

Vivere più a lungo, vivere le proprie scelte

Serie di Swiss Life a cura dell' Economist Intelligence Unit

Libertà di vita

- La possibilità di **rimanere autonomi** in età avanzata è ritenuta fondamentale da uno schiacciante 91% degli intervistati.
- La teoria dell'**autodeterminazione** offre una visuale più ampia di ciò che si intende per realizzazione, dal momento che combina l'apporto di autonomia, competenza e relazionalità in tutte le età della vita.
- Gli studi sull'invecchiamento attivo indicano che con l'avanzare dell'età è possibile **rimanere in salute, partecipare alla vita sociale** e trovare maggiore soddisfazione nel lavoro e autonomia nel quotidiano.
- La Commissione europea prevede che nel 2060 gli ultrasessantacinquenni costituiranno quasi il 30% dei cittadini UE. Passata la mezza età, il **grado di felicità ha un incremento** e rimane costante fino alla fine della vita.

74

L'IIASA ritiene che oggi giorno non si possa parlare di «vecchiaia» prima dei 74 anni.

L'umanità cerca da sempre di definire che cosa si intende per appagamento di vita. Ancora oggi sociologi, psicologi ed economisti si trovano alle prese con questo interrogativo. Mentre la longevità in Europa raggiunge livelli senza precedenti, sorge una domanda: come cambia in età avanzata la nostra capacità di vivere in autonomia?

La teoria dell'autodeterminazione prevede che alla base dell'appagamento individuale vi siano tratti quali motivazione, personalità e benessere. I tre requisiti grazie ai quali l'autodeterminazione si concretizza nella vita umana sono autonomia, competenza e relazionalità. L'allungamento della vita implica dover considerare l'invecchiamento in una nuova prospettiva: è necessario che gli anziani trovino nuove modalità di adattamento ed evoluzione personale in età avanzata.

La nuova realtà della terza età

Comunemente si pensa che la prospettiva di invecchiare debba destare preoccupazione. L'età avanzata è associata nella nostra mente

a una serie di circostanze spiacevoli: il declino delle forze, i reumatismi, il calo del reddito e delle opportunità lavorative.

Si tratta di un'immagine, però, sempre più obsoleta. Secondo Sergei Scherbov, vicedirettore del Programma popolazione mondiale presso l'Istituto internazionale di analisi applicata dei sistemi (IIASA) con sede in Austria, la nostra visione della terza età è mutata nel tempo e continuerà a mutare in futuro con l'aumento della longevità e degli anni di buona salute.

L'IIASA ritiene anzi che oggi giorno non si possa parlare di «vecchiaia» prima dei 74 anni, in base a un calcolo che guarda, più che agli anni già vissuti, agli anni che restano da vivere (15 o meno).

La speranza di vita in Europa è complessivamente in aumento. L'OCSE calcola che l'incremento sia di tre mesi all'anno e che nel 2040 il valore toccherà i 90 anni. La Commissione europea prevede che nel 2060 gli ultrasessantacinquenni costituiranno quasi il 30% dei cittadini UE.

Quali prospettive di vita appagante può avere questa crescente fetta di popolazione? Uno dei parametri presi in considerazione da gerontologi e altri studiosi è la cosiddetta speranza di salute, misurata in anni di vita in buona salute (HLY), ossia più o meno il numero di anni che una persona di una data età può aspettarsi di vivere senza disabilità. Il valore mostra differenze in ambito europeo: un ultrasessantacinquenne francese può aspettarsi di avere ancora nove anni di buona salute, mentre un tedesco solo sette.

L'importanza della salute

La salute figura tra i criteri primari che misurano la qualità della vita, per quanto non sia l'unico. Da una recente indagine dell'EIU su oltre 1200 soggetti residenti in Germania, Francia, Austria e Svizzera, è emerso che per la stragrande maggioranza degli intervistati la conservazione della salute fisica e mentale figura tra le priorità assolute in una vita all'altezza delle proprie aspirazioni: un risultato valido sia per gli ultrasessantacinquenni che per la fascia 35-65 anni.

L'importanza attribuita a una vita sana sotto tutti gli aspetti può sembrare ovvia, ma i risultati sono un chiaro indicatore della consapevolezza raggiunta dalla nostra società in merito all'essenza di una vita appa-

«Dopo la mezza età,
la felicità vede un
ritorno e rimane
pressoché stabile
fin quasi alla fine
della vita.»



Alfonso Sousa-Poza, professore di economia
all'Università di Hohenheim di Stoccarda e direttore
dell'Istituto di sanità e gestione pubblica.

65+

Gli ultrasessantacinquenni svizzeri, a differenza dei loro coetanei europei, mettono ai primi posti **l'istruzione** (21%) e **l'accesso alle informazioni** (18%)

gante. Una larga fetta della popolazione oggi investe consciamente le proprie energie nel mantenersi in salute, praticando attività fisica o riducendo i livelli di stress; un atteggiamento che sembra indicare un maggiore senso di responsabilità dell'individuo nel perseguire le proprie aspirazioni.

