

Invecchiamento attivo e longevità in Sardegna: sfide e prospettive

L'invecchiamento attivo è un tema centrale per la Sardegna, una regione dalla popolazione numerosa e longeva. Gli over 65 rappresentano una porzione significativa degli abitanti – il 20% della popolazione, pari a circa 212.000 persone – e si prevede che tale cifra sia destinata a raddoppiare nel corso dei prossimi dieci anni. La Sardegna è famosa per le sue “zone blu”, come Ogliastra e Barbagia, aree che ospitano 671 ultracentenari, un dato che sottolinea l'urgenza di promuovere stili di vita salutari e incentivare la partecipazione sociale degli anziani.

Quadro demografico attuale

A dicembre 2024, la popolazione sarda ammontava a 1.570.000 abitanti, dei quali il 28% era costituito da uomini e donne oltre i 65 anni. Un dato particolarmente significativo è che il numero di bambini tra 0 e 4 anni (40.000) equivale a quello degli anziani tra 85 e 89 anni, evidenziando uno sbilanciamento generazionale. Negli ultimi vent'anni, la Sardegna ha perso circa 60.000 residenti: nel 2002 i bambini tra 0 e 14 anni erano 225.000, mentre gli over 65 erano 262.000; nel 2024 la fascia 0-14 anni ha subito una diminuzione di 104.000 unità, contro un aumento di 90.000 over 65.

Questa situazione demografica critica è il risultato non solo di cambiamenti nei modelli di vita, ma anche di fattori come l'assenza di lavoro, la mancanza di prospettive e sicurezza, e un diffuso senso di pessimismo tra i giovani. Le opportunità per le nuove generazioni sono in diminuzione; la tendenza negativa si è aggravata soprattutto dopo la crisi economica del 2008, con un costante calo delle nascite: nel 2022 i nuovi nati sono stati solo 7.703, il minimo storico dall'Unità d'Italia e poco più della metà rispetto al 2012. Il tasso di fecondità medio per donna è sotto 1 dal 2019 e sotto 1,2 dal 1993, mantenendosi ben al di sotto della soglia di ricambio generazionale (1,3).

Promozione della salute e contrasto all'isolamento

Uno degli obiettivi cardine è la lotta all'isolamento, specialmente nei piccoli centri interni, per garantire autonomia, socialità e qualità della vita agli over 65. La digitalizzazione rappresenta una nuova sfida, poiché includere gli anziani nei servizi digitali è essenziale per favorire la loro inclusione sociale. In quest'ottica, numerosi Comuni promuovono attività come la palestra dolce, le camminate e i laboratori creativi, finalizzati al benessere fisico e mentale.

La Regione Sardegna supporta progetti di assistenza domiciliare e di comunità, inseriti all'interno della programmazione sociale regionale, con l'obiettivo di sviluppare modelli

d'intervento nelle case di comunità e nel co-housing, dando priorità alle politiche sull'invecchiamento attivo. Questi progetti puntano a favorire socialità, inclusione e prevenzione, facendo riferimento alle attività degli ambulatori di prossimità.

Case di comunità e ruolo del geriatra

Le case di comunità, già presenti in alcuni territori, sono pensate per la cura e la prevenzione delle fragilità degli anziani. Tuttavia, la carenza di medici geriatri in Sardegna evidenzia la necessità di promuovere la specializzazione in geriatria e di rafforzare il ruolo del geriatra in queste strutture.

Un problema frequente riguarda le dimissioni ospedaliere di anziani senza una rete di supporto familiare o sociale. Per questo motivo, l'intervento deve essere precoce, già intorno ai 50 anni, poiché molte patologie croniche – come l'Alzheimer – si manifestano in questa fascia d'età. La prevenzione anticipata permette di migliorare la qualità della vita e di favorire una longevità sana.

Governance della longevità e nuove politiche

Il disegno di legge regionale mira a organizzare un sistema integrato di governance della longevità, unendo diversi piani d'intervento sull'invecchiamento attivo in azioni sinergiche nei campi dell'inclusione, assistenza, socialità e formazione. Il Tavolo regionale per l'invecchiamento attivo punta a superare l'assistenzialismo, promuovendo politiche orientate alla cura della persona, sia autosufficiente che non, e stimolando la prevenzione sociale per creare ambienti favorevoli alla salute.

I servizi di prossimità sono fondamentali per contrastare l'isolamento, vera piaga sociale tra gli anziani. L'abitare comune, come la preparazione di pasti in comunità, favorisce progetti di vita personali e socialmente stimolanti.

