

Dulcis in Fundo

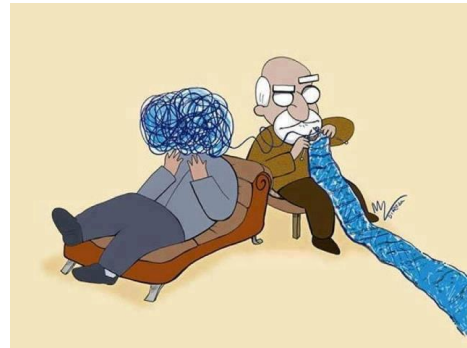
LA RIVISTA MENSILE DELLA QUINTASTELLA



A cura degli Ospiti e della Psicologa

La pagina della Psicologa...

Rachele di Leo



INVECCHIARE BENE ...ANZI, MOLTO BENE !

L'invecchiamento è un processo che interessa tutti gli organismi viventi e che comporta modificazioni biologiche. Nell'uomo si assiste a tali modificazioni del corpo e delle sue funzioni, seguite da un processo di adattamento psicofisico, già dopo i 30 anni; il fenomeno è graduale e progressivo, anche se variabile per ogni individuo. Tuttavia la vecchiaia può assumere un significato positivo e può essere vissuta nel modo giusto ...non è soltanto il momento della saggezza, ma può essere anche quello della creatività.

L'INVECCHIAMENTO FISICO

L'aumento della popolazione anziana rappresenta un fenomeno importante della nostra società. Rispetto



al passato non è variata la durata massima della vita umana, ma quello che si è modificato drasticamente è la percentuale degli individui che raggiungono l'età avanzata. Il numero di anziani in Italia di età compresa fra i 65 e 74 anni è 8 volte maggiore rispetto l'inizio del secolo scorso, mentre gli anziani con età superiore a 85 anni sono aumentati di oltre 24 volte. A conferma di ciò studi compiuti in America, sempre nel secolo scorso, stimavano che solo il 2% della popolazione superasse i 65 anni, mentre attualmente la percentuale è dell'11%, e questa percentuale è destinata ad aumentare. Gli anziani

sono sempre più numerosi e raggiungono la vecchiaia in migliori condizioni di salute, merito del progresso sia delle conoscenze scientifiche (riduzione della mortalità per malattie infettive) che delle condizioni socio-economiche (miglioramento dell'igiene e dell'alimentazione). L'aumento della popolazione anziana ha determinato la nascita di nuove discipline:

- **la geriatria** (dal greco geros=vecchio, iatros=medico): branca della medicina che si occupa non solo della prevenzione e del trattamento delle patologie dell'anziano, ma anche dell'assistenza psicologica, ambientale e socio-economica.
- **la gerontologia** : scienza che studia le modificazioni derivanti dall'invecchiamento.
- **la geragogia** : scienza che studia tutte le possibilità per invecchiare bene.

Esiste tutt'oggi difficoltà a stabilire l'inizio del processo di invecchiamento, processo caratterizzato dall'aumento dei processi distruttivi su quelli costruttivi a carico del nostro organismo.

Si usa comunemente considerare le seguenti fasce di età:

- **età di mezzo o presenile 45-65 anni** : gli eventi biologici caratteristici sono la menopausa per la donna e l'andropausa per l'uomo, importanti per le modificazioni bio-umorali (aumento dei grassi nel sangue, della glicemia, predisposizione all'ipertensione arteriosa).
- **senescenza graduale, 65-75 anni** : comunemente si indica l'età corrispondente all'inizio della vecchiaia a 65 anni.
- **senescenza conclamata, 75-90 anni** : in passato individui di età superiore ai 65 anni mostravano riduzione dell'efficienza psicofisica, ai giorni nostri si assiste alla comparsa di ultrasessantacinquenni efficienti, e si può ridefinire anziano l'ultrasettantacinquenne. In questo periodo le malattie che insorgono tendono a cronicizzarsi ed a determinare interventi assistenziali sociali e riabilitativi.

Biologicamente si assiste ad una generale riduzione del numero delle cellule (atrofia) ed una diminuzione dell'efficienza funzionale, accompagnata da **modificazioni organiche e predisposizione ad una serie di disturbi**.