Caso particolare Svizzera

Per valutare la qualità della vita non è sufficiente considerare il semplice benessere fisico e mentale, anzi, il soddisfacimento dei bisogni primari segna il passaggio a un più ampio spettro di obiettivi, tra cui autorealizzazione e relazioni sociali profonde. Un aspetto in cui gli anziani svizzeri hanno un vantaggio sui loro coetanei europei, dal momento che sono meno soggetti a preoccupazioni di natura sanitaria ed economica rispetto a francesi, tedeschi e austriaci. Inoltre, gli anziani svizzeri la pensano diversamente dai più giovani, a differenza di quanto accade negli altri Paesi europei. La Svizzera mostra in generale un PIL pro capite più elevato e un'incidenza inferiore di patologie croniche, sicché i bisogni primari potrebbero essere rimpiazzati da altri aspetti di evoluzione e appagamento personale.

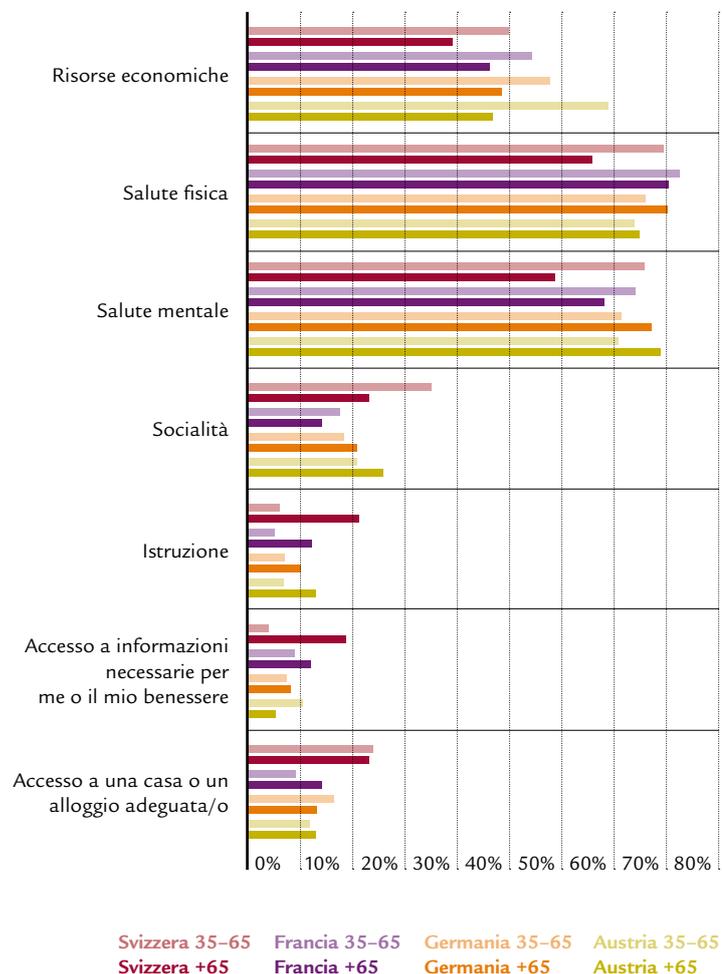
Nell'indagine dell'EIU gli ultrasessantacinquenni svizzeri, a differenza dei loro coetanei europei, mettono ai primi posti l'istruzione (21%) e l'accesso alle informazioni (18%). In più, l'importanza che gli svizzeri nella fascia tra 35 e 65 anni assegnano alla vita sociale (35%) sottolinea il valore attri-

buito alla relazionalità: una visione che gli ultrasessantacinquenni non condividono del tutto, forse perché in molti possono già contare su una rete di socialità relativamente consolidata. Ciò trova conferma nel Global Age Watch Index 2015, che indica come il 90% degli ultracinquantenni in Svizzera disponga di una robusta rete di assistenza personale. Riconoscere il ruolo svolto dai bisogni secondari nell'appagamento di vita può non essere così semplice, ma non per questo meno importante.

La nuova importanza dell'autonomia

La teoria dell'autodeterminazione prevede che l'appagamento e la felicità dell'individuo siano in relazione diretta con la quantità di scelte e relazioni sociali disponibili. Si tratta

Aree in cui avere un controllo almeno accettabile per vivere secondo le proprie aspirazioni



di un parametro utile in quanto incentrato sull'autonomia, che rappresenta un aspetto cruciale dell'invecchiamento. Nell'indagine dell'EIU la stragrande maggioranza degli intervistati, a prescindere dall'età, attribuisce un'importanza fondamentale all'autonomia in età avanzata.

L'autonomia è parte integrante di una vita all'insegna dell'autodeterminazione e la possibilità di compiere scelte indipendenti è insita nel suo ethos. Infatti, la quasi totalità degli intervistati (91%) le attribuisce un'importanza vitale. Il ruolo centrale dell'autonomia rappresenta l'essenza stessa dell'autodeterminazione e tutte le fasce d'età ne riconoscono la necessità.

L'influenza di tali mutamenti sul benessere personale (la percezione dell'individuo della qualità della propria vita) costituisce il criterio di riferimento per quantificare l'autodeterminazione. Si tratta di valutazioni utili in quanto integrano le misurazioni «oggettive» tradizionali, oltre a considerare questioni centrali al problema dell'invecchiamento quali l'autonomia e l'indipendenza.

