



OTT
01

Anziani, vivere meglio e più a lungo è possibile: basta fare volontariato

di [Gianluca Testa](#)



C'era una volta Massimo Lopez. E con lui c'erano gli anni ottanta, gli spot cult, un plotone di esecuzione e... un telefono. Quello col filo e la cornetta. Al tempo una telefonata poteva anche allungare la vita. Ma era solo *finzione*. Un espediente narrativo buono ancora oggi per tutti i pubblicivori più nostalgici. Eppure sembra che vivere più a lungo (e meglio) sia davvero possibile. La buona notizia, in questa che è la giornata internazionale degli anziani, è che per allungare la vita non serve una telefonata. Basta fare volontariato.

Donare agli altri un po' del proprio tempo riduce infatti del 20% il rischio di mortalità. Chi fa della solidarietà e del dono una regola di vita cade più raramente in depressione, è felice e apparentemente si mantiene anche più in forma. Addirittura nei volontari ultra 50enni il rischio di ipertensione si riduce del 40%. Beh, non siamo noi a dirlo. E' tutto scritto nella ricerca della Carnegie Mellon University di Pittsburgh pubblicata sulla rivista americana *'Psychology and Aging'*.

Che il volontariato faccia invecchiare bene emerge chiaramente anche dalla ricerca ['Volontariato e invecchiamento attivo'](#), realizzata dalla Fondazione Emanuela Zancan. Il 72,3% degli intervistati – tutti soci di Arci, Anteias, Uisp, Aics e Auser – è infatti convinto che invecchiare in modo attivo favorisca il benessere psicofisico, la capacità di confrontarsi con altri punti di vista (52,1%) e di impegnarsi a favore del prossimo (46,5%). Ma chi sono questi anziani? Hanno tra i 65 e i 75 anni, sono pensionati e vivono in famiglia. Il loro livello d'istruzione è

medio-alto e circa il 90% si ritiene soddisfatto del proprio stato di salute. Ciò che sorprende positivamente è che, in media, fanno volontariato da ben 16 anni. Il 30% dedica alle attività volontarie dalle 5 alle 10 ore settimanali; cifra che sale fino a 20 ore a settimana per il 28,6%.

Una delle associazioni coinvolte nella ricerca è proprio [Auser](#), che in tutta Italia conta oltre 1.500 sedi, più di 300mila iscritti e circa 48mila volontari. Il valore aggiunto della loro azioni e i concetti cardine su cui ruota la preziosa attività dell'associazione ce la spiega il presidente nazionale **Enzo Costa**.

“Affermare la dignità delle persone che invecchiano. E’ questo il nostro primo obiettivo, vero valore aggiunto ed essenza pulsante di Auser”, spiega Costa. “E’ in corso una battaglia culturale destinata a promuovere, difendere e affermare questo concetto. L’Italia è il paese più vecchio d’Europa. Complice la crisi e l’assenza di provvedimenti, ora rischiamo anche di diventare il paese in cui s’invecchia peggio. Ci troviamo quindi di fronte a una nuova sfida: affermare la dignità della vecchiaia, riconoscere la sua esistenza e interpretarla in modo attivo come fosse l’arco della vita. E’ anche per questo che noi di Auser mettiamo la persona e il territorio al centro di tutte le attività. Perché è qua, in questi spazi, che il volontariato si trasforma in risorsa”.