L'INVECCHIAMENTO PSICHICO

La psicologia dell'invecchiamento si occupa dell'anziano nella sua globalità: analogamente ad ogni fase della vita umana non si può prescindere dall'importanza della componente affettiva che determina la modalità di risposta agli eventi della vita. Si è visto che la vecchiaia è caratterizzata da modificazioni in senso peggiorativo, ma si può affermare che **non esiste un parallelismo fra le modificazioni delle funzioni in individui diversi** (eterocronia dal greco eteros=diverso e cronos=tempo).

La modalità di invecchiamento non può prescindere dalla personalità e dalle esperienze, la vecchiaia rappresenta la sintesi del significato dell'esistenza: è nella vecchiaia che si può raggiungere la saggezza.

Già nell'antichità si riteneva che la vecchiaia fosse sempre accompagnata da deterioramento mentale permanente, in particolare dal declino patologico delle capacità intellettuali e dell'adeguato controllo dell'emotività (demenza). Leggendo S. Antonio da Padova si trova il termine sene-scere inteso come perdere la cognizione di sé, mentre personaggi come Cicerone (nel De Senectute), Catone e Seneca parlando di vecchiaia mostrano una visione più positiva: la vecchiaia non è solo un processo necessariamente legato al decadimento globale dell'organismo umano. In particolare Catone e Cicerone

sottolineavano l'importanza di coltivare molti interessi, fonte di frutti meravigliosi. Recenti ricerche hanno evidenziato la **possibilità di sviluppare situazioni creative proprio nella vecchiaia** ; studi condotti con modalità diverse hanno dato risultati diversi rispetto al passato: l'anziano può mantenere la sua efficienza psichica globale se sfrutta le risorse residue, ad esempio mediante l'allenamento mentale, e se motivato.

Studi anatomo-patologici sul cervello mostrarono che nell'invecchiamento si ha una sclerosi progressiva. Eppure esistono dei casi in cui non sono presenti modificazioni cerebrali. Ciò a conferma della variabilità del processo di invecchiamento (eterocronia) fra gli individui. Attualmente **si ritiene possibile un recupero delle funzioni cerebrali** (fenomeno detto sinaptogenesi). Le numerose scale di invecchiamento, dal 1950 in poi, dimostrarono che con l'avanzare dell'età diminuiscono funzioni quali la memoria e la capacità di concentrazione, frequentemente compaiono alterazioni dello stato emozionale, come avviene nella depressione. Attualmente si è dimostrato che l'anziano è più lento, riflessivo, ma non meno efficiente: i test utilizzati in passato erano caratterizzati da tempi brevi di risposta, ecco che l'anziano non aveva il tempo di risolvere i problemi sottoposti. La biografia di personaggi illustri mostra individui con conservata funzionalità cerebrale anche nella senescenza, anzi molte opere di scrittori, filosofi, artisti, compiute alla fine dell'esistenza, rappresentano il coronamento di tutti i lavori precedenti. Da notare anche la diversità dei risultati ottenuti da studi trasversali, in cui si confrontano individui di diverse età, e studi longitudinali, in cui si controlla un campione di individui per un lungo periodo di tempo. E' intuitivo comprendere come lo studio longitudinale sia particolarmente difficile da portare a termine, sia per l'intervallo di tempo sia per la graduale perdita o rinuncia dei soggetti campione. Gli studi longitudinali confermano che **non è la senescenza la condizione patologica, piuttosto sono gli eventi morbosi a creare le condizioni del rapido declino psicofisico.**

Ma quali sono i fattori che influenzano i processi di invecchiamento?

- **Fattori genetici** , anche il sesso può essere un fattore predisponente (il maschio invecchia più precocemente).
- **Educazione e livello culturale** che consentono di trovare più facilmente delle alternative di vita alla pensione, di creare delle strategie di sopravvivenza.
- **Benessere economico**
- **Interazione e comunicazione**
- **Comparsa di malattie invalidanti** : l'anziano vive come intrinseca la sua malattia, il suo vissuto è che la malattia appartenga al suo destino.
- **Stile personale di vita** , cioè subire o vivere la vita.
- **Appartenenza ad un nucleo socio-familiare** , cioè il gruppo, mediante atteggiamenti di conferma o svalutativi, evidenzia gli aspetti positivi e negativi della condizione di vecchiaia.
- **Eventi drammatici** : ad esempio la scomparsa di figure di riferimento.
- **Sradicamento dal proprio luogo di origine.**

E' evidente **l'importanza dei fattori sociali.**

Per chi fosse interessato all'argomento e vuole ulteriori informazioni a riguardo può contattarmi tramite e-mail dileo.rachele@quintastella.it, o venire a trovarmi in struttura dal lunedì al sabato, dalle 9.00 alle 14.30.

