

**GENTE**

LA TENDENZA A RIMANERE PIÙ GIOVANI PIÙ A LUNGO

# GUARDATE CHE FORZA SIAMO I NUOVI 40ENNI

**FIGURELLO, AMADEUS,  
ANTONELLA CLERICI,  
MONICA BELLUCCI E  
ANCHE TANTA GENTE  
COMUNE: L'OROLOGIO  
BIOLOGICO ORMAI  
SI È SPOSTATO  
IN AVANTI, LA  
QUALITÀ DELLA  
VITA MIGLIORA  
E GLI OVER 60,  
IN OTTIMA SALUTE,  
RIDISEGNANO  
LE LORO PRIORITÀ**



## **IN FORMA PERFETTA**

Figurello, 65 anni il 16 maggio, si mantiene tonico e in forma praticando sport. Tra le attività preferite c'è proprio il tennis.



di Mariella Palermo

**A**ntonella Clerici, Sabrina Ferilli, Monica Bellucci, Simona Ventura, Rosario Fiorello, Luca Zingaretti, Alberto Angela e Amadeus. Cosa hanno in comune? Sono tutti over 60, tonici e in splendida forma, campioni di quella vastissima classe di italiani nati negli Anni 60, che pur coi capelli spruzzati di neve e qualche ruga, sono protagonisti nella propria vita e nella società. Nel giugno del 1985 uscì nelle sale cinematografiche il film *Cocoon - L'energia dell'universo*, che raccontava di un gruppo di vecchietti acciaccati i quali, dopo aver fatto il bagno nell'acqua di una piscina contaminata da bozzoli alieni, riacquistano miracolosamente un vigore da quarantenni. Ecco, esattamente quattro decenni dopo, lo affermano psicologi, economisti e medici, siamo entrati nell'era "Cocoon" coi 60enni di oggi che somigliano in tutto e per tutto ai 40enni di ieri. Insomma, la generazione dei cosiddetti *boomers* (i nati tra il 1946 e il 1964, gli anni del boom demografico ed economico che ha fatto dell'Italia una potenza industriale mondiale) sa di avere spostato l'orologio biologico in avanti di almeno venti anni e ha deciso di mettere in soffitta le pantofole, da ripescare, eventualmente, dopo gli 80 anni, probabilmente, a stretto giro, i nuovi 60...

#### EX NONNI A TEMPO PIENO

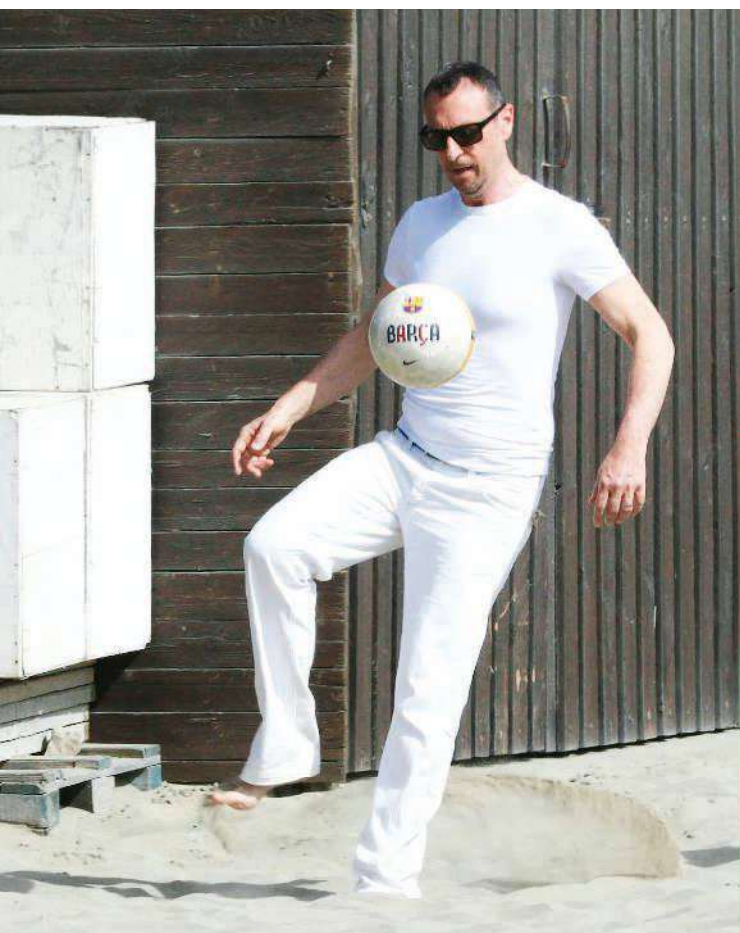
«Fino a un paio di decenni fa, coloro che venivano descritti per lo più come "nonni a tempo pieno" con pochi interessi extra-familiari e consumi orientati ►



