



FEDERAZIONE
PENSIONATI
CISL AL AT

LA VOCE DEL PENSIONATO

GENNAIO 2018

NOTIZIARIO FNP ALESSANDRIA ASTI

INVECCHIARE SI'...BENE PERO'

di Carmen Soffranio Segretaria Territoriale FNP AL AT

Un processo che interessa tutti gli organismi viventi e che comporta modificazioni biologiche è l'invecchiamento. Nell'uomo si assiste a tali modificazioni già dopo i 30 anni, il fenomeno è graduale e progressivo, anche se variabile per ogni individuo. Tuttavia la vecchiaia può assumere un significato positivo e può essere vissuta nel modo giusto ...non è soltanto il momento della saggezza, ma può essere anche quello della creatività. L'aumento della popolazione anziana rappresenta un fenomeno importante della nostra società. Rispetto al passato non è variata la durata massima della vita umana, ma si è modificata la percentuale degli individui che raggiungono l'età avanzata. Il numero di anziani in Italia di età compresa fra i 65 e 74 anni è 8 volte maggiore rispetto l'inizio del secolo scorso, mentre le persone con età superiore a 85 anni sono aumentate di oltre 24 volte. Gli anziani dunque, sono sempre più numerosi e raggiungono la vecchiaia in migliori condizioni di salute, merito dei progressi nel campo della medicina e del miglioramento delle condizioni socio-economiche, con effetti sull'igiene e sull'alimentazione. L'invecchiamento non è più percepito soltanto come una fase decadente della vita umana, al contrario si diffonde sempre più il concetto che si possa rivestire un ruolo attivo, dinamico e coinvolgente rispetto al proprio ambiente, inteso nel senso più vasto possibile.



Molte sono le ipotesi e gli studi che mettono in relazione la qualità dell'invecchiamento con lo stile di vita. Oggi si ritiene che, oltre ai fattori genetici, i comportamenti corretti quali: mangiare in modo sano, fare esercizio fisico, avere accesso alle cure sanitarie, socializzare e pensare positivo possano aiutare ad invecchiare bene. In merito al cibo preferiamo non dire nulla perché sull'argomento già si esprimono molte trasmissioni televisive e numerosi libri e giornali, proviamo a dire qualcosa sugli altri "comportamenti".

Esercizio fisico: restare attivi è fondamentale per invecchiare bene. Infatti con il passare degli anni la massa muscolare diminuisce rapidamente, quindi l'esercizio fisico può aumentare la massa e la forza muscolare **anche fino ai 90 anni**. Inoltre secondo alcuni studi (rivista Frontiers in Aging Neuroscience) "restare in forma ha conseguenze positive sul cervello, perché l'esercizio rafforza l'ippocampo, l'area cerebrale associata all'apprendimento e riduce la perdita di memoria causata dall'età".



Socializzare: le relazioni sociali sono molto importanti, amici e parenti possono aiutare a vivere più a lungo. Numerosi studi mostrano il rapporto fra relazioni interpersonali e rischio di mortalità, evidenziando come le persone che hanno buone relazioni sociali abbiano maggiori probabilità di vivere più a lungo, rispetto a quelle con un numero inferiore di legami.

Pensare positivo: un atteggiamento positivo può aiutare ad invecchiare bene. E' stato confermato che gli anziani, i quali pensano all'età come ad una occasione per diventare più saggi e ad avere maggiore soddisfazione generale, hanno maggiori probabilità di riprendersi da una disabilità. "

INVECCHIAMENTO ATTIVO E LEGGE



La FNP, insieme con SPI e UILP, chiede da tempo una Legge Quadro Nazionale sull'invecchiamento attivo che riordini la materia in argomento, ora dispersa in varie norme.

In Piemonte vige la Legge regionale n. 34 del 22 dicembre 2008 attinente a " Norme per la promozione dell'occupazione, della qualità, della sicurezza e regolarità del lavoro" e l'articolo 47 riguarda proprio il tema "invecchiamento attivo delle persone". Secondo il dettato di questa legge devono essere promossi seminari informativi ed iniziative per la ricollocazione dei lavoratori, nel sistema produttivo ma anche (comma 2) interventi che coinvolgano i lavoratori ultracinquantenni in qualità di addestramento dei più giovani, all'interno dei processi di sviluppo aziendale.

SOCIALIZZARE: LE NOSTRE FESTE

FESTA ANTEAS DI ASTI



Ad Asti l'ANTEAS ha festeggiato il 7 dicembre con pranzo sociale ed intrattenimento musicale a cura del coro Anteas . Alla fisarmonica Toni Mazza da sempre musicista e animatore del gruppo, che allietta tanti pomeriggi per gli anziani presso le Case di Riposo della provincia.

FESTA ANTEAS DI ALESSANDRIA

Sabato 16 dicembre, ad Alessandria, Festa Anteas con messa e pranzo sociale affollato e festoso. Il segretario



Generale CISL Marco Ciani porge i saluti. Riconoscimenti alla vice presidente Laura Fongi Boccone per la sua attività e dedizione. Ringraziamenti e auguri, a mezzo telefono, al Presidente Anteas Daniele Malucelli convalescente.



FESTA AD ASTI PER GLI AUGURI DI NATALE

Il 20 dicembre il Segretario Generale CISL ASTI ALESSANDRIA Marco Ciani ha portato i saluti di tutta la Segreteria agli astigiani. Riunione in sala Baravalle e scambio di auguri con panettone e brindisi, non è mancato l'Asti Spumante.

