

DOSSIER

COSÌ IL CERVELLO RESTA VIVO: HOBBY, AMICIZIE E PICCOLI TRUCCHI

CASA DI (EX) BAMBOLA

Ecco 5 degli 80 consigli che l'architetto tedesco Matthias Hollwick presenta in *New Aging* (Penguin).

1. Pensa come se fossi ancora uno studente, per sempre.
2. Usa la macchina come un lusso.
3. Pratica giochi di squadra anziché fare fitness da solo.
4. Usa il cibo per stare con gli amici.
5. Condividi i lavori di casa anche se sei in grado di farli tutti da solo.

La tesi del libro? Il nostro modo di invecchiare è sbagliato, e ha a che fare, anche, con il modo in cui abitiamo. «Dobbiamo accettare che, con il tempo, avremo bisogno degli altri. Più che di badanti, di essere parte di una comunità, di vivere in ambienti parzialmente condivisi e intergenerazionali». I consigli per rimettere mano alla propria casa (e di conseguenza all'esistenza) sono illustrati dal celebre designer-guru canadese Bruce Mau.

La demenza è il volto peggiore di un deterioramento neuronale che riguarda tutti. Prima regola di prevenzione: non chiudersi in se stessi

L

LA PAURA DI INVECCHIARE a volte gioca brutti scherzi. Aggrapparsi disperatamente all'immagine di sé da giovani o alla professione svolta per una vita produce a volte conseguenze paradossali: i lifting spietati mettono ancora più in evidenza il passare degli anni, il rimanere ancorati al lavoro svela l'incapacità di fare i conti con l'invecchiamento. «Con l'età aumenta anche l'ansia di perdere il proprio ruolo sociale», spiega Riccardo Bettiga, presidente dell'Ordine degli psicologi della Lombardia. «È un bisogno viscerale, perché l'immagine che abbiamo di noi stessi dipende in buona parte dal riconoscimento degli altri. Perciò spesso si consiglia agli anziani di impegnarsi in un'attività, che li aiuti a ritrovare un'identità sociale».

Non stare con le mani in mano sembra insomma uno degli elisir di lunga e sana vita. Ma bisogna cominciare per tempo, verso i 50 anni. Altrimenti si rischia di fare la fine dei molti che, alle soglie dei 60, vanno dallo psicologo solo perché hanno bisogno di qualcuno che li stia a sentire, qualcuno cui parlare delle proprie emozioni profonde in un momento di passaggio importante: dal mondo del lavoro alla pensione, per le donne dalla fertilità alla menopausa, e così via. «I nonni, oggi, da una parte danno un aiuto essenziale per la famiglia dei figli, dall'altra non sono più, come invece accadeva un tempo, punti di riferimento educativo per i nipoti. Insomma, nessuno dà loro retta. È quindi il caso di attrezzarsi, e trovare per tempo un luogo dove essere ascoltati e portare la propria esperienza. Di esigere diritti, prima di tutto a una vita piena, mentre si fa fronte alle necessità della famiglia», conclude lo psicologo.

La conversazione sembra uno degli strumenti principali anche per prevenire la demenza. Intendiamoci: un leggero e progressivo rallentamento delle capacità cognitive è inevitabile, ma chiacchiere con gli amici, raccontare la propria storia, parlare dei fatti del giorno aiuta a mantenere il cervello in forma. «I neuroni si riducono progressivamente, in particolare dopo i 50 anni», spiega Leandro Provinciali, presidente della Società italiana di neurologia. «Sopra i 75 anni, per esempio, ci si può dimenticare cosa si è mangiato il giorno prima, soprattutto se non era un pranzo di compleanno né a base di pietanze particolari». Non bisogna entrare in allarme. Il problema semmai inizia quando non

«L'IMMAGINE CHE ABBIAMO DI NOI STESSI DIPENDE DAL RICONOSCIMENTO DEGLI ALTRI. QUANDO NON SI LAVORA PIU' È BENE ADERIRE A INIZIATIVE CHE DIANO IDENTITÀ SOCIALE»

DOSSIER

DOTTORE, MI DEVO PREOCCUPARE?

ci si ricorda cosa si è fatto la mattina o il giorno prima, anche se lo si è fatto senza problemi; oppure si dimentica ciò che si è letto sul giornale o visto in tv. Ed ecco l'importanza della vita sociale. Tutte le informazioni che si incamerano, infatti, devono essere usate, altrimenti non rimangono "agganciate" alla realtà. Parlare con qualcuno di ciò che si è fatto, letto o visto permette di uscire dall'infinito temporale che è tipico della demenza, che affligge - solo in Italia - più di un milione di persone. «Raccontare a

**«È IMPORTANTE
NON SMETTERE MAI
DI IMPARARE,
MAGARI PROPRIO
DAI PIÙ GIOVANI, IN
UNA FORMA
DI SCAMBIO»**

chi è più giovane le proprie esperienze è un esercizio per il cervello ma anche per lo spirito, perché restituisce identità alla persona», dice Bettiga. «Allo stesso modo, è importante non smettere mai di imparare, magari proprio dai più giovani, in una forma di scambio».