I paradossi della felicità

Gli studi indicano che il livello di soddisfazione di vita cresce dall'adolescenza alla piena maturità per raggiungere l'apice intorno ai 40 anni. Il periodo di minima felicità si ha tra la quarantina e la prima cinquantina, quando si è inclini a sperimentare la cosiddetta «crisi di mezza età».

Tuttavia, il «paradosso dell'invecchiamento» fa sì che il livello di felicità aumenti in genere nella seconda metà della vita. Malgrado gli impedimenti fisici e il calo del reddito, «dopo la mezza età la felicità vede un ritorno e rimane pressoché stabile fin quasi alla fine della vita», spiega Alfonso Sousa-Poza, professore di economia all'Università di Hohenheim di Stoccarda e direttore dell'Istituto di sanità e gestione pubblica. Una tendenza che trova conferma a livello transnazionale e transculturale.

Attivi in terza età

Alan Walker, professore di politiche sociali e gerontologia sociale all'Università di Sheffield e uno dei massimi esperti di invecchiamento, ritiene che la visione comune della

terza età sia cosa ormai del passato. In un intervento recente ha affermato che la rivoluzione della longevità è guidata da un miglioramento delle condizioni sanitarie. Il professor Walker delinea un mondo di «invecchiamento attivo», in cui con l'avanzare dell'età si rimane in salute e socialmente attivi, ricevendo maggiore soddisfazione dal lavoro e maggiore autonomia nel quotidiano.

Nell'ultimo decennio, molti Paesi europei hanno cercato nuove vie per promuovere l'invecchiamento attivo. L'ultimo Active Ageing Index dell'ONU segnala diversi progressi: la Francia ha registrato negli ultimi 10 anni un notevole incremento dell'occupazione femminile tra i 55 e i 59 anni, mentre la Germania mostra un eccezionale tasso di indipendenza di vita e invecchiamento attivo rispetto alla media europea.

Le fondamenta della salute e dell'autodeterminazione (praticare regolarmente attività fisica, avere un'alimentazione bilanciata, limitare il consumo di alcolici e non fumare) devono ovviamente essere gettate molto prima della vecchiaia. Con l'avanzare dell'età occorre curare di rimanere fisicamente attivi e di avere una solida vita sociale, anche posporre l'uscita dal mondo del lavoro può essere un incoraggiamento a vivere la vita con atteggiamento positivo. «È stato ampiamente dimostrato che chi rimane attivo anche dopo l'età del pensionamento gode in media di maggiore felicità e salute», dichiarano Wolfgang Fengler e Johannes Koettl, economisti della Banca mondiale.

91%

La stragrande maggioranza degli intervistati (91%) attesta che l'autonomia è estremamente importante per loro nella fase della terza età.

«Dai nostri studi
risulta che dopo il
pensionamento *il livello
di felicità* aumenta e
quello della salute
rimane stabile.»

Marcel Goldberg, professore di epidemiologia
alla Scuola medica Paris Ouest dell'Università
di Versailles-Saint-Quentin in Francia.



Ripensare la terza età

E tuttavia il pensionamento, quel momento di passaggio cruciale della terza età, incombe. Con quali conseguenze sull'autodeterminazione di vita? «Positive senz'altro», spiega Marcel Goldberg, professore di epidemiologia alla Scuola medica Paris Ouest dell'Università di Versailles-Saint-Quentin in Francia. «Dai nostri studi risulta che dopo il pensionamento il livello di felicità aumenta e quello della salute rimane stabile. I pensionati godono di maggiore flessibilità e libertà di vita, meno vincoli e una socialità ricca e varia», aggiunge il professor Goldberg.

L'indagine dell'EIU evidenzia che le maggiori aspirazioni per la terza età sono la possibilità di dedicarsi alle proprie passioni, disporre liberamente del proprio tempo e viaggiare. Gli intervistati francesi ci tengono in particolare a poter viaggiare (64%) e dedicarsi alle proprie passioni (74%), mentre la maggioranza degli austriaci desidera soprattutto poter gestire liberamente il proprio tempo (63%).

Il rapporto tra autodeterminazione e benessere richiede che i tre aspetti dell'autonomia, della competenza e della relazionalità siano curati e potenziati nelle loro interazioni reciproche. Per quanto sia necessario che di essi si occupi principalmente l'individuo, la società può fare la sua parte, promuovendo

122

Jeanne Calment, **supercentenaria** francese con una vita record di 122 anni: «Ogni età ha la sua felicità e i suoi problemi».

do l'autodeterminazione quale fondamento del benessere generale della popolazione.

E infine, può essere utile tenere a mente il consiglio di Jeanne Calment, supercentenaria francese con una vita record di 122 anni: «Ogni età ha la sua felicità e i suoi problemi».

Se vi piace, condividete



Ulteriori informazioni?

Group Communications
and Strategic Marketing
Tel. +41 43 284 77 77
media.relations@swisslife.ch

swisslife.com/hub
rethinklongevity.eiu.com