

Per chi vuole saperne di più

riceviamo da Tino Fumagalli e pubblichiamo volentieri:
"CURIOSITÀ E CRONACA DAL MONDO DEGLI ANZIANI"

IL MOVIMENTO FA SEMPRE BENE?

Dopo anni nei quali si è predicato che movimento e sport fanno sempre bene all'anziano e sono sostanzialmente indispensabile per prevenire l'insorgere di varie malattie coronariche: ictus, diabete, ipertensione, artrite, osteoporosi, etc... ect... negli ultimi tempi si è giunti ad una definizione/prescrizione meno generica, non totalizzante dell'attività fisica.

La prima considerazione è che il buon vivere risulta difficilmente raggiungibile con forzature, attraverso regole e imposizioni talvolta alquanto pesanti.

Si fa strada, nelle valutazioni mediche che, per essere utili alla salute, i nostri comportamenti devono suscitare maggiore comprensione verso la condizione umana, non ignorando le nostre debolezze e sovente le difficoltà pratiche e psicologiche presenti in ciascuno di noi. Occorre altresì tener conto che il pericolo maggiore per qualsiasi età è rappresentato dallo stare seduti per lungo tempo.

Risulta assai efficace un impegno fisico dolce corrispondente a 150 minuti di attività settimanale, ovvero circa 20 minuti al giorno suddiviso in 2 volte.

L'esercizio è importante ad ogni età, anche molto avanzata, adottando però criteri di elasticità perché prescrizioni e norme troppo rigide sono destinate al fallimento oltre a non essere messe in pratica.

In concreto si devono interrompere i lunghi periodi di immobilità alternandoli a brevi momenti di attività. Così facendo si potrà raggiungere, nel tempo, l'obiettivo finale dei 150 minuti settimanali prima indicati.

In virtù di ciò, dobbiamo riconoscere, che la medicina è in grado di modificare le prescrizioni/convinzioni finora propinateci, soprattutto tenendo conto della insofferenza generata da atteggiamenti troppo rigidi.

SINGLE, SPOSTATI, VEDOVI... DOBBIAMO PREOCCUPARCI?

Family Legal, studio legale di Milano specializzato in diritti della famiglia ha diffuso la notizia relativa ad un boom di divorzi delle coppie anziane, over 65 anni.

Tale fenomeno registra un più 35% rispetto all'anno precedente e il trend appare in continuo aumento soprattutto nel sud Italia, più 40% rispetto al precedente decennio.

Circa il 75% delle richieste proviene dai mariti, i quali nel 35% dei casi abbandonano la mogli per sposarsi con una donna più giovane e un terzo, di queste nuove spose, proviene dai Paesi dell'Est Europa o dal Sud America (ahi, ahi, ahi queste badanti).

Quasi la metà di queste nuove unioni finisce nel quinquennio successivo o per la scomparsa dell'anziano (ahimè, siamo una categoria con vuoto a perdere!!!) o per la richiesta della giovane sposa, che nel frattempo è naturalizzata Italiana.

Esistono motivazioni personali e sociali a parziale spiegazione di questo fenomeno apparentemente in ascesa. Molto sommariamente:

- ✓ un affievolimento della frequenza religiosa;
- ✓ la quasi scomparsa della eventuale disapprovazione dei figli, in quanto il 50% di essi vive la medesima situazione;
- ✓ nei maschi, l'allungamento della vita fa sentire ancora giovani, un po' velleitari ma comunque pronti ad essere felici per un nuovo successivo decennio anche attraverso un "aiutino farmacologico";
- ✓ nelle donne la separazione viene vissuta come una liberazione attraverso la conquista di una maggiore indipendenza economica e soprattutto sottraendosi ad un marito spesso Padrone, ciò consente di realizzare una vita più serena, più tranquilla. Inoltre le donne, a differenza degli uomini, non sono alla ricerca di un nuovo partner.

Che altro dire... il seguito alla prossima puntata!

Link di riferimento:

<http://www.fondazioneleonardo.it/news.php>

http://www.noinnonni.it/1_filo-diretto/in-aumento-separazioni-e-divorzi-over-65/

La vignetta (fonte web)