#### ATTIVITÀ SPORTIVA E NIENTE PRIVAZIONI A TAVOLA

Sopra, Sabrina Ferilli, 60 anni, ha raccontato spesso di allenarsi quattro volte a settimana e praticare "strike zone", una disciplina che unisce esercizi di forza a terra, posizioni di yoga e posturali. A sinistra, Antonella Clerici, 61, amante della buona tavola e della pizza.





**ESEMPLARI!**  
A destra, Sergio Castellitto, 71 anni, cammina molto e sta attento alla dieta. A sinistra, Amadeus, 62, si diverte a giocare a pallone per tenersi in forma e a tavola mangia poco, «senza mischiare troppo i cibi», racconta. In basso, Monica Bellucci, splendida 60enne.



viale del tramonto, oggi è un nuovo inizio, il momento buono per viaggiare, per dedicare del tempo alle proprie passioni, agli hobby, agli amici oltre che alle persone care e anche alla comunità con attività di volontariato. Persino i social hanno un ruolo importante per tenersi cognitivamente stimolati e informati; l'unica differenza fra chi sta in città e nei paesini è che in questi ultimi ci si conosce tutti e il sostegno reciproco è maggiore, mentre la città, pure se ha molte occasioni di incontro, può essere un po' dispersiva, se non si ha una rete di amici e parenti. E quello che viene rincorso è l'invecchiamento attivo», dice a *Gente*

► soprattutto alla salute, oggi spendono, e in modo consistente, anche su benessere, viaggi, cultura, tecnologia, sport e un'alimentazione sempre più attenta e consapevole. Le famiglie degli over 60 sono anche le meno indebitate in assoluto, con una capacità di spesa superiore rispetto alle altre fasce d'età. Siamo di fronte a un deciso cambio di prospettiva nella considerazione dei senior del terzo millennio: non solo una spesa sanitaria e previdenziale per lo Stato, ma anche motore di sviluppo e di crescita economica e occupazionale, capace di generare in Italia un giro d'affari tra i 323 e 500 miliardi di euro all'anno. Tanto vale la *silver economy*, l'economia d'argento, nel nostro Paese generata dagli oltre 14 milioni di persone over 65, il 24,3% della popolazione», dice a *Gente* Daniela Boccadoro Ameri, presidente del Silver Economy Forum, l'evento nazionale che dal 2018 ogni anno fa il punto sul peso dell'economia senior in Italia. Se guardiamo all'Europa, secondo uno studio del prestigioso Istituto di analisi economiche Oxford Economics e

Technopolis Group, entro la fine di quest'anno la *silver economy* arriverà a valere 5.700 miliardi di euro, poco meno di un terzo del Prodotto interno lordo di tutta l'Unione, dando lavoro a 88 milioni di persone. Secondo le analisi dell'associazione culturale *osservatoriosenior.it* – costituita nel 2014 – sarebbe in corso una rivoluzione in tutto il mondo, e in modo particolare in Italia, basata su una rilettura delle diverse fasi della vita che sta avendo un impatto sulla società e sulla quotidianità degli individui persino più dirompente dell'altra grande rivoluzione dei nostri tempi, quella tecnologica.

