

Ministero della Salute

DIPARTIMENTO DELLA SANITÀ PUBBLICA E DELL'INNOVAZIONE
DIREZIONE GENERALE DEI RAPPORTI EUROPEI E INTERNAZIONALI
UFFICIO III ex DGRUERI

Giornata Mondiale della Salute

Siete pronti? Quello che dovete sapere sull'invecchiamento

IL NOSTRO MONDO STA CAMBIANDO

Fatti chiave

- Il numero di persone che oggi hanno un'età pari o superiore ai 60 anni è raddoppiato rispetto al 1980.
- Entro il 2050, il numero di ottantenni sarà quasi triplicato, raggiungendo la cifra di 395 milioni di persone.
- Nei prossimi cinque anni, il numero degli adulti di età pari o superiore ai 65 anni supererà quello dei bambini di età inferiore ai 5 anni.
- Entro il 2050, il numero degli adulti in questa fascia di età supererà quello di tutti i bambini di età inferiore ai 14 anni.
- La maggioranza degli anziani vive nei Paesi ad alto e medio reddito. Entro il 2015, il loro numero sarà aumentato dell'80%.

Nel XXI secolo, lo stato di salute è determinato da fattori sociali di ampia portata e influisce a sua volta su di essi. Le economie sono in via di globalizzazione, sempre più persone vivono e lavorano nelle città, i modelli familiari stanno cambiando e la tecnologia si evolve con rapidità. Una delle più importanti trasformazioni sociali è costituita dall'invecchiamento della popolazione. Presto, nel mondo ci saranno più anziani che bambini, e il numero delle persone in età molto avanzata toccherà livelli mai raggiunti in passato.

1. Nel mondo, il numero delle persone che vivono fino a 80 o 90 anni toccherà livelli mai raggiunti in passato

Il numero di persone di età pari o superiore a 80 anni, per esempio, risulterà quasi quadruplicato tra il 2000 e il 2050, raggiungendo la cifra di 395 milioni di persone. Non esistono precedenti storici per una situazione in cui la maggioranza degli adulti di mezza età e oltre ha i genitori in vita, come è già il caso oggi. Più bambini conosceranno i propri nonni e persino i propri bisnonni, soprattutto le bisnonne. In media, le donne vivono dai sei agli otto anni in più rispetto agli uomini.

2. Il secolo scorso ha visto notevoli miglioramenti nell'aspettativa di vita

Nel 1910, l'aspettativa di vita di una donna cilena era di 33 anni; oggi, appena un secolo dopo, è di 82 anni. Si tratta di un guadagno notevole, di quasi 50 anni di vita in un secolo, che è ampiamente dovuto a miglioramenti nella sanità pubblica.

3. Presto, nel mondo ci saranno più anziani che bambini

Nei prossimi cinque anni, per la prima volta nella storia dell'umanità, il numero di adulti di età pari o superiore a 65 anni supererà quello dei bambini al di sotto dei 5 anni. Entro il 2050, il numero degli adulti in questa fascia di età supererà quello dei bambini al di sotto dei 14 anni.

4. La popolazione mondiale sta invecchiando rapidamente

Tra il 2000 e il 2050, la percentuale della popolazione mondiale con più di 60 anni di età raddoppierà, passando dall'11 al 22%. In termini assoluti, si stima che il numero di persone di età pari o superiore a 60 anni aumenterà da 605 milioni a 2 miliardi nel corso dello stesso periodo.

5. I Paesi a basso e medio reddito sperimenteranno il cambiamento demografico più rapido e radicale

Per esempio, ci sono voluti più di cento anni perché la percentuale della popolazione francese di età pari o superiore a 65 anni raddoppiasse, passando dal 7 al 14%. Invece, per Paesi come il Brasile e la Cina ci vorranno meno di 25 anni per raggiungere lo stesso livello di crescita.

DETERMINANTI DI UN INVECCHIAMENTO SANO

1. Un invecchiamento sano è collegato allo stato di salute nelle fasi precedenti della vita

Ad esempio, uno stato di malnutrizione prenatale può aumentare il rischio di malattie nell'età adulta, quali le patologie circolatorie e il diabete. Infezioni respiratorie contratte nell'infanzia possono aumentare il rischio di bronchiti croniche nella vita adulta. Adolescenti obesi o sovrappeso corrono il rischio di sviluppare nell'età adulta patologie croniche, come diabete, malattie circolatorie, cancro, disturbi respiratori e muscolo-scheletrici.

2. Tuttavia, la qualità dell'invecchiamento dipende da molti fattori

La capacità funzionale del sistema biologico di un individuo aumenta durante i primi anni di vita, raggiunge il suo picco nella prima età adulta e declina in modo naturale da quel momento in poi. La rapidità del declino è determinata, almeno in parte, dai comportamenti e dall'esposizione a fattori di rischio durante tutto il corso dell'esistenza. In particolare, gli elementi che influiscono maggiormente sono ciò che mangiamo, quanto siamo attivi fisicamente e l'esposizione a rischi per la salute come quelli costituiti da fumo, consumo dannoso di alcol o esposizione a sostanze tossiche.

