



CENTRO STUDI **ALVISE CORNARO**

STUDI E RICERCHE SULL'INVECCHIAMENTO DELL'UOMO

INVECCHIARE **BENE** SI PUO'!

*Vademecum per un
Invecchiamento Attivo*



*A cura di Erika Borella e del Servizio di Psicologia dell'Invecchiamento – Lab-I
(Dipartimento di Psicologia Generale, Università degli Studi di Padova)
In collaborazione con il Centro Studi Alvisi Cornaro*

PARTE I

SFATIAMO ALCUNI FALSI MITI SULL'INVECCHIAMENTO
INVECCHIARE BENE SI PUÒ!

Perdo migliaia di neuroni ogni giorno

Gli scienziati hanno dimostrato che il cervello "perde" solo un piccolo numero di neuroni con l'invecchiamento. Questo, inoltre, avviene solo in specifiche regioni cerebrali, spiegando il declino di alcune abilità di memoria e agilità fisica (von Bartheld, in press; Kennedy & Raz, 2015).

Il mio cervello non può più cambiare

Il tuo cervello è "plastico", ovvero cambia di continuo in risposta alle esperienze che vivi, e mantiene questa "plasticità" anche nell'invecchiamento (Power & Schlaggar, 2017).

Il declino cognitivo è inevitabile con l'invecchiamento

Molte persone raggiungono età anche molto avanzate avendo un buon funzionamento mentale e mantenendo la propria autonomia nella quotidianità.

La genetica gioca un ruolo importante per invecchiare attivamente, ma altrettanto determinante è il nostro stile di vita, ovvero l'essere attivi e impegnati a livello intellettuale, sociale e fisico, fattori che possiamo direttamente scegliere e controllare (Ramscar et al., 2014).



PARTE II

COSA POSSO FARE PER «INVECCHIARE BENE?»

TIENI ALLENATA LA TUA MENTE

1

Imparare cose nuove o dedicarsi ad attività mentalmente stimolanti rinforza, potenzia e **mantiene attive le proprie risorse mentali**.

Apprendere qualcosa di nuovo crea una forte "riserva" mentale, che ci protegge dai cambiamenti legati all'avanzare dell'età.

Non è mai troppo tardi per arricchire e sostenere la propria mente. Non aspettare ad allenarla e mantenerla sempre attiva!

In che modo?

Affiancando alle proprie abitudini e routine quotidiane **idee e attività nuove**, diverse da quelle che svolgiamo di solito e che rischiano di annoiare, **sfidanti** e soprattutto coinvolgenti e **piacevoli**.



(McDonough et al., 2015)

2 DOBBIAMO ESSERE MOTIVATI A FARE!

Dedicarsi ad attività nuove e piacevoli, infatti, stimola la nostra mente, sostiene il nostro funzionamento mentale, migliora poi la salute fisica, permette di mantenere l'autonomia nelle attività quotidiane e di coltivare relazioni significative con altre persone, oltre che promuovere pensieri e atteggiamenti positivi. Insomma, ci **fa sentire meglio!**



ai tempi del COVID-19

Facciamo qualche esempio di nuove attività...prova:

- una nuova strada per raggiungere il tuo panificio di fiducia o il supermercato dove vai di solito;
- a cercare qualcosa nella tua borsetta solo con l'aiuto del tatto;
- a spazzolarti i denti con la mano non-dominante qualche mattina;
- ad ascoltare musica diversa da quella che senti di solito, o a suonare uno strumento musicale;

- ad imparare ad usare la tecnologia senza avere paura di non riuscire;
- a distinguere diversi cibi senza guardare, solo annusandoli;
- a riorganizzare la tua libreria tenendo a mente la nuova disposizione;
- a fare ordine in casa, ad esempio modificando la disposizione degli oggetti in bagno o nella dispensa in cucina e ricordartelo senza errori nei giorni successivi

In altre parole, prova e fai tue nuove modalità per svolgere le tue attività. All'inizio non sarà semplicissimo, ma i benefici che ne trarrai a lungo termine saranno fondamentali per il tuo ben-essere mentale. **Ci sono tantissimi modi per allenare la tua mente, trova quello giusto per te!**

(Merriam & Kee, 2014)

ALLENATI LA TUA MEMORIA 3

Allenare e potenziare la propria memoria è possibile ad ogni età, partecipando a dei corsi di potenziamento cognitivo (delle proprie abilità mentali: memoria, attenzione, ect) tenuti da professionisti esperti in psicologia dell'invecchiamento.

