Una scena di *Youth -La giovinezza*, il film di Paolo Sorrentino presentato al Festival del cinema di Cannes.

Chi guarda al futuro non INVECCHIA

Il segreto di una terza età appagante? Coltivare un progetto al giorno ed essere curiosi. Funziona meglio di una medicina

di SILVIA CALVI

«Alla mia età, o interpreto persone anziane o persone morte, quindi preferisco senz'altro la prima opzione» ha dichiarato con autentico british humour Michael Caine, 82 anni, protagonista con Harvey Keitel del film *Youth* di Paolo Sorrentino. Un lavoro che, a dispetto del titolo, anziché di giovinezza parla vecchiaia. E di come tra il viverla serenamente, pur tra doloretti e acciacchi, o malissimo ci sia uno spartiacque preciso: quello del narcisismo. «Non c'è niente di più triste di un anziano che parla solo di sé e dei propri successi e critica i giovani. Dice di non capirli e di non condividerne gli stili di vita. Invece è soprattutto ▶

invidioso per la loro età dalle possibilità ancora intatte» commenta Alberto Curzio Quadrio, docente di psicologia all'Università Cattolica di Milano. «Io, che ho 86 anni, lo so bene: come sperimento in prima persona, e come mi confermano amici e conoscenti, l'età toglie la voglia di guardare al futuro. È fisiologico. Il rischio di "incarognirsi" c'è: occorre fare lo sforzo di andare controtendenza o si rischiano isolamento, noia e depressione. *Avere ogni giorno un progetto, anche minimo, vuol dire "uscire da sé", prestare attenzione agli altri, a ciò che ti circonda». Una capacità che, secondo gli esperti, noi donne abbiamo già di natura:* creative e molto social, invecchiamo meglio dei maschi. Anche per noi, però, valgono tre regole. Le suggerisce Laura Pedrinelli Carrara, psicoterapeuta esperta nella riabilitazione cognitiva dell'anziano e autrice di *Una mente attiva. Percorsi di stimolazione per la terza età* (Erickson edizioni).

Più ottimismo, più salute Uno studio dell'Università del Michigan, pubblicato sulla rivista Preventive Medicine, dice *che gli over 60 capaci di vedere il "bicchiere mezzo pieno" hanno molti meno acciacchi.* «È una questione di atteggiamento mentale: chi legge fiabe ai nipotini, fotografa un tramonto, coltiva un piccolo orto o va a ballare con i coetanei, poi fa anche i controlli medici giusti. E, quindi, ha più probabilità di invecchiare in salute» spiega l'esperta. «Inoltre si tiene alla larga da disturbi "dell'anima" come ansia e depressione. Il consiglio, quindi, è di smetterla di ripetersi, come un mantra negativo: "sono troppo vecchio per". Perché, a furia di dirselo, ci si chiuderà da soli in una gabbia di rinunce che non fanno bene né alla salute né all'umore. Invece un settantenne può fare l'amore, viaggiare, andare a ballare laurearsi e perfino provare un volo sul deltaplano». Non per "sentirsi giovane a tutti i costi": si può vivere pienamente il presente e continuare a guardare al futuro senza tradire l'età, la propria storia, l'esperienza di vita accumulata.

Spegni la tivù, apri un libro
Una volta si credeva che fosse un processo irreversibile: meno impieghiamo alcune facoltà, dalla memoria alla logica, più queste vengono perdute. Per sempre. È la teoria dell' "usa o getta". *Oggi, invece, la scienza ha dimostrato che le abilità cognitive e motorie si possono recuperare.* «Saperlo ha dato nuovo slancio agli studi sull'invecchiamento» continua Laura Pedrinelli Carrara. «E molta speranza a chi ha smesso da anni di fare attività fisica o di leggere: basta ricominciare per gradi. Piano piano, i benefici effetti su corpo e umore di un po' di moto, meglio se all'aperto, e di tutte le attività che impegnano la mente in modo attivo (tra queste, vale la pena di sottolinearlo, non rientra guardare la tivù) attiveranno un circolo virtuoso che non si vorrà spezzare».

Buona tavola e tanti amici Smettere di cucinare e nutrirsi con preparazioni veloci come caffelatte e biscotti, pastina, prosciutto o formaggi, fa male alla salute e deprime l'umore. «È un tipico rischio dei vedovi: rimasti soli, si lasciano andare perché gesti come fare la spesa e cucinare perdono di significato» continua Laura Pedrinelli Carrara. «Occorre che famigliari e amici vigilino su questo aspetto. *Una dieta ricca di alimenti antiossidanti e vitamine tiene in forma arterie, cuore e cervello.* E poi nutrirsi in modo vario e gustoso, specie in compagnia, vuol dire guardare al domani e scacciare i pensieri negativi». Un consiglio? Iscriversi a uno dei tantissimi corsi di cucina che ormai si trovano in città e in provincia. Perché è una ginnastica per la mente. E permette di conoscere nuovi amici.

@ *scrivi a acasadisandra@mondadori.it*

A CASA DI SANDRA

SANDRA BONZI
scrittrice

al campus estivo ci vado io

Ai miei tempi il campus estivo non esisteva. Finita la scuola, venivo spedita per tre lunghe settimane in colonia, a Misano Adriatico. Camerata con trenta letti di ferro; divisa bianca con maglioncino blu, costume nero intero di un acrilico che immagino oggi sia stato bandito a qualsiasi latitudine del globo perché sicuramente tossico; alzabandiera alla 6.30 del mattino e luci spente alle dieci di sera; libera uscita (nel senso che si usciva dal casermone in fila per due e si andava tutti insieme a comprare le cartoline da spedire ai genitori) un pomeriggio a settimana; mensa da ospedale con un'acqua dal sapore di fogna che rendevamo potabile grazie a preziosissime bustine di Idrolitina trafugate e spacciate in gran segreto dai più scafati; ore passate in spiaggia sotto dei teli bianchi dai quali si poteva a turno uscire per pucciare velocemente i piedi nel mare. Questo per dire che quest'anno al campus d'inglese con escursioni in canoa, corsi di ceramica, recitazione o chitarra e serate in disco, non manderò i miei figli. No: ci vado io.