



ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ'

CENTRO NAZIONALE DI EPIDEMIOLOGIA, SORVEGLIANZA E PROMOZIONE DELLA SALUTE
REPARTO SALUTE DELLA POPOLAZIONE E SUOI DETERMINANTI

Invecchiamento: Sfatare i miti

Noi tutti invecchiamo, ogni giorno della nostra vita. Ciascuno di noi ha cominciato ad invecchiare prima ancora di nascere e continueremo a fare così per tutto il corso della nostra vita.

Aumenta il numero di persone che raggiungono l'età anziana. Vi sono oggi **500 milioni** di persone nel mondo che hanno 60 anni o più. Questo numero si stima che aumenterà a **1000** milioni nel 2020 – un aumento del **75%**, contro il **50%** di tutta la popolazione. Un "**Invecchiamento Attivo**" aiuta a mantenere salute e creatività durante il corso della vita e specialmente in età tarda.

Mito N. 1: La maggioranza degli anziani vive nei paesi industrializzati

In realtà è vero il contrario. Oltre il **60%** degli anziani (60+), vive nei paesi in via di sviluppo. Vi sono attualmente circa **580** milioni di anziani nel mondo, di cui 355 nei paesi in via di sviluppo. Nel 2020, ve ne saranno **1000** milioni, di cui 700 in questi ultimi paesi.

L'aspettativa di vita è cresciuta in tutto il mondo, ed il motivo di questa crescita è il pronunciato **declino della morte prematura** dovuta a molte malattie infettive e croniche durante l'ultimo secolo (miglioramenti delle misure igieniche, degli alloggi, della nutrizione, innovazioni nel campo della medicina)

Gli aumenti della speranza di vita sono stati accompagnati da sostanziali **diminuzioni della fertilità** in tutto il mondo, dovuta alla contraccezione. In **India**, per esempio, il numero medio di bambini attesi per ogni potenziale madre è diminuito da **5.9** nel 1970 a **3.1** nel 1998. Il declino è ancora più pronunciato in **Cina**, dove la politica ufficiale "un bambino per famiglia" è stata introdotta nel 1979. I tassi di fertilità sono diminuiti dal **5.5** del 1970 all'attuale **1.8**, che è sotto il livello 2.1, che rappresenta il livello di rimpiazzo.

Questo andamento, per il quale più persone vivono fino a raggiungere una età anziana, mentre meno bambini vengono al mondo è chiamato "**invecchiamento della popolazione**". Il fenomeno è stato particolarmente rapido nei paesi in via di sviluppo.

Vivere in un mondo che invecchia

Man mano che più persone raggiungono una età anziana, esse entrano in un periodo della loro vita nel quale sono a più **alto rischio** di contrarre delle malattie croniche, le quali possono poi condurre alla **disabilità**. Infatti le **malattie croniche** (malattie cardiovascolari, cancro, diabete) si stima che nel 2020 daranno il più alto contributo all'impatto delle malattie nei paesi in via di sviluppo, mentre le malattie infettive, pure in declino, continueranno ad aggiungere il loro peso al fardello totale.

Direttore

Emanuele SCAFATO

Via Giano della Bella 34 00161 Roma , ITALIA

Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute

Tel (+39) 06 4990 4194 Fax (+39) 06 4990 4193 Cell. (+39) 348 7832045

e mail : scafato@iss.it

Si stima che in molti paesi con tasso di fertilità al di sotto del tasso di rimpiazzo, **la proporzione degli anziani (60+) supererà quella dei molto giovani (fino a 19 anni)**, entro il **2050**.

Tuttavia, esiste una **evidenza scientifica** crescente che nei paesi industrializzati le persone tendono a mantenere una **salute migliore nella ultima parte della vita** quanto mai in periodi precedenti. Si è stimato che nel 1966 vi erano negli **USA 1.4 milioni di disabili in meno**, di quelli che si sarebbero avuti, se lo stato di salute delle persone più anziane non fosse migliorato a partire dall'inizio degli anni '80.

Valorizzare l'età anziana

La **percezione sociale** del valore e dei benefici legati alla età anziana varia nelle diverse culture. In molti paesi Africani e Asiatici, le parole che descrivono le persone anziane, derivano dalla descrizione: **'qualcuno che possiede la conoscenza'**. Tuttavia, in alcune culture questi valori tradizionali sono in pericolo: è importante quindi riconoscere che l'invecchiamento non è una afflizione, ma una grande **opportunità, che ci permette di fare uso delle risorse da noi accumulate durante tutta la vita** e che le persone anziane possono essere una formidabile risorsa per le famiglie e la comunità tutta.