I CAMBIAMENTI DEMOGRAFICI SI ACCOMPAGNANO A NUOVE SFIDE

1. Anche nei paesi poveri, la maggior parte delle persone anziane muore a causa di malattie non trasmissibili

Anche nei Paesi poveri, la maggior parte delle persone anziane muore a causa di malattie non trasmissibili come patologie cardiache, cancro e diabete, piuttosto che per malattie infettive o parassitarie. Inoltre, le persone anziane hanno spesso diversi problemi di salute contemporaneamente, come diabete e patologie cardiache.

2. Il numero di persone colpite da disabilità sta crescendo a causa dell'invecchiamento della popolazione e del fatto che il rischio di problemi di salute cronici aumenta nella tarda età

Per esempio, circa il 65% di tutte le persone affette da deficit visivi hanno 50 anni o più - fascia di età che comprende circa il 20% della popolazione mondiale. Con una popolazione anziana in aumento in numerosi paesi, più persone saranno a rischio di deficit visivi legati all'età.

3. A livello mondiale, numerose persone anziane sono a rischio di maltrattamento

Nei Paesi sviluppati, circa il 4-6% degli anziani ha subito una qualche forma di maltrattamento in casa. Tra gli abusi subiti all'interno di istituti vanno annoverati le misure di costrizione fisica dei pazienti, la privazione della dignità (ad esempio non cambiando gli indumenti sporchi) e l'erogazione di un'assistenza volontariamente insufficiente (ad esempio permettendo che si sviluppino piaghe da decubito). Il maltrattamento degli anziani può condurre a gravi danni fisici e a conseguenze psicologiche di lunga durata.

4. La necessità di assistenza a lungo termine sta aumentando

Si prevede che il numero di persone anziane che non sono più in grado di badare a se stesse nei Paesi in via di sviluppo si quadruplicherà entro il 2050. Molte delle persone davvero anziane perdono la capacità di vivere in maniera indipendente a causa della limitata mobilità, della fragilità o di problemi di salute mentale. Molti necessitano di una qualche forma di assistenza a lungo termine, che può comprendere cure infermieristiche a domicilio, assistenza di comunità e in ambiente domestico, ricovero in istituti o lunghi soggiorni in ospedale.

5. In tutto il mondo, a causa della maggior durata della vita, si verificherà un notevole aumento del numero di persone affette da demenze come il morbo di Alzheimer

Il rischio di essere affetti da demenza cresce significativamente con l'età: si stima che il 25-30% delle persone di età pari o superiore agli 85 anni presentino qualche livello di declino cognitivo. Le persone anziane affette da demenza nei Paesi a basso e medio reddito generalmente non hanno accesso a quell'assistenza a lungo termine a costi accessibili che la loro situazione dovrebbe garantire loro. Spesso le famiglie non dispongono di un sostegno per l'assistenza in casa proveniente da fondi pubblici.

6. Nelle situazioni di emergenza, le persone anziane possono essere particolarmente vulnerabili

Quando le comunità sono costrette a spostarsi a seguito di calamità naturali o di conflitti armati, le persone anziane possono non essere in grado di fuggire o viaggiare per lunghe distanze e corrono il rischio di essere lasciate indietro. Tuttavia, in molte situazioni gli anziani possono essere una risorsa valida per le comunità d'appartenenza, così come per l'iter degli aiuti umanitari quando essi vengono coinvolti in quanto leader di comunità.

COMBATTERE GLI STEREOTIPI

Generalmente tutti noi apprezziamo e rispettiamo le persone anziane che amiamo o conosciamo bene. Tuttavia il nostro atteggiamento nei confronti degli altri anziani che vivono nell'insieme della comunità può essere diverso. In molte società tradizionali, le persone anziane sono rispettate proprio per via della loro età; in altre società, tuttavia, uomini e donne anziane possono essere meno apprezzati. L'emarginazione può essere strutturale, ad esempio stabilendo un'età pensionabile obbligatoria, o informale, come avviene quando gli anziani appaiono come meno energici e meno dotati di valore agli occhi di un potenziale datore di lavoro. Questi atteggiamenti sono esempi di ciò che in inglese è indicato col termine "ageism"¹ - la discriminazione, basata su stereotipi, nei confronti di individui o gruppi a causa dell'età. Atteggiamenti discriminatori possono dipingere gli anziani come persone fragili, che hanno oltrepassato la "data di scadenza", incapaci di lavorare, deboli fisicamente, lenti mentalmente, disabili o privi di risorse. Questo tipo di discriminazione funge da barriera sociale tra giovani e vecchi.

