si occupano di studiare come si invecchiasse nel passato. Lo studio dei resti umani antichi permette di correlare l'invecchiamento allo stile di vita e allo stato di salute delle popolazioni del passato. Sugli scheletri dei nostri antenati è rimasta traccia delle carenze alimentari, dei lavori usuranti, e delle cure mediche ancora rudimentali.

Ho trovato **Colleghi pedagogisti** che ci spiegano come anche nel periodo della vecchiaia sia possibile attivare processi di apprendimento e che ciò ci aiuta a mantenere la nostra carica vitale e a contrastare l'isolamento, la solitudine, l'esclusione che invece accelerano il processo degenerativo e mortificante della persona.

Ho trovato **Colleghi botanici** che ci propongono l'ortoterapia. Diversi studi riportano che l'orticoltura e il giardinaggio da un punto di vista terapeutico e riabilitativo possono comportare molteplici benefici, quali la riduzione dello stress e del dolore, il miglioramento dell'attenzione, la modulazione dell'agitazione, la riduzione dell'uso dei farmaci, il miglioramento della memoria, del sonno, dell'attenzione, dell'autostima, dell'interazione sociale e il senso di realizzazione e responsabilità.

Ma cosa intendiamo per invecchiamento di successo? La definizione è in continuo divenire, modificata sia dal confronto tra gli studiosi del campo, sia dall'immaginario collettivo. Comunque, quasi tutte le definizioni contemplano l'interazione sociale, l'attitudine positiva verso la vita, l'indipendenza finanziaria, l'autonomia fisica, la salute fisica e mentale e la spiritualità. **E non ci può essere indipendenza, autonomia e interazione sociale senza un elevato grado di mobilità individuale.**

Alcuni studiosi, tuttavia, sono convinti che i modelli di "successful aging" dovrebbero essere inclusivi di coloro che invecchiano con malattie. Infatti, il diritto di partecipare come membri attivi della società e di impegnarsi nella loro autodeterminazione è componente vitale per una vita piena di significato indipendentemente dalla malattia o dalle disabilità.

Per dare risposta a questi problemi medici, scientifici e sociali, l'Università dell'Insubria propone l'istituzione di un Centro di Ricerca che si occupi a largo spettro dei problemi dell'invecchiamento. In particolare, il Centro si vuole dedicare al cosiddetto "invecchiamento di successo" che, in parole povere significa avere tra noi degli anziani che *nihil habeant quod accusent senectutem*.