

HOME • BENESSERE • SALUTE E LOGI. NONNI RESILIENTI COME JOE BIDEN EGINA ELI...  
FOCUS ON: 1 Segreti d ezza 2 Prevenzione quotidiana 3 Shoppable 4 L'oroscopo del giorno

10 NOVEMBRE 2020 • SALU PSICOLOL

# Nonni resilienti come Joe Biden e la regina Elisabetta: i benefici della salute fisica e mentale

Dopo l'elezione del nuovo presidente Usa, il messaggio della [Società Italiana di Gerontologia](#) e Geriatria per diffondere una maggior consapevolezza sulla condizione fisica e mentale delle persone anziane e della loro indispensabilità sociale

di LAURA SALONIA



Coronavirus e anziani: il decalogo

**SFOGLIA LA GALLERY**

**N**onni e anziani resilienti, in salute grazie all'attività fisica e mentale, possono fare grandi cose. Il neo eletto presidente americano **Joe Biden ha quasi 78 anni**. La Regina **Elisabetta ne ha 94**, il Presidente della Repubblica Italiana **Sergio Mattarella ha 80 anni** e Papa **Francesco quasi 84**.

Ma di esempi ne abbiamo tutti i giorni anche nella vita da "persone normali", basta guardare a quello che accade nelle nostre famiglie, dove spesso i nonni si prendono cura dei nipoti con dedizione instancabile e sostengono i figli nell'organizzazione familiare ed economica.

[LEGGI ANCHE](#)

› [Solo gli anziani a casa in lockdown? La risposta della Società di Geriatria](#)

## Il messaggio della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria

A poche ore dai risultati delle presidenziali Usa, la [Società Italiana di Gerontologia e Geriatria \(SIGG\)](#) diffonde un comunicato stampa che **conferma ulteriormente il valore sociale delle persone anziane come fondamento della nostra società**. «La Regina Elisabetta II ha 94 anni, Mattarella 80 e Papa Francesco ne compirà 84 il 17 dicembre. Si tratta di **incarichi di responsabilità, capaci di cambiare le sorti del pianeta**, che siano ricoperti da anziani ormai non più nella terza ma nella quarta età, ci fa capire pienamente come avere una **vita attiva e relazionale può consentire una vecchiaia non solo in salute ma anche di successo**», sottolinea la [SIGG](#).

[LEGGI ANCHE](#)

› [Covid, buone notizie dal vaccino Oxford: genera una forte risposta immunitaria negli anziani](#)

› [Seconda ondata Covid: come proteggere gli anziani. Le regole per badanti e familiari](#)

› [Vitamina D e anziani: come migliorare memoria e funzioni cognitive a tavola](#)



Getty Images

## Nonni resilienti, l'esempio di Biden

Il neo presidente USA è la prova di quanto siano indispensabili gli anziani alla società. Raffaele Antonelli Incalzi, presidente della [Società Italiana di Gerontologia](#) e Geriatria, spiega: «Ha **78 anni ed è il presidente americano più anziano mai eletto e anche il più resiliente**. Ha perso la moglie e la figlia di tredici mesi in un incidente stradale. Ha cresciuto da solo i due figli avuti dalla prima moglie, di cui uno poi è morto per un tumore cerebrale. La pandemia ha scopercchiato il vaso di Pandora della **condizione anziana oggi nel mondo** e delle considerazioni contrastanti su di essa. **Biden è la prova che la teoria secondo cui gli anziani sono meno indispensabili dei giovani** per la società, fatta inavvertitamente filtrare dal governatore ligure Toti, non trova conferma nella realtà», ribadisce **Raffaele Antonelli Incalzi**.

LEGGI ANCHE

› [Festa dei Nonni 2020: abili sui social, ma meno rispetto ai coetanei europei](#)

## I nonni e la capacità di adattamento

«Biden rappresenta anche la migliore **testimonianza di resilienza** in età avanzata cioè della **capacità di adattamento e superamento delle ferite del passato** che possono duramente colpire la vita di chiunque. Infatti, un uomo che ha superato una serie di eventi drammatici personali e ora diviene presidente degli USA, a 78 anni, fornisce la prova di avere valori solidi e ben strutturati che potranno consentire un recupero di quella dimensione relazionale e quella capacità di ascolto del prossimo che la presidenza

Trump ha sostanzialmente abbandonato», spiega Antonelli Incalzi.