¹ Coniato da *age*, "età", sul modello di *racism*, "razzismo" (N.d.T.)

Questi stereotipi possono far sì che uomini e donne anziani si astengano da una piena partecipazione alle attività sociali, politiche, economiche, culturali, spirituali, civili o di altro genere. Inoltre, le persone più giovani possono influenzare questo tipo di decisione tramite gli atteggiamenti che assumono verso gli anziani, o persino creando barriere contro la loro partecipazione.

Possiamo sfuggire a questo circolo vizioso sfatando gli stereotipi e cambiando il nostro atteggiamento riguardo agli anziani. Di seguito alcuni esempi.

Stereotipo 1: le persone anziane hanno oltrepassato la “data di scadenza”

Se è vero che i lavoratori anziani sono spesso considerati meno produttivi rispetto a quelli più giovani e che gli studi evidenziano un leggero declino dell'attenzione e della gestione delle informazioni con l'avanzare dell'età, tuttavia molti individui mantengono le proprie abilità mentali e la capacità di apprendimento molto a lungo nel corso del processo di invecchiamento. Essi hanno dalla loro parte anche l'esperienza acquisita e la memoria storica. Il deterioramento delle capacità fisiche può rivelarsi molto inferiore a quel che si presume; ad esempio, il 16 ottobre 2011 il britannico Fauja Singh è diventato il primo centenario a completare una maratona, correndo la *Toronto Waterfront Marathon* in Canada.

Stereotipo 2: le persone anziane sono prive di risorse

Il fatto che le persone anziane siano particolarmente vulnerabili nelle emergenze non significa che gli anziani in generale siano privi di risorse. Nel Bangladesh, dopo il ciclone *Sidr* del 2007 i comitati degli anziani assunsero un ruolo attivo, diffondendo rapidamente messaggi di avvertimento agli individui e alle famiglie maggiormente a rischio, individuando le persone più duramente colpite, compilando liste di aventi diritto agli aiuti e informandoli su quando e dove ricevere i beni di prima necessità. In Giappone, dopo il terremoto e lo tsunami del 2011 gli anziani e i pensionati si fecero avanti come volontari sul luogo del disastro nucleare, affermando di non essere spaventati dalla contaminazione da radiazioni; essendo avanti con l'età, erano meno preoccupati delle conseguenze a lungo termine dell'esposizione.

Stereotipo 3: le persone anziane necessariamente finiranno per soffrire di demenza senile

Perdite di memoria occasionali sono comuni a tutte le età. E sebbene il rischio di sviluppare sintomi di demenza cresca rapidamente con l'avanzare dell'età nelle persone oltre i 60 anni, i possibili segni di demenza (una perdita di capacità intellettive) - quali l'incertezza su come svolgere compiti semplici, la difficoltà a portare a termine le frasi e la confusione sul mese o la stagione in corso - non sono normali segni di invecchiamento. Nella maggior parte dei casi, gli anziani sono capaci di gestire le proprie finanze e la propria vita quotidiana. Sono in grado di dare il consenso informato per le cure o gli interventi medici di cui possono aver bisogno. In effetti, alcuni tipi di memoria rimangono invariati o addirittura continuano a migliorare con l'età, come ad esempio la memoria semantica, cioè l'abilità di richiamare concetti e fatti di ordine generale che non sono connessi a esperienze specifiche.

Stereotipo 4: le donne anziane valgono meno di quelle giovani

Le persone spesso identificano il valore di una donna con la bellezza, la giovinezza e la capacità di avere figli. Il ruolo che le donne anziane rivestono nelle famiglie e nelle comunità, prendendosi cura del compagno, dei genitori, dei figli e dei nipoti, è spesso trascurato. In molti paesi, le donne tendono ad avere la responsabilità dell'assistenza all'interno della famiglia; molte si prendono cura di più di una generazione. Queste donne sono spesso esse stesse in età avanzata; ad esempio, nell'Africa sub-sahariana, il 20% delle donne di età pari o superiore ai 60 anni nelle aree rurali è il punto di riferimento principale per occuparsi dei nipoti.

Stereotipo 5: le persone anziane non meritano l'assistenza sanitaria

Disturbi e patologie curabili sono spesso trascurate negli anziani, o liquidate come "condizione normale dell'invecchiamento". L'invecchiamento non causa necessariamente stati dolorosi, e solo un'età estremamente avanzata comporta limitazioni delle funzioni corporee. Il diritto di godere del miglior stato di salute possibile non diminuisce quando si invecchia: è soprattutto la società che stabilisce limiti per l'accesso a cure complesse o a un'adeguata riabilitazione e alla prevenzione secondaria delle malattie e delle disabilità.

Non è l'età a limitare lo stato di salute e la partecipazione delle persone anziane. Piuttosto, sono i pregiudizi a livello individuale e sociale, la discriminazione e gli abusi che impediscono un invecchiamento attivo e pieno di dignità.