Tanti auguri a...



*Littoria, Elena, Alberto,
Maria, Giancarlo,
Gianfranco, Luciana,
Ottaviano, Valter*

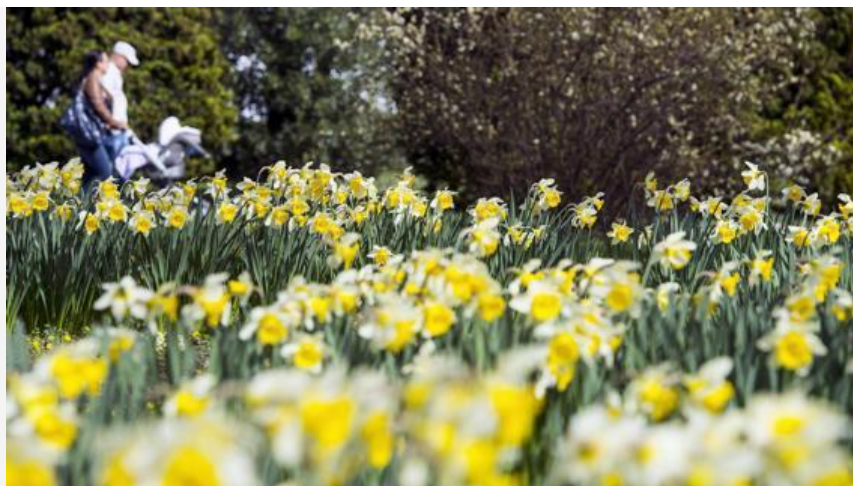




LO SAPEVATE??

“Maledetta” primavera Nel 2014 è in anticipo di un mese

Dopo un inverno con temperature da record, le piante hanno già iniziato la fioritura. Un fenomeno positivo solo in apparenza.



Nel giorno in cui gli esperti dell’Onu lanciano un nuovo allarme sul cambiamento climatico in atto, una conferma del caos climatico arriva puntualmente anche a livello nazionale. Dopo un inverno in cui si sono registrate temperature fra le più elevate degli ultimi due secoli - l’aumento si è aggirato intorno a 1,8°C – la primavera è arrivata nella Penisola con oltre 30 giorni di anticipo.

Dalle mimose ai mandorli, dai peschi agli albicocchi, senza tralasciare le varietà ornamentali che si trovano nei terrazzi e nei giardini, la maggior parte delle piante italiane ha raggiunto il periodo di fioritura ben prima delle tradizionali primavere mediterranee. Un fenomeno solo apparentemente positivo: oltre al rischio di gelate, cambiano i ritmi di 'sonno invernale' con un effetto di stress per gran parte delle specie arboree.

A raccontare quello che appare uno dei sintomi più appariscenti e sensibili del caos climatico in atto, gli esperti che fanno parte della giuria del premio ambientale il "Monito del giardino", ideato dell'Ente Cassa di Risparmio di Firenze e realizzato dalla Fondazione Parchi Monumentali Bardini e Peyron. Proprio partendo dal giardino, cioè dal cambiamento sotto gli occhi di tutti, il climatologo Giampiero Maracchi, Presidente del comitato scientifico del premio e docente emerito di Climatologia all'Università di Firenze, spiega come «questa primavera incredibilmente anticipata si deve al fatto che, a differenza di quello che accadeva ancora fino agli '90 del secolo scorso, la circolazione delle masse d'aria è avvenuta soprattutto lungo i paralleli terrestri e non lungo i meridiani, cioè da nord a sud, come è normale che succeda nel periodo invernale e di fine inverno. Lo squilibrio è legato all'aumento della temperatura della superficie degli oceani: il Mediterraneo è troppo piccolo per attivare un vero e proprio meccanismo climatico su scala globale, e inoltre la circolazione atmosferica avviene normalmente da ovest a est. In questi anni, ha portato soprattutto un riscaldamento precoce nei nostri Paesi, e degli inverni mediamente troppo caldi».