Mito No. 2: Gli anziani sono tutti uguali

'Gli anziani' costituiscono un gruppo molto **diversificato**. Molti di loro conducono una vita attiva e sana, più di molte persone più giovani. Le persone invecchiano in modi unici, che dipendono da una grande varietà di fattori, includenti il loro sesso, la loro etnia ed il loro bagaglio culturale, il paese in cui vivono e il contesto urbano o rurale. La dimensione della famiglia, le abilità apprese nel corso della vita e l'esperienza, sono tutti fattori che rendono le persone sempre meno simili, con l'avanzare dell'età.

Le differenze sono ulteriormente accresciute dalle **diverse condizioni di salute**, che possono accelerare il processo di invecchiamento. Molti studi hanno dimostrato che vi sono grandi variazioni nella distribuzione delle malattie tra persone provenienti da differenti etnie e culture, che rimangono largamente non spiegate. Per esempio, gli **immigranti** e i loro discendenti che si spostano dal sub-continente Indiano a paesi in altre parti del globo hanno tassi più alti di malattie coronariche delle popolazioni dei paesi nei quali si sono trasferiti.

La **Povertà** è chiaramente legata ad una vita più breve. Le persone meno abbienti tendono a vivere in ambienti più pericolosi, dove hanno maggiore

probabilità di essere esposti a livelli più elevati di inquinamento dell'aria in ambienti chiusi.

Alloggi malsani, e sovrappopolazione aumentano i rischi di incidenti e la trasmissione di malattie infettive, in alcuni paesi in via di sviluppo la casa può essere usata come luogo di lavoro, nel quale sono immagazzinate sostanze pericolose.

L'Isolamento Sociale, per la vedovanza o il divorzio, ha anche effetti avversi sulla salute. Partecipare alla vita della famiglia ed essere un membro di una comunità o di una organizzazione religiosa hanno al contrario effetti benefici sulla salute.

Promuovere un Invecchiamento Attivo

Nonostante che un individuo difficilmente può avere il controllo sui primi anni di esperienza della sua vita, o su altri fattori, come la **povertà**, o un **alloggio malsano**, o una **educazione** di basso livello, le azioni prese durante il resto della vita influenzano molto la sua salute nell'ultima parte della vita. La informazione relativa agli stili di vita sani deve essere promossa. Inoltre le decisioni politiche per incoraggiare un sano, attivo invecchiamento debbono includere la creazione di condizioni di supporto sociale ed ambientale lungo tutto il corso della vita.

Equità, disponibilità di servizi essenziali efficienti e partecipazione di tutti alla società sono concetti essenziali se le opportunità e le potenzialità di un mondo che invecchia rapidamente devono essere realizzate.

Le scelte di uno stile di vita adatto per un "Invecchiamento Attivo" dovrebbero cominciare presto nella vita ed includere:

- **partecipare alla vita della famiglia e della comunità**
- **nutrirsi con una dieta sana e bilanciata**
- **mantenere un esercizio fisico adeguato**
- **evitare il fumo di sigarette**
- **evitare un eccessivo consumo di alcool**

Mito N. 3: Uomini e donne invecchiano allo stesso modo

In realtà **uomini e donne invecchiano in modo diverso**. Prima di tutto, le donne vivono più a lungo degli uomini. Parte del vantaggio delle donne rispetto alla attesa di vita è biologico. Lungi dall'essere il sesso più debole, esse sembrano essere più **resistenti** degli uomini per ogni età, e particolarmente durante la prima infanzia, ed anche in età adulta, almeno fino alla menopausa, poiché gli ormoni le proteggono dalle ischemie, per esempio.

Attualmente, la speranza di vita alla nascita per le **donne** varia tra circa **50** anni nei paesi meno sviluppati, fino a ben oltre **80** in molti paesi sviluppati, dove hanno un tipico **vantaggio rispetto agli uomini compreso tra 5 e 8 anni**.

Tra le persone **più anziane** nella maggior parte dei paesi del mondo sono **predominanti le donne**. La longevità delle donne le espone di più a soffrire di malattie croniche tipicamente associate con l'età avanzata. Sappiamo, per esempio, che le donne sono più soggette degli uomini a soffrire di **osteoporosi, diabete, ipertensione, incontinenza, e artrite**.