Contatta il nostro Servizio per avere informazioni.

I nostri professionisti sono disponibili a svolgere attività di potenziamento cognitivo anche a distanza, attraverso l'utilizzo di diverse piattaforme digitali (come Skype).



Ogni volta che dovrai apprendere una nuova informazione, prova a mettere in gioco tre componenti fondamentali per migliorare la tua prestazione:

Motivazione (M), Interesse (I) e Attenzione (A).

Se usi il MIA, la tua memoria funzionerà meglio e ti ricorderai più informazioni!

Ecco alcuni consigli pratici su come approcciarsi all'apprendimento

- utilizza un approccio MIA;
- rallenta il ritmo, cerca di essere motivato, di prestare interesse, attenzione e concentrazione;
- usa le strategie (scrivi, usa le immagini mentali crea associazioni fra le informazioni da memorizzare);
- organizza le informazioni;
- pianifica quel che devi ricordare e dai priorità alle informazioni davvero rilevanti;

Consulta il sito www.francofabbro.it per fare un pò di pratica di consapevolezza. La mindfulness può esserti di beneficio per essere presente e aperto alle nuove esperienze.

(Gross et al., 2014)

4 COLTIVA LE TUE RELAZIONI SOCIALI

Man mano che si invecchia, **mantenere contatti e relazioni significative** con familiari e amici contribuisce a tutelare e a sostenere non solo la nostra **salute mentale** ma anche quella **fisica**.

Avere una **buona rete sociale** promuove infatti lo scambio di idee, nuovi apprendimenti e aiuta a ridurre i livelli di stress.

Impegnati dunque nel coltivare le relazioni già esistenti ma anche nel creare di nuove e significative!



Quindi cerca di:

- mantenere e frequentare – con costanza – un gruppo di amici e/o familiari con cui ti vedi e ti senti regolarmente;
- partecipare ad associazioni/organizzazioni;
- essere coinvolto nella tua comunità (anche religiosa);
- essere informato sulla rete territoriale di centri e comunità in cui poter fare nuove conoscenze;
- conoscere nuove persone che potranno diventare nuovi amici con cui condividere i tuoi hobby o interessi;
- partecipare a progetti di volontariato;

- non disdegnare la compagnia di un animale domestico;
- fare attività fisica, meglio se in gruppo.

ai tempi del
COVID-19

- mantenere i contatti con amici e familiari, figli e nipoti attraverso l'utilizzo di chiamate/videochiamate;
- sfruttare le nuove tecnologie per essere aggiornato su quello che accade attorno a te.

(Kelly et al., 2017)

PROMUOVI LA TUA AUTOSTIMA 5

Chi sei e ciò che fai può davvero fare la differenza!

Sentirsi bene con se stessi e avere una buona autostima può prevenire il declino delle tue abilità mentali.

Sforzati di adattarti ai cambiamenti e alle sfide che la vita ti pone ogni giorno, privilegiando gli **aspetti positivi**.

Mantieni il controllo sulla tua vita e le tue decisioni e continua a contribuire alla gestione della tua famiglia e partecipa alla vita della tua comunità.

Quindi:



sii positivo, preferendo sempre una visione del «bicchiere mezzo pieno» rispetto a quella del «bicchiere mezzo vuoto»!



(Robertson et al., 2016; Tovel et al., 2017; Westerhof et al., 2014)

6 NON STRESSARTI TROPPO

Lo stress cronico danneggia il cervello e il corpo, soprattutto a partire dai 60 anni. Lo stress può causare disturbi d'ansia, depressione, difficoltà di memoria e danni al sistema immunitario.

Impara a gestire lo stress facendo sport, provando il rilassamento, l'immaginazione visiva o anche la meditazione.