**LA PENSIONE? SOLO UN NUOVO INIZIO**  
«Fino a qualche decennio fa la pensione era vista come una sorta di mesto



Claretta Femia, presidente degli Psicologi della Liguria, la regione più «anziana» d'Italia e d'Europa con la percentuale più alta dello Stivale di over 65, il 29,2 % della popolazione (la Sardegna ha la percentuale più bassa, il 20,7%) secondo un recente report dell'Istat. Interessante capire quali sono le differenze nei consumi tra diverse generazioni. Comune a tutte la ricerca di





informazioni online, ormai diventato un comportamento trasversale, rileva l'Osservatorio GS1 Italy, che ogni anno racconta i trend emergenti dei consumi degli italiani, mentre le differenze più rilevanti riguardano l'alimentazione che vede giovani e giovanissimi preferire cibi veloci da preparare, spesso poco salutari, magari comprati online e consegnati a casa grazie alle app di delivery.

#### **CAPACITÀ DI SPESA E CONSAPEVOLEZZA**

In un'età più matura si dà maggiore importanza alla qualità e alla provenienza degli alimenti, si preferiscono cibi freschi, di stagione e prodotti del territorio, limitando il consumo di "cibo spazzatura", senza disdegnare per comodità l'utilizzo delle app per la consegna a domicilio, anche se fare acquisti di persona nei negozi fisici è di gran lunga preferito. Altra differenza: mentre le giovani generazioni sono più sensibili a sconti e offerte, più si va avanti negli anni più si tende a guardare alla qualità, che si è disposti a pagare di più. Insomma, i giovani sarebbero più orientati alla praticità, alla tecnologia e al risparmio, mentre i cosiddetti *silver* valorizzano maggiormente la qualità, l'esperienza d'acquisto direttamente in negozio – dopo aver fatto le opportune ricerche in Rete – e scelte legate alla salute. «I cambiamenti estetici sono sotto gli occhi di tutti, ma ci sono cambiamenti



#### **IL NUOTO, LA PALESTRA E UNA DIETA BILANCIATA**

Alberto Angela, 63 anni, nella sua routine ha il nuoto e ogni mattina si concede il tempo per fare almeno 60 vasche, mentre a tavola segue una dieta di soli prodotti biologici. Pamela Prati, 66, si allena quattro volte a settimana per circa un'ora e mezza.



importanti che riguardano il funzionamento dell'intero corpo umano, infatti c'è una grossa quantità di studi che confermano che i 60-65enni di oggi hanno capacità respiratoria, funzione renale, forza, massa muscolare del tutto equivalenti a quelle dei quarantenni di 30-40 anni fa e non solo, quelle patologie che sono tipiche dell'età senile, come ipertensione arteriosa, cardiopatia, scompenso cardiaco, oggi prevalgono al di là dei 75, non dei 65 anni», spiega Niccolò Marchionni, professore emerito di Geriatria all'Università di Firenze e presidente della Società italiana di cardiologia geriatria (SICGe).

#### **LA MEDIA DELLA LONGEVITÀ**

«Parola d'ordine dunque "vivere a lungo e in salute": il risvolto negativo è che la speranza di vita – arrivata nel 2024 a 81,4 anni per gli uomini e 85,5 per le donne – potrebbe tradursi in un aumento automatico, ancora tutto da confermare, dell'età pensionabile a 67 anni e tre mesi a partire dal primo

gennaio 2027. Insomma, l'Italia che con i suoi 67 anni è la nazione con l'età della pensione più alta d'Europa, potrebbe arrivare a un record che, al momento, il Governo assicura non ci sarà.

#### **I NUMERI MAGICI DEL BENESSERE**

Dopo aver guadagnato vent'anni sulla tabella di marcia della vita, c'è una ricetta per viverli al meglio? «Assolutamente sì», secondo il professor Marchionni. «Basta seguire i numeri del benessere: zero fumo, zero obesità, 5 porzioni di frutta e verdura e 5 chilometri a passo veloce al giorno; 140, il valore di pressione arteriosa massima da non superare e 115 quello del colesterolo cattivo, ovvero quello detto "Ldl". Vorrei anche citare, in una vena più poetica, un proverbio tibetano che fornisce consigli chiave per vivere in buona salute e più a lungo: "Mangiare la metà, camminare il doppio, ridere il triplo e amare senza limitazioni", che è l'augurio che faccio a tutti i lettori di *Gente*».

**Mariella Palermo**