Il regalo più bello

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Qual è il regalo più bello che un genitore può fare ai propri figli? Eccolo: mantenersi in buona salute il più a lungo possibile. Idealmente, portando la propria aspettativa di salute a coincidere con l'aspettativa di vita. Il che significa stare bene, o quasi, fino all'ultimo giorno. L'opposto di quanto vediamo oggi: l'aspettativa di vita si allunga ad una velocità superiore di quanto succeda per l'aspettativa di salute. Di conseguenza aumenta la differenza tra queste due cardinali dimensioni dell'esistenza. Aumentano così gli anni di malattia, di dipendenza dall'assistenza dei figli e di perdita di autonomia fino al ricovero nelle case di riposo. Aumenta il senso di solitudine, di tristezza, di malinconia, se non di franca depressione, di chi invecchia sentendo venir meno le forze, assediato da piccoli e grandi dolori che turbano il quotidiano e angosciano sul futuro. Aumentano i costi quantizzabili di assistenza privata, per la famiglia che assiste l'anziano malato, e i costi pubblici di assistenza in caso di malattie che richiedano frequenti ricoveri ospedalieri o interventi chirurgici. Aumentano i costi non quantizzabili a carico dei figli: lo stress emotivo, le limitazioni e le rinunce sul fronte della vita personale, dal lavoro ai viaggi, al tempo libero, con un carico che grava molto di più sulle spalle delle figlie, rispetto ai figli. Fino al cosiddetto "burn-out", all'usura energetica, fatta di stress, di stanchezza, di insofferenza, di senso di azzeramento della propria vita personale, con la sensazione di essere divorati da un'assistenza sempre più pesante. Ancora più pervasiva, rispetto alla vita personale, se gli anziani da assistere sono più di uno, e accanto ai propri la donna si trova a dover seguire anche i genitori del marito.

In un Paese che invecchia a grande velocità, e con la natalità in crisi, investire in salute e autonomia, fisica e psichica, è essenziale. Sarà questo "il" problema capitale negli anni a venire. Purtroppo l'orientamento "assistenzialista" delle attuali scelte politiche, con un incremento drammatico del debito pubblico, incoraggia l'atteggiamento interiore della passività, del "tirare a campare", del vivere a carico di qualcun altro, parassiti autorizzati e legalizzati. L'illusione di "azzerare" la povertà, aumentando il debito oggi, significa aumentare la povertà di domani per parti ancora più ampie della popolazione. Con uno Stato sull'orlo del baratro ci saranno ancora meno risorse per la sanità pubblica. Si chiude allora il cerchio dell'invecchiamento patologico con l'aumento del carico di assistenza per i famigliari, se ancora hanno cuore e senso morale. L'alternativa tragica è altrimenti l'abbandono.

Oggi più di ieri, quando la rete di assistenza familiare era articolata e ricca, bisogna investire in salute, cominciando da un'assunzione di responsabilità personale verso la propria esistenza, iniziando con stili di vita sanissimi. Una scelta non negoziabile, che costituisce l'unica base sicura su cui costruire un progetto di longevità in salute a lungo termine.

Come promuovere l'assunzione attiva di responsabilità verso la propria salute, in netto contrasto verso la tendenza passivo/assistenzialista in questi tempi di relazioni politicamente pericolose? Come ridimensionare le illusioni onnipotenti che faranno precipitare in rovina il Paese, quando le ali di cera dei nostri giovani demagoghi si scioglieranno al sole del principio di realtà? Gli anziani più sani, perché attivi e responsabili verso la propria salute, che quindi non costano né alla famiglia né allo Stato, potrebbero avere un premio gratificante in termini di piccola riduzione

© 2018 - Il Gazzettino - www.alessandragraziottin.it

d'imposte. Nel frattempo, il principio di realtà (che non ha colore politico!) ci impone di capire che la prospettiva dell'assistito perpetuo non potrà continuare a lungo. Ed è bene che ognuno cominci a prepararsi a tempi più duri: la Repubblica delle Cicale non durerà. Purtroppo dureranno i suoi costi e le limitazioni che imporrà ai più anziani e proprio alle fasce economicamente più deboli che dice di voler proteggere.

Senza assunzione di responsabilità, senza impegno, senza lavoro, che va cercato senza cullarsi nella bambagia del reddito di cittadinanza, il futuro degli anziani e dei malati sarà sempre più cupo. Investiamo in salute, ciascuno di noi, ogni giorno. Per essere pronti, allenati e attivi, quando le stagioni difficili della vita ci metteranno alla prova. La vecchiaia è una stagione per forti: autonomi, responsabili e coraggiosi. Ancor di più nella Repubblica delle Cicale.