Gli uomini hanno una maggiore probabilità di soffrire di **malattie coronariche e accidenti cerebrali**, che però diventano la prima causa di morte anche per le donne, quando queste invecchiano maggiormente.

Mentre alcune delle differenze tra uomini e donne sono dovute a **caratteristiche biologiche**, altre sono dovute a ruoli e responsabilità socialmente determinate. Storicamente, le donne **non** hanno sempre vissuto più a lungo degli uomini. In Europa e Nord America la differenza ha cominciato a manifestarsi e crescere solo quando lo sviluppo economico ed il **cambiamento sociale** hanno rimosso alcuni dei rischi maggiori per la salute delle donne.

Il **rischio degli uomini** è stato maggiore anche per quanto riguarda **lo stile di vita**, e fumando di più hanno avuto una maggiore incidenza di tumori polmonari, ad esempio.

L' impatto della discriminazione sessuale

In alcuni tipi di società, il **vantaggio biologico** delle donne è ridotto dal loro **svantaggio sociale**, per esempio dove la mortalità infantile femminile è alta, e dove le donne sopportano la discriminazione.

In tutti i paesi gli svantaggi sociali ed economici legati al reddito possono avere importanti ripercussioni. Nei paesi industrializzati, il **reddito** delle donne anziane dalle pensioni e dalla sicurezza sociale è ancora **più basso** che per gli uomini anziani, anche perché le donne sono più condizionate nella loro carriera dalla famiglia.

Poiché le donne vivono più a lungo degli uomini, esse sono anche più soggette a diventare vedove e questa tendenza si somma al fatto che molte donne sposano uomini più anziani. Di fatto, per la maggior parte delle donne la **vedovanza** nella ultima parte della vita è un evento ad alta probabilità, portandosi dietro alcune implicazioni restrittive ad essa associate in alcuni paesi, oltre all'immane bagaglio di povertà, solitudine e isolamento.

Mito N. 4: Gli anziani sono fragili

Lungi dallo essere fragili, la grande maggioranza delle persone anziane rimane **fisicamente in forma** fino ad età avanzata. Oltre ad essere capaci di portare avanti i compiti della vita quotidiana, gli anziani continuano ad avere un ruolo attivo nella vita della comunità. In altre parole, essi mantengono una **alta "capacità funzionale"**.

Come in tutti gli aspetti dell'invecchiamento, vi sono differenze nel modo in cui la capacità funzionale è mantenuta in differenti gruppi di persone anziane. Nonostante che le **donne** vivano più a lungo degli uomini, esse tendono a soffrire di **più malattie disabilitanti** in confronto agli uomini della stessa età. Mantenere la massima capacità funzionale è tanto importante per gli anziani, quanto la assenza delle malattie.

Stili di vita e invecchiamento

La capacità dei nostri sistemi biologici aumenta durante i primi anni di vita, raggiunge un picco in età adulta e successivamente declina. La **rapidità del declino**, tuttavia è largamente determinata da **fattori esterni** legati allo **stile di vita**, e può essere accelerata da essi. Il gradiente del declino può essere così ripido, da risultare in una disabilità.

Tuttavia, la accelerazione del declino può essere **reversibile** ad ogni età. La cessazione del fumo e piccoli incrementi dell'esercizio fisico possono **ridurre il rischio** di malattie coronariche anche in tarda età. Per i disabili, delle tecniche di riabilitazione possono ridurre la progressione della disabilità.

Le misure di politica sanitaria per mantenere il massimo grado di salute e di attività in età avanzata includono:

- promuovere i benefici di uno stile di vita sano
- regolamentare per legge la vendita e la pubblicità di tabacco e alcool
- assicurare l'accesso alle cure ed ai servizi riabilitativi agli anziani
- adattare gli ambienti per tener conto delle disabilità esistenti

Anziani che hanno bisogno di cure

La gran maggioranza delle persone rimane **in forma** e capace di provvedere a se stessa fino a tarda età.. E' solo una **minoranza** di persone anziane, composta soprattutto di persone molto vecchie, che diviene **disabile** al punto che essa ha bisogno di cure e di assistenza nelle attività del vivere quotidiano.