LEGGI ANCHE

› [Auguri ad Angela Lansbury. La "signora in giallo" compie 94 anni](#)



Getty Images

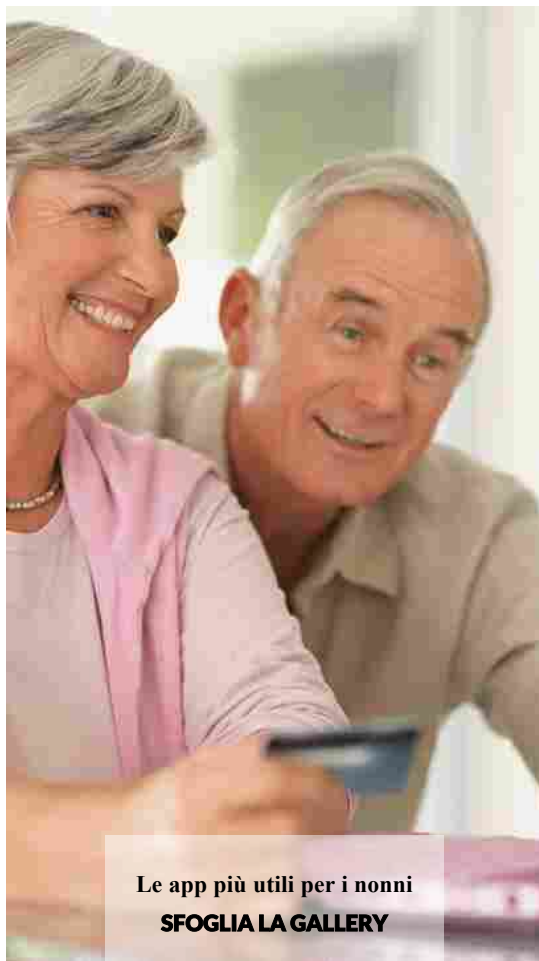
## Anziani attivi, non da escludere

Posto che durante questa emergenza da **pandemia Covid è necessario che tutti restino in casa, al sicuro da possibili contagi, la SIGG fa comunque una precisazione.** «Grazie al benessere, ai progressi della medicina e al miglioramento complessivo della qualità di vita, sovente anziani ben oltre gli 80 anni, in condizioni di salute invidiabili sono presenti nel circuito della socialità, della cultura e anche della politica – aggiunge Antonelli Incalzi – Non si tratta di gerontocrazia al potere, ma della dimostrazione che **confinare ed escludere dalla vita sociale le persone anziane, sia pure con l'intento di proteggerle dal Covid**, non solo rischierebbe di peggiorare le loro condizioni di salute anche psichica ma priverebbe la società di una risorsa ideale e pratica del cui valore molti non si rendono conto».

## Cos'è il lockdown generazionale

Secondo una ricerca dell'**Istituto per gli Studi di Politica Internazionale (ISPI)** il cosiddetto "lockdown generazionale", cioè il confinamento degli anziani con l'obiettivo di metterli al riparo dal contagio, permetterebbe di salvare migliaia di vite, vista l'altissima mortalità tra gli ultra ottantenni. «Non solo l'età in sé ma le **malattie croniche, più prevalenti in età avanzata**, condizionano una

maggiore vulnerabilità al Covid-19 – precisa Antonelli Incalzi -. **Non pochi anziani godono di salute invidiabile**, così come non pochi adulti o giovani hanno la salute minata da importanti malattie croniche. Il protratto confinamento riduce l'esercizio fisico, **che è a tutti gli effetti un 'farmaco salvavita' negli anziani** che, già durante il precedente lockdown hanno pagato un prezzo altissimo con un aumento del 40% delle morti per infarto e ictus».



Le app più utili per i nonni  
**SFOGLIA LA GALLERY**

ANZIANI	COVID 19	LOCKDOWN	NONNI
---------	----------	----------	-------

 | Instagram