Invecchiamo bene?

L'invecchiamento attivo nel nostro Paese

L'Italia è uno dei Paesi in cui la **speranza di vita** è più alta: **83,4 anni**.

L'invecchiamento della popolazione è un processo che ha risvolti significativi sul sistema previdenziale, sulla sanità, il sistema produttivo, la forza lavoro e le reti familiari.

Cominciamo con la definizione. Gli anziani si identificano generalmente con la popolazione di 65 anni e più: in Italia al 1° gennaio 2025 rappresentano **quasi un quarto degli abitanti**. C'è da dire che la soglia anagrafica è stabilita per convenzione ed è utile soprattutto a fini statistici, ma in questa fascia di popolazione sono presenti profili molto diversi fra loro e rispetto al passato: negli stili di vita, nell'autonomia, nella salute e nel grado di partecipazione alla società.

Proprio la **partecipazione** attiva degli anziani alla vita economica, sociale e culturale è uno dei pilastri della strategia promossa dalla World Health Organization per rendere le nostre città a misura di anziano Gli altri pilastri sono la salute e la sicurezza.

La partecipazione degli over 64 è cresciuta anche sul fronte del **lavoro**. Certo, la permanenza nel mondo del lavoro è legata alle riforme pensionistiche, ma anche alla longevità e al miglior stato di salute.

Inoltre, gli anziani partecipano alla vita **culturale** fuori dalle mura domestiche, trainando la crescita nazionale. Infatti, anche se in molti fra loro, soprattutto gli uomini, hanno accolto a braccia aperte lo **streaming** perla visione di film e video dal divano di casa, non per questo rinunciano alle uscite per il **cinema**.

Il livello di partecipazione **politica** diquesta fascia è molto alto rispetto al resto della popolazione e si dedicano al **volontariato** più di quanto non facessero i loro coetanei venti anni fa. In effetti, la generazione di chi era adulto venti anni fa si è contraddistinta per l'impegno politico e non ha abbandonato l'abitudine con l'avanzare degli anni: vale la pena di soffermarsi su questo dettaglio, perché ci ricorda che gli anziani di domani facilmente somiglieranno nei valori ai giovani e agli adulti di oggi.

E la **salute**, come va? Meglio, nettamente. Le persone che si dichiarano in buona salute erano il 29,4 per cento nel 2009 e sono diventate il 37,8 per cento nel 2023 – un bel salto. **Stili di vita e abitudini salutari** adottate lungo l'intero arco di vita hanno consentito di prevenire la diffusione di patologie cronico-degenerative. Si sono ridotte infatti le persone in condizioni di multi cronicità, spesso invalidanti; aumenta però l'obesità. Negli anni più recenti, è diminuito in questa fascia il consumo di frutta e verdura, ma rimane

comunque più alto rispetto al resto della popolazione: circa un anziano su quattro consuma quattro o più porzioni di frutta e/o verdure al giorno.

Gli over 64 che praticano **sport** sono più che raddoppiati in vent'anni, passando dal 6,7 al 16,4 per cento tra 2003 e 2023. Peggiora, invece, l'abitudine al **fumo** e, nel consumo di **alcol** oltre le quantità raccomandate, gli anziani si collocano sopra la media. Per il fumo, il fenomeno è femminile: la quota delle fumatrici è raddoppiata rispetto a vent'anni prima. Per l'alcol, l'abitudine è spesso collegata alla non conoscenza dei limiti consigliati. Curiosità: gli anziani più istruiti, quelli con titoli di studio più elevati, che sono di più rispetto al passato, adottano maggiormente le abitudini elencate sopra – sport, fumo e alcol in eccesso.

La sfera della **salute mentale** ci racconta un'altra storia. L'indice di benessere psicologico è più basso rispetto al resto della popolazione, specialmente tra coloro che superano i 74 anni di età e soprattutto tra le donne. Gli uomini, generalmente meno oberati dai carichi familiari, frequentano gli amici più delle donne e utilizzano di più le tecnologie della comunicazione e dell'informazione e Internet, elementi che possono contribuire a una migliore qualità della vita. Inoltre, quasi un terzo della popolazione in questa fascia sempre più femminile – le donne sono più longeve – vive da sola.

Nella vita della popolazione di 65 anni e più oggi contano molto lo stato di salute, il grado di autonomia, i ruoli sociali ricoperti e le reti affettive su cui contare. A causa dell'allungamento della vita media, la perdita dell'autosufficienza e la contrazione della vita sociale, che marcano l'entrata nell'età anziana più avanzata, sono spostati più avanti.

Fondamentale è la disponibilità di una **rete di sostegno** di amici, vicini o parenti non conviventi per le necessità di cura e assistenza. In effetti sta diventando sempre più comune per le persone tra i cinquanta e i sessantaquattro anni avere genitori o parenti di età pari o superiore a 85 anni di cui occuparsi: questo rapporto, che era pari al 3,4 per cento nel 1960, oggi è arrivato a superare la quota del 16 per cento.

Per saperne di più:

Indicatori demografici

Rapporto Annuale 2024

Anziani nelle città metropolitane

Invecchiamento attivo degli anziani in Italia