Francesco Ferrini, docente di Arboricoltura all'Università di Firenze e membro del comitato scientifico del premio, conferma il pericolo al quale la vegetazione mediterranea va incontro. «La primavera in anticipo di un mese e può incrementare significativamente i danni da gelate tardive, che soprattutto negli ultimi anni si sono verificate spesso», dichiara Ferrini. «Le specifiche risposte degli alberi rispetto all'aumento di temperatura variano a seconda della specie, ma gli effetti nel lungo periodo saranno per tutte una variazione significativa nella distribuzione geografica con conseguente inasprimento degli effetti disastrosi di alluvioni, frane e smottamenti».

Inoltre, secondo gli studi di Ferrini, l'aumento di temperatura porterebbe alla proliferazione ed invasione infestante di alcuni insetti esotici giunti in Italia negli ultimi anni a seguito delle forti importazioni di legno e materiali da imballaggio provenienti dall'est del Mondo. Frassini e ippocastani, ad esempio, già sensibili all'innalzamento delle temperature, sono il cibo preferito dalle larve di "minatrice fogliare", la *Cameraria Ohridella* dei Balcani, oppure del "minatore smeraldino del frassino", l'*Agrilus Planipennis* della zona russo-asiatica, e del "cerambice dalle lunghe antenne", l'*Anoplophora chinensis* originaria di Cina, Giappone e Korea. Questi insetti, già infestanti per natura, aumentano la deposizione di uova e lo sviluppo delle proprie larve soprattutto in presenza di aumenti di temperatura e di una riduzione dell'esposizione al freddo dovuta a inverni brevi o particolarmente miti, come quello appena trascorso.

Il "Monito del Giardino" ha premiato negli scorsi quattro anni 23 tra i più illustri ecologi e scienziati di fama internazionale, tra i quali la primatologa Jane Goodall e l'economista Robert Costanza. L'edizione 2014 sarà dedicata alle energie rinnovabili e in particolare alla rivalutazione del patrimonio agro-forestale come risorsa energetica.

Questo mese vi consigliamo un film...

Allacciate le cinture

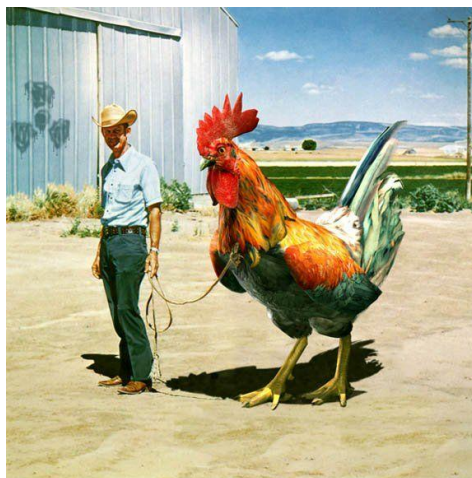
di Ferzan Ozpetek.

Con Kasia Smutniak, Francesco Arca, Filippo Scicchitano, Francesco Scianna, Carolina Crescentini.



Nell'arco di tredici anni, a partire dai duemila, in una Lecce che scopre il piccolo grande boom economico pugliese, due giovani (agli antipodi per estrazione sociale, convinzioni ideologiche, aspirazioni e frequentazioni) si odiano, si amano, si tradiscono, fanno esperienza del dolore e dell'ombra della morte, insomma vivono. Lei si chiama Elena, di buona famiglia, con ambizioni imprenditoriali, abbandonati gli studi si mette a fare la cameriera, divertita dalla cosa e dal sogno di mettere su un locale tutto suo, spalleggiata dall'amico Fabio, gay e fantasioso. Lui si chiama Antonio, proletario da cartolina, fa il meccanico, è omofobo, ma ha una solida cultura del corpo con tanto di tatuaggi che rasentano la vertigine dell'osso sacro, vagamente razzista, insomma non un buon partito per una ragazza borghese di provincia. I due, fatalmente, si incontrano e si scontrano in una giornata di pioggia, sotto la pensilina densamente affollata di una fermata dell'autobus. Scatta la scintilla che lavora sui contrari, che tanto si sa poi si attraggono. E così sarà. Elena e Antonio, contro il loro stesso ambiente, si innamoreranno e dovranno sostenere le prove della vita e soprattutto quelle della malattia che colpirà lei tredici anno dopo il loro primo incontro. Ospedali, sedute di chemioterapia, capelli che cadono, magrezza insana, occhi segnati... Ma all'improvviso le frecce lineari del tempo sembrano convergere forzandosi a disegnare un cerchio!