Cerca di vedere sempre «il bicchiere mezzo pieno»: ogni sera scrivi su un'agenda tre cose positive che ti sono successe nella giornata! Questo ti aiuterà a rileggere in un'ottica positiva situazioni che hai vissuto, favorendo anche una migliore qualità del sonno.

ai tempi del COVID-19

Cerca in internet attività di rilassamento (es., video-lezioni con esercizi di yoga), oppure ascolta musica piacevole che aiuta a rilassarti e svagarti.

(Strough et al., 2016)

ALLENA IL TUO CORPO 7

L'esercizio fisico regala molti benefici, a prescindere da età e forma fisica di partenza. Un esercizio regolare è una delle attività principali che puoi fare per migliorare visibilmente il tuo stato di salute, per prevenire le malattie e dare vita al tuo cervello (e alla tua mente).

L'esercizio fisico, e in particolare quello che potenzia resistenza, forza, equilibrio e flessibilità, permette di:

- regolare i livelli di zucchero;
- migliorare il sonno;
- incrementare la resistenza cardiovascolare;
- potenziare l'equilibrio e il coordinamento motorio;
- determinare maggior rapidità di movimento;
- ridurre stress e ansia;
- modificare – in positivo – l'immagine sociale della vecchiaia;
- promuovere l'integrazione dell'anziano nella società;
- favorire e ampliare la rete di amicizie e supporto sociale;
- promuovere le relazioni intergenerazionali;
- migliorare il funzionamento mentale.



ai tempi del COVID-19

- da seduto, allunga le gambe in avanti in modo alternato 10 volte ciascuna.
- rotea ciascuna caviglia per 30 secondi per favorire la circolazione.
- alza delle piccole bottiglie d'acqua come se fossero dei pesi.
- anche il tenere la tua casa pulita è una forma di esercizio fisico.

Che cosa stai aspettando? Bastano anche solo 30 minuti al giorno, in blocchi da 10 minuti ciascuno, per assicurarti tutti questi benefici! Inizia oggi, non rimandare!

(Daskalopoulou et al., 2017; Tada, 2018)

8 MANGIA BENE

Una dieta sana è fondamentale per invecchiare bene e prevenire molte malattie metaboliche e cardiovascolari che possono essere pericolose per il tuo benessere e per il tuo cervello. In generale attenersi ad una **dieta mediterranea** costituisce un importante passo che ciascuno può fare verso un invecchiamento sano e attivo.

Ecco alcuni consigli pratici al riguardo:

- bevi 8-10 tazze di liquidi al giorno, di cui almeno 5 di acqua;
- limita la caffeina e le bevande alcoliche;
- sostituisci i grassi saturi (es. derivati animali) con gli insaturi (es. oli vegetali);
- mangia cibi che contengano omega-3 (es. pesce, verdure a foglia larga, noci, mandorle);
- riduci l'apporto di sale;
- quando hai voglia di uno snack preferisci frutta (anche secca) o verdura a snack dolci confezionati;
- mangia cibi che contengano antiossidanti (es. kiwi, mirtillo e frutti di bosco, prugne, melograno);
- fai corsi di cucina per imparare nuove e salutari tecniche di cottura e preparazione dei pasti.

ai tempi del COVID-19

- pianifica la spesa o prendi nota dei prodotti che terminano di volta in volta ;
- se hai internet, prova a seguire corsi di cucina online (es., su youtube) e prova a sperimentare nuove ricette, oppure sfoglia vecchi libri di cucina per prepararti nuove pietanze.



(Hardman et al., 2016)

DORMI BENE 9

Dormire bene non costituisce solo uno dei piaceri della vita, ma rappresenta anche un fattore importante **per mantenere uno stile di vita (e di invecchiamento) sano e attivo.**

Avere una buona qualità del sonno aiuta a mantenere un buon funzionamento mentale e fisico, a ridurre i livelli di stress, e a favorire un buon umore durante la giornata.

