

Uno stile di vita attivo: la chiave per una buona salute mentale nell'anzianità

Mantenersi attivi è determinante per il benessere e la qualità di vita in età avanzata e contribuisce a prevenire il declino della memoria con il passare degli anni. È quanto emerge dall'ultimo rapporto parziale del Monitoraggio nazionale dell'anzianità.

In occasione del 1° Congresso nazionale sull'anzianità tenutosi a Bienne, Pro Senectute Svizzera ha pubblicato i risultati di un sondaggio rappresentativo condotto dalla Scuola superiore di scienze applicate di Zurigo (Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, ZHAW) e dall'Università di Ginevra. Il rapporto parziale del Monitoraggio nazionale dell'anzianità (parte 4) analizza la relazione tra le attività per il tempo libero e le prestazioni cognitive in età avanzata, prendendo in considerazione la capacità di apprendere, di usare il linguaggio e di ricordare. Dall'indagine emerge che le attività praticate nel tempo libero sono importanti per preservare la memoria quando si diventa anziani.

Una costante della vita

Le attività per il tempo libero sono molto praticate nell'anzianità e spesso sono una costante della vita. Questo vale in particolare per le attività fisiche, sociali e intellettuali (cfr. infobox): la maggior parte delle persone anziane che vi si sono dedicate nella prima metà della vita continua a svolgerle anche in età avanzata. A seconda del tipo di attività, la quota di persone che continua a praticarle varia dal 67 al 91 per cento (attività fisica: 78 per cento, attività sociale: 67 per cento, attività intellettuale: 91 per cento). Al contempo, è sorprendentemente alto il numero di persone che non state attive nella prima metà della loro vita, ma si impegnano a recuperare regolarmente durante la fase della terza età (attività fisica: 51 per cento, attività sociale: 41 per cento, attività intellettuale: 61 per cento).

Vale la pena promuovere una vita attiva ad ogni età

Dallo studio emerge un risultato degno di nota: le attività fisiche, culturali, sociali e in particolare intellettuali già svolte nella prima metà della vita, ossia fino ai 45 anni, sono associate a migliori prestazioni cognitive in età avanzata. «Chi si mantiene attivo sul piano fisico, sociale e intellettuale per tutta la vita mostra una capacità cognitiva migliore quando diventa anziano», afferma Alain Huber, direttore di Pro Senectute Svizzera. Che si tratti di frequentare un club sportivo, di andare spesso a concerti o di giocare a carte con gli amici, «mantenersi attivi è la chiave per una buona salute mentale e una qualità di vita soddisfacente in età avanzata», afferma Huber, e aggiunge: «Questo ci conferma che, insieme ai nostri 400 000 partecipanti ai corsi, siamo sulla strada giusta».

Contatto per i media

Pro Senectute Svizzera, Peter Burri Follath, responsabile Comunicazione
Telefono: 044 283 89 43, e-mail: medien@prosenectute.ch

Quattro categorie di attività per il tempo libero:

- **Attività fisiche:** attività che permettono di fare un po' di movimento, come camminate, ginnastica o giardinaggio.
- **Attività culturali:** esperienze come uscite al cinema, spettacoli teatrali, concerti e visite ai musei.
- **Attività sociali:** escursioni, viaggi, incontri con gli amici, partite a carte in compagnia.
- **Attività intellettuali:** attività impegnative che richiedono un alto livello di concentrazione, come suonare strumenti o risolvere Sudoku.

PRO SENECTUTE

Monitoraggio

Il Monitoraggio dell'anziànità di Pro Senectute Svizzera è un sondaggio rappresentativo rivolto alla popolazione over 55 che affronta svariate tematiche rilevanti per la terza età. È realizzato in collaborazione con la Scuola superiore di scienze applicate di Zurigo (Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, ZHAW) e l'Università di Ginevra. I risultati della ZHAW sono frutto di un sondaggio condotto in tutta la Svizzera tra 3300 persone di età superiore a 65 anni che vivono a casa, quindi persone che non risiedono in una casa di cura o in un istituto per anziani. Il sondaggio si è svolto tra giugno e agosto 2022.

Download dello studio: il rapporto parziale dedicato alle attività praticate nel tempo libero nel corso della vita e alla salute cognitiva in età avanzata (parte 4) può essere scaricato all'indirizzo www.prosenectute.ch/monitoraggio.

Pro Senectute

Pro Senectute è la più grande e importante organizzazione svizzera di categoria e di servizi e prestazioni per le persone anziane e i loro familiari, a cui offre un supporto gratuito attraverso oltre 130 centri di consulenza. Con numerose prestazioni e offerte specifiche, 1800 collaboratrici e collaboratori e 19 300 volontarie e volontari, sostiene la popolazione anziana in ogni ambito dell'invecchiamento e della vecchiaia. Circa 700 000 persone pensionate e le loro famiglie usufruiscono delle nostre prestazioni. Pro Senectute possiede la certificazione ZEWO. www.prosenectute.ch

Pro Senectute Svizzera si impegna a favore di un linguaggio inclusivo e neutrale. Tutti i testi sono privi di codifiche e valutazioni.