Diverse tecniche sono state sviluppate per **prevedere il bisogno di cure** in una popolazione che invecchia. Una delle stime più usate è quella della stima del numero atteso di anni di vita in stato di non-disabilità (**DALY**, Disability-Adjusted Life Years). Le stime più recenti per i paesi industrializzati mostrano che la disabilità di livello severo diminuisce nelle persone anziane ad un tasso di 1.5% per anno. Delle stime per gli USA, ad esempio, predicono che il **numero di anziani gravemente disabili diminuirà della metà** tra il 2000 ed il 2050 se il trend attuale continuerà.

Circa **un quinto** delle persone anziane nei paesi industrializzati attualmente riceve ufficialmente delle **cure mediche** o dei **servizi sociali**. Solo **un terzo** di queste cure viene fornito da **apposite istituzioni**, mentre due terzi sono curati **a casa**. Infatti, in anni recenti, molti paesi sviluppati hanno teso a scoraggiare l'uso di cure fornite in istituzioni specializzate, a favore di cure che permettono agli anziani di rimanere nella comunità, nelle loro case, più a lungo possibile.

Gli anziani sono tanto recipienti, quanto **fornitori di cure**. Oltre a prendersi cura dei loro stessi nipoti, molti anziani provvedono ad altri membri della famiglia, come i loro rispettivi consorti, e talvolta i loro stessi genitori, molto vecchi. Di fatto, molte delle persone anziane più "giovani" provvedono agli anziani più vecchi. Queste cure sono spesso fornite per affetto, ma anche per un senso di dovere, e con la attesa di reciprocità. Fornire queste cure può essere fattore di grande "stress" e qualche volta può essere dannoso per la stessa salute della persona che fornisce le cure.

Mito N. 5: Gli anziani non possono fornire un contributo alla società

La verità è che **gli anziani forniscono innumerevoli contributi** alle loro famiglie, alla società e all'economia. La visione convenzionale che perpetua questo mito tende a focalizzare l'attenzione sulla partecipazione alle forze lavorative ed al suo declino col crescere dell'età. Si da per scontato che la diminuzione del numero di anziani nell'ambito del lavoro retribuito sia dovuto ad un **declino della capacità funzionale** associato all'età. In realtà, una capacità funzionale declinante non significa in alcun modo inabilità al lavoro, poiché l'avanzamento tecnologico ha ridotto i requisiti fisici richiesti da molti lavori, permettendo anche a persone con severe disabilità di essere pienamente **produttive** dal punto di vista economico. Inoltre, il fatto che vi siano meno

persone anziane nel lavoro retribuito è dovuto spesso più a svantaggi nella educazione, nell'addestramento, ed al **pregiudizio contro l'età anziana**, piuttosto che all'età anziana in sé.

Il diffuso pregiudizio che gli anziani non possono fornire un contributo alla società si basa sulla nozione che solo le occupazioni retribuite abbiano valore. Tuttavia, sostanziali contributi vengono forniti da persone anziane in lavori non pagati in molti settori, includendo l'agricoltura, ed il volontariato. Molte economie in tutto il mondo dipendono in largo grado da queste attività, ma poche di esse sono incluse nella valutazione della attività economica nazionale, rendendo il **contributo** portato dai cittadini più anziani spesso **non rilevato e sottovalutato**.

Valorizzare ciò che gli anziani hanno da offrire vuol dire:

- riconoscere il ruolo degli anziani nello sviluppo
- rendere possibile la partecipazione degli anziani ad attività volontarie
- supportare i contributi che gli anziani forniscono alla società, particolarmente le loro attività nel prendersi cura degli altri
- promuovere opportunità di apprendimento durante tutto il corso della vita.
- Gli anziani nel lavoro retribuito e non

A causa dell'insicurezza finanziaria, molti anziani, specialmente nei paesi in via di sviluppo, lavorano nelle **produzioni agricole** fino a tarda età. Una grande parte di questi sono donne, poiché molti lavori agricoli sono inseparabili dai compiti domestici, inclusi la produzione del raccolto e la cura degli animali.

Il lavoro nel cosiddetto **settore informale** è difficile da misurare, poiché non fa parte della economia di mercato e perciò spesso rimane invisibile. La Organizzazione Internazionale del Lavoro (International Labour Organization) definisce questo settore come consistente generalmente di "attività autonome, su piccola scala, con o senza partecipazione di salariati". Molti anziani mantengono se stessi ed altre persone attraverso il lavoro in questo settore. Il settore informale si riferisce anche ad attività di supporto nell'ambito familiare, compresi l'occuparsi dei bambini e l'assistenza ai malati. Si stima che **oltre 2 milioni di bambini negli Stati Uniti siano affidati ai loro nonni**, e che 1.2 milioni di essi vivano nelle case di proprietà dei nonni. Gli anziani, quindi, forniscono alloggio, cibo, educazione, e trasmettono valori culturali ai loro nipotini, permettendo nel frattempo alle loro madri di far parte della forza lavoro.

