

UN INTERESSANTE DECALOGO PROPOSTO ALL'UNIVERSITA' DELLA TERZA ETA'

Come programmare e vivere bene l'invecchiamento

Questi suggerimenti del grande specialista di gerontologia e geriatria dell'Università di Firenze dott. Francesco M. Antonini sono stati proposti agli iscritti alla sezione autonoma di Pontremoli della Università della terza età, che ha ottimamente iniziato la sua attività il 1° dicembre nella sede della Comunità Montana con una chiara e preziosa lezione del dott. Severino Filippi.

L'indicazione prevalente è quella di tener viva la mente, che è il « vero modulatore del processo di invecchiamento », il centro in cui interagiscono comportamenti, elementi biologici congeniti, fattori socio-ambientali, struttura « plastica » del cervello perennemente modellata e modellatrice in rapporto alle esperienze.

Invecchiando, ogni giorno si perdono molti neuroni, ma la perdita è ben compensata se i neuroni che rimangono sono conservati ben funzionanti con esercizio della memoria, della fantasia, della creatività, della curiosità, della partecipazione e di tutte le altre attività dell'intelligenza. Molto utile è anche l'attività fisica. « Più l'uomo mantiene la sua azione e supera gli ostacoli che le impediscono, più mantiene la sua giovinezza fisica e mentale. L'inibizione dell'azione, il blocco dell'attività, il pensionamento non sostituito da interessi alternativi sono spesso l'inizio di una depressione e di un declino progressivo, fisico e mentale ». Così si esprime il dott. F. Antonini.

Ecco il « decalogo ».

- Scegli per nascere una famiglia di longevi e di nonni che ti insegnino come vivere una vecchiaia serena.
- Fin dall'infanzia interessa la tua mente alla conoscenza, alla curiosità, a mettere in dubbio ciò che ti vien dato per sicuro.
- Dedicati nei limiti del possibile ad un lavoro creativo. L'invecchiamento è diverso a seconda del lavoro che si compie, del piacere che se ne trae e dell'ambiente dove si vive.
- Non rinunciare all'azione, non l'impigrirvi. La rinuncia all'azione è causa di stress, di depressione, quindi d'invecchiamento. Sposta la tua azione da un ambito fisico ad un ambito sempre più intellettuale, spirituale.
- Pratica l'esercizio fisico con regolarità e secondo le tue forze. E' essenziale però che serva a stimolare la tua mente. La vecchiaia non deve allontanare dalla vita attiva; all'attività del giovane che si vale del vigore fisico, se ne può sostituire un'altra nell'età matura in cui prevalgono le forze dello spirito.
- Ricordati che con l'intelligenza e la personalità si può compensare ciò che declina con il tempo. Una bella donna può diventare interessante, un uomo forte e vigoroso, può diventare sapiente.
- Cerca di vincere la solitudine, non essere egocentrico, non interessarti solo di te e dei tuoi acciacchi ma tu degli altri. Non raccontare sempre le stesse cose del tuo passato che non interessino particolarmente il tuo interlocutore. Non essere sentenzioso e moralggiante con i giovani. Impara a stare con i bambini a raccontare favole e farli giocare. Il gioco è sempre un ottimo allenamento per il cervello e la memoria. Un ambiente familiare ricco, aperto e comunicativo è il luogo più naturale dell'educazione al benessere più completo, anche nell'età più avanzata.
- Non credere di rimediare ai tuoi malanni con le sole medicine. La tua casa non deve somigliare ad una farmacia. Non provare tutti i farmaci che ti consi-

devi abbandonarti alla noia.

● L'ultima battuta di una commedia di Pirandello dice: « Crearsi per ritrovarsi ». La vecchiaia è il frutto della tua azione creativa. Prima di morire cerca almeno di essere nato. Non devi diventare vecchio senza essere diventato saggio. (Re Lear). La scienza ringiovanisce l'anima e attenua l'amaro della vecchiaia. Accumula dunque la saggezza che sarà il nutrimento dei tuoi vecchi giorni. (Leonardo da Vinci). A questo decalogo vorrei aggiungere un undicesimo.

● Nei rapporti tra giovani e vecchi l'elemento più importante da donare senza limitazione e ricevere è il tempo disponibile. E' l'unico bene di cui giovani e vecchi saranno sempre più dotati. Non parlo del tempo libero destinato a se stesso. Parlo del tempo disponibile sottratto sempre di più al lavoro ripetitivo e obbligatorio. Questo tempo che la società ci permette di avere sempre di più a nostra disposizione lo dobbiamo donare. I vecchi ai giovani, i nonni ai nipoti, i genitori ai figli. Ve ne sa-

ranno grati per sempre. E' l'unico dono oggi vero che potete fare, non oggetti o giocattoli, questo è l'unico bene che vi legherà a loro per sempre. Il bambino si affeziona a chi gli dedica liberamente il suo tempo e il vecchio al momento di morire ed anche prima chiederà ai più giovani di fermarsi un momento, di sedersi accanto a parlare e solo ascoltare, senza guardare l'orologio. Soprattutto davanti alla morte non si deve avere fretta. Tutte le relazioni umane di un certo valore sono basate sulla dedizione reciproca del tempo disponibile.

Amicizia, amore sono svincolati dal tempo e dalla fretta. E' questa forse la ragione della miglior vita nei nostri paesi mediterranei dove il tempo scorre secondo il sole. Come medico e geriatra ho imparato dai miei pazienti che la bontà della diagnosi e della cura è soprattutto dovuta al tempo che io dedico ad ascoltarli.

L'undicesima regola potrebbe così suonare: « Nei rapporti tra giovani e vecchi l'unico dono possibile e necessario è il tempo disponibile ».