Macro-aree di intervento

Il Tavolo regionale individua due macro-aree operative: una di natura sanitaria, che riguarda la prevenzione, la cura delle fragilità e la tutela della salute nelle case di comunità; l'altra a valenza sociale, che comprende lo sviluppo di nuovi stili di vita, progetti di vita per gli anziani, socialità, attività territoriali, co-housing, gestione del tempo libero e promozione sociale.

Invecchiamento attivo secondo l'OMS

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'invecchiamento attivo è il “processo di ottimizzazione delle opportunità di salute, partecipazione e sicurezza per migliorare la qualità della vita delle persone che invecchiano”. Questa prospettiva valorizza il protagonismo sociale degli anziani, promuovendoli come risorsa intergenerazionale e contribuendo a contrastare la fragilità sociale e relazionale.

Adottare questa visione richiede un cambiamento nel welfare di comunità e nell'organizzazione dei servizi territoriali, andando oltre le difficoltà dell'invecchiamento e

riconoscendo negli anziani una risorsa preziosa. Gli obiettivi includono dignità, autonomia, inclusione sociale, prevenzione dell'isolamento e lotta alla deprivazione affettiva.

La sfida consiste nel creare servizi innovativi che favoriscano lo scambio tra generazioni, costruendo un patto transgenerazionale e superando stereotipi e visioni passive dell'età anziana.

Verso una società inclusiva e intergenerazionale

È necessario superare l'idea che l'età anagrafica determini il ruolo sociale. Anziani e giovani devono poter instaurare relazioni attive e durature, creando una cultura positiva della longevità e della cura. La creazione di reti tra associazioni, istituzioni e cittadini è fondamentale per rispondere ai bisogni delle diverse fasce d'età, valorizzando esperienze e competenze e contrastando in modo preventivo l'isolamento sociale.

Particolare attenzione va rivolta allo sviluppo di modelli territoriali di co-housing intergenerazionale, soprattutto in realtà urbane come Cagliari dove il numero di studenti è elevato e i costi degli affitti sono importanti. Questi percorsi di coabitazione sono pensati specie per gli anziani che vivono in solitudine.

Inoltre, è cruciale valorizzare le diversità territoriali, rigenerando le realtà periferiche e i contesti aggregativi. Tale scelta non è solo etica, ma anche economica: il patrimonio degli anziani è una risorsa fondamentale per la collettività.

La silver economy: una nuova potenza economica

L'invecchiamento attivo implica il superamento di stereotipi sulla condizione economica degli anziani. Negli ultimi venticinque anni, la ricchezza e il reddito delle persone anziane sono aumentati più rapidamente rispetto alle generazioni più giovani. Spesso proprietari della propria abitazione, gli anziani dichiarano una situazione economica stabile.

Nonostante la contrazione generale della spesa per consumi familiari, quella degli anziani risulta in crescita, con una maggiore attenzione alla qualità e ai consumi culturali. Gli anziani sono protagonisti della "neosobrietà", ovvero una selezione attenta dei consumi orientata al miglioramento della qualità della vita. Il numero di anziani che frequenta musei, cinema, teatri, monumenti, concerti e viaggi è in costante aumento, a testimonianza della loro partecipazione attiva alla vita sociale e culturale.

Proposte per l'invecchiamento attivo

- Valorizzare le proposte emerse dalla consultazione pubblica per il Piano dell'invecchiamento attivo della città metropolitana di Cagliari.
- Creare spazi e luoghi pubblici multigenerazionali, come parchi gioco attrezzati e biblioteche, per favorire l'incontro tra fasce d'età diverse.
- Promuovere "quartieri solidali" come laboratori interculturali e di inclusione.
- Attivare iniziative di supporto alla conciliazione vita-lavoro e al contrasto della povertà educativa.

- Organizzare laboratori per il trasferimento di saperi e competenze legate alle tradizioni e ai mestieri locali.
- Sostenere progetti di agricoltura sociale, come la gestione di orti sociali.

Conclusione: una nuova visione della longevità

Gli anziani non devono più essere considerati come una “riserva indiana” verso cui la politica si rivolge solo per interventi assistenziali. Non sono protetti speciali da tutelare solo perché in declino, ma cittadini attivi di una società plurale: ciò che vale per il giovane, deve valere per tutti. Oggi la condizione anziana è segnata da cambiamenti rapidi e profondi, con una molteplicità di situazioni che richiedono risposte “su misura”. La cosiddetta “Generazione Senior” è protagonista di una trasformazione che riflette cambiamenti economici, sociali e culturali.