NOTIZIE CURIOSE



Trova un boa nel water di casa

Germania - Una bimba di sette anni di Hannover ha trovato nel proprio water di casa un serpente boa constrictor. La bimba, terrorizzata, ha subito avvisato i genitori. La polizia, accorsa sul posto, ha chiamato un esperto di rettili che lo ha fatto uscire dal water. Si presume che il boa sia stato acquistato illegalmente da cucciolo per poi essere scioccamente gettato in uno scarico una volta cresciuto.

Marito e amante si scazzottano davanti a "lei" in ospedale

Mantova - Va a trovare l'amante in ospedale, ricoverata in chirurgia. Ma dopo alcuni minuti nella stanza fa capolino anche il marito. Un incontro tra "lui" e "l'altro" che in un baleno si trasforma in un duello a pugni e schiaffi. L'epilogo tra i due rivali trentenni al pronto soccorso, dove entrambi si sono fatti medicare le ferite riportate. Nulla di grave (soltanto qualche contusione) a parte l'aver provocato una rissa senza che entrambi si siano resi conto di essere in un ospedale mantovano.

Strappa il lampeggiante dei carabinieri. Arrestato

Sassari – Un operaio di Ozieri, ubriaco, in tarda notte ha iniziato a disturbare la clientela di un bar e vista transitare un'auto dei carabinieri, si è messo a centro strada per attirare la loro attenzione. L'uomo, colto da raptus, è salito sul cofano e poi sul tetto della macchina di servizio, ha divelto il lunotto blu del lampeggiante ed è scappato. Inseguito dai carabinieri, è stato arrestato.



Dalla cucina delle nonne...



Rigatoni Agli Asparagi E Ricotta Al Forno

Ingredienti per 4 persone:

400 gr di rigatoni

300 gr di asparagi

200 gr di ricotta al forno (o ricotta salata)

1 porro

Pepe, olio extravergine di oliva

Lavare gli asparagi ed eliminare la parte più dura alla base. Tagliarli a rondelline di circa ½ centimetro. Tagliare il porro a fettine sottili e soffriggerlo per 2 minuti in una padella. Aggiungere gli asparagi, il pepe e continuare a cuocere per circa 15 minuti. Cuocere i rigatoni e versarli in padella assieme alle verdure. Rigrirare per un paio di minuti e versare nei piatti. Guarnire con la ricotta grattugiata.

LA VIGNETTA DEL MESE



I PROVERBI DEL MESE

Aprile e maggio son la chiave di tutto l'anno.

Aprile fa il fiore e maggio si ha il colore.

Maggio ortolano (cioè acquoso), molta paglia e poco grano.

San Niccolò di Bari (6 maggio), la festa degli scolari.

Maggio fresco e casa calda, la massaia sta lieta e balda.

Chi pota di maggio e zappa d'agosto, non raccoglie né pane né mosto.

Se maggio è rugginoso, l'uomo è uggioso.

D'aprile piove per gli uomini e di maggio per le bestie.

Aprile carciofaio, maggio ciliegiaio.

Marzo tinge, april dipinge, maggio fa le belle donne, e giugno fa le brutte carogne.

Il lino per San Bernardino (20 maggio) vuol fiorire alto o piccino.

Nel mese di maggio fornisciti di legna e di formaggio.

Per sant' Urbano (25 maggio) il frumento è fatto grano (o ha granito).

Quando piove per San Filippo (26 maggio) il povero non ha bisogno del ricco.

Maggio giardinaio non empie il granaio.

...E noi vi diamo appuntamento al prossimo mese...