Attivare nuovi percorsi neuronali, così come mantenere attivi quelli già consolidati, preserva la lucidità. «Lo vediamo anche nei pazienti già colpiti dalla demenza: spesso le procedure o le modalità di comportamento più radicate resistono al deteriorarsi della memoria. Ci sono donne malate che cucinano senza problemi, uomini che giocano a carte mostrando grandi competenze», dice Provinciali. Bisogna quindi approfittare del tempo libero per cercare hobby od occupazioni che saranno preziosi alleati nel futuro.

È anche importante allenarsi ai cambiamenti. Già, contrariamente a quanto si può immaginare, la vecchiaia è un'età di grandi mutevolezza. Che a volte interviene in maniera brusca. Mai sentito parlare della cosiddetta "demenza delle vedove"? «Donne che hanno accudito il

marito alla perfezione ma che, dopo la sua morte, si sentono disorientate. Hanno mantenuto l'operatività necessaria alla routine, ma hanno perso la capacità d'interazione con l'ambiente esterno», conclude Provinciali. Allargare la sfera d'interessi è una strategia vincente contro la demenza; un'altra è fare ginnastica mentale. Gli esercizi possono essere diversi: sforzarsi ogni

giorno di ricordare qualcosa, magari attraverso immagini, suoni, emozioni, scritte; leggere, anche riviste o fumetti; cimentarsi in giochi enigmistici o logici, come i sudoku, da soli o in compagnia; uscire di casa, camminare e incontrare persone con cui scambiare qualche chiacchiera. Ognuno può trovare la sua strada, l'importante è far lavorare il cervello. Sempre. ■

Vi è mai capitato di puntare dritti verso una stanza e poi di rimanere lì in piedi, a domandarvi cosa ci siete andati a fare? Oppure di avere una padella sui fornelli, o una teglia nel forno, e di dimenticarvela fino a quando la puzza di bruciato non ha invaso la casa? O di scordare un appuntamento? Sono esperienze comuni, che ci mettono in allarme, perché potrebbero essere scambiate per i primi segnali di demenza. È davvero così? No, rassicurano gli specialisti: sono fenomeni di perdita di attenzione, non di memoria. Succede quando qualcosa di più urgente interferisce con l'azione che stavamo compiendo. Ovviamente gli episodi avvengono più spesso nei momenti di stanchezza e stress. Per chiarire cosa costituisce un campanello d'allarme e cosa no, facciamo alcuni esempi.

- È normale dimenticarsi un appuntamento, se poi si capisce di aver "bucato" l'evento.
- + È preoccupante aver bisogno di qualcuno che esegua per voi compiti che un tempo facevate.
- È normale fare un errore con una somma, magari pagando un conto.
- + È preoccupante non riuscire a seguire una ricetta o pagare le bollette alla posta o in banca.
- È normale avere bisogno ogni tanto di un aiuto con TV e decoder.
- + È preoccupante non riuscire più ad accendere e regolare il forno o guidare verso un luogo familiare.
- È normale dimenticarsi che giorno della settimana sia, se poi ce se lo ricorda.
- + È preoccupante se vi ritrovate in un luogo senza sapere come ci siete arrivati.
- È normale avere dei problemi di vista legati all'età, come la cataratta.
- + È preoccupante avere problemi con le distanze, i colori, le percezioni. Se passate davanti a uno specchio e non riconoscete la vostra immagine.
- È normale non riuscire a trovare la parola giusta all'impronta.
- + È preoccupante chiamare le cose con il nome sbagliato, fermarsi nel mezzo di una frase senza avere idea di quello che si sta dicendo.
- È normale mettere gli occhiali o il telecomando nel posto sbagliato.
- + È preoccupante riporre le cose in posti bizzarri, senza saperle ritrovare, e poi magari accusare gli altri di averle rubate.