Ecco una serie di buoni consigli che potrebbero favorire un buon sonno:

- cerca di non fare sonnellini durante il giorno, soprattutto in prossimità delle ore serali;
- la sera coricati a letto quando ti senti stanco e senti il bisogno di dormire;
- cerca di mantenere degli orari regolari e costanti, anche durante il fine settimana;
- rendi la tua camera da letto confortevole (ad esempio, una stanza dovrebbe essere sufficientemente buia, silenziosa e con una temperatura costante né troppo calda né troppo fredda);
- limita la quantità di caffeina e altre sostanze stimolanti (ad esempio, tabacco e alcol), in particolare nelle ore serali;
- evita di guardare la TV a letto e limita l'utilizzo di computer e tablet prima di andare a letto;
- pratica esercizio fisico durante la giornata, ma non la sera perché potrebbe disturbare il tuo sonno.



(Pearson, 2017)

Sì

PARTE III

10 SÌ e 10 NO per un invecchiamento attivo

No



1. tieni sempre allenata la tua mente, apprendi nuove informazioni e fai nuove esperienze e attività;
2. **mantieni sempre viva e attiva la tua memoria**, guardando foto e ripensando a episodi "positivi" della tua vita, impegnandoti a ricordare le informazioni di cui hai bisogno prima di aiutarti con agenda, telefono, rubrica, post-it etc;
3. coltiva e potenzia la tua rete sociale, mantieni i contatti sociali con amici, familiari e gruppi della tua comunità **anche utilizzando tutte le risorse che la tecnologia ci mette a disposizione**;
4. sforzati di avere sempre atteggiamenti positivi, di credere nelle tue abilità e di avere un buon controllo sulla tua vita;
5. controlla lo stress con attività che ti rilassino, ma anche mangiando e dormendo bene etc.;
6. allena anche il tuo corpo regolarmente con un'attività fisica piacevole e possibilmente di gruppo;
7. privilegia una dieta sana, mediterranea e ricca di antiossidanti e omega-3;
8. attenzione alla "linea": cerca di perdere i chili di troppo, tieni bassi i tuoi livelli di colesterolo e tieni sotto controllo glicemia e pressione sanguigna **e continua a seguire le indicazioni ricevute dai professionisti nei mesi precedenti**;
9. adotta buone abitudini di sonno per dormire bene e a sufficienza;
10. ascolta il tuo corpo, non sottovalutarlo mai, e cerca soluzioni mediche adeguate ad ogni eventuale problema di salute.



1. non ignorare cambiamenti improvvisi del tuo stato mentale, tieni però presente che alcune normali ed occasionali dimenticanze (ad es. dimenticare il nome di qualcuno o dove hai messo le chiavi di casa) sono nella norma e non dipendono dall'età;
2. non passare troppo tempo da solo o isolato in casa senza fare nulla, **e trova piccole attività da svolgere ogni giorno ponendoti alcuni obiettivi semplici**;
3. non pensare mai di essere troppo vecchio per intraprendere nuove attività;
4. non sentirti inutile e non lasciarti andare mai a pensieri tristi e alla convinzione che ormai tutto è perduto **e se ti senti triste o solo in questo periodo, parlane con amici e famigliari oppure contatta il nostro Servizio**;
5. se noti improvvisi cambiamenti del tuo stato di salute contatta e consulta subito il tuo medico curante;
6. non assumere farmaci senza prescrizione medica: l'interazione fra alcuni farmaci può influenzare lo stato mentale;
7. non bere troppo caffè né bevande troppo zuccherate, non fumare;
8. non esagerare con frittute, grassi saturi, zuccheri e "cibo-spazzatura";
9. non trascurare una corretta igiene del sonno;
10. non mantenere uno stile di vita pigro e sedentario. **Anche in casa ci sono molte cose da fare che possono aiutarci a restare attivi!**

*Servizio di Psicologia dell'Invecchiamento (Lab-I)
LIRIPAC – Via Belzoni, 84 35131 Padova (PD)
Tel.: 0498278475
Mail: lab.psicologiainvecchiamento@unipd.it
Sito internet: labi.psy.unipd.it*



Per la bibliografia si veda:
<http://labi.psy.unipd.it> - <http://www.alvisecornaro.org/>



CENTRO STUDI ALVISE CORNARO

STUDI E RICERCHE SULL'INVECCHIAMENTO DELL'UOMO

Centro Studi Alvisè Cornaro
Via Umberto I, 86 - 35122 - Padova
info@alvisecornaro.org - www.alvisecornaro.org