Nei paesi industrializzati, la **cura dei pazienti cronici** è spesso fornita da assistenti informali, appartenenti alla famiglia. Queste cure spesso rimangono "invisibili", perché non sono quantificate e valutate nei rendiconti economici.

Sia nel mondo sviluppato, che in quello in via di sviluppo, degli anziani esperti spesso svolgono il ruolo di insegnanti volontari e di leaders di comunità. Solo negli USA, oltre 3 milioni di persone con 65 anni o più sono coinvolti in **attività volontarie** nelle scuole, nelle istituzioni religiose, politiche e sanitarie. Molte organizzazioni in molte parti del mondo non funzionerebbero, senza il contributo degli anziani.

Mito N. 6: Gli anziani sono un peso economico per la società

Gli anziani contribuiscono in innumerevoli modi allo sviluppo economico delle loro società. Tuttavia, due fattori in concorso tra loro hanno contribuito allo sviluppo del mito secondo il quale **la società non sarà in grado di permettersi di fornire supporto economico e cure sanitarie per gli anziani** nel prossimo futuro.

Vi è una crescente preoccupazione in molti paesi, particolarmente in quelli industrializzati, circa i **livelli della spesa sociale** dello stato e sul fatto che questi costi possano essere ridotti, aprendo maggiormente il settore della protezione sociale alla competizione del **settore privato**. Questo dibattito internazionale sfortunatamente ha posto l'**enfasi** interamente sui **costi** per la società necessari per fornire pensioni ed assistenza agli anziani, piuttosto che sul **contributo** significativo e continuativo **che i cittadini anziani danno alla società**. Inoltre ha dato origine al diffuso mito che gli anziani sono generalmente economicamente dipendenti e quindi un peso per la società. I fatti dimostrano però, che questa non è una rappresentazione della realtà vera.

Gli anziani lavorano

La maggior parte degli anziani in tutto il mondo **continua a lavorare**, sia in lavori retribuiti che non, dando un significativo contributo alla prosperità economica delle loro comunità. Non c'è una base biologica o economica per un pensionamento ad una età fissa. La **inabilità fisica** a portare avanti la maggior parte dei compiti sopraggiunge solo a tarda età.

In periodi di alta disoccupazione, è stato facile argomentare che le persone anziane dovrebbero essere incoraggiate a lasciare l'impiego pagato per **fare posto a persone più giovani** in cerca di lavoro. Diversi studi hanno tuttavia dimostrato che la realtà del mercato del lavoro è alquanto più complessa di quanto questo schema implichi e che il **ritiro dei lavoratori più anziani non si traduce necessariamente in posti di lavoro** per i giovani, che possono non avere le necessarie capacità, addestramento ed esperienza.

Pensioni, povertà e salute

In molti paesi in via di sviluppo, l'invecchiamento della popolazione ha posto con urgenza il problema della **povertà tra gli anziani**. Mentre nel passato le famiglie erano in grado di prendersi cura dei loro genitori anziani, le mutate condizioni economiche spesso limitano la loro capacità di assumersi questi ruoli tradizionali.

Recenti esperienze hanno anche dimostrato però, il bisogno di **adattare i provvedimenti pensionistici alle condizioni economiche e sociali** che stanno cambiando. Senza questi adattamenti (modifiche nella età del pensionamento, benefici ai sopravvventi, pensionamento flessibile), la capacità dei programmi pensionistici di fornire benefici nel futuro sarebbe seriamente in pericolo.

Il crescente numero di anziani che si aspettano cure sanitarie e pensioni di vecchiaia, non deve essere visto come un pericolo o una crisi, ma solo come una opportunità di sviluppare delle politiche che assicurino standards di vita decenti in futuro per tutti i membri della società, giovani e vecchi. E' la necessità di **esaminare più razionalmente le politiche sociali, economiche e sanitarie** per apportarvi i necessari cambiamenti, e non l'invecchiamento della popolazione, che rappresenta la più grande **sfida** che si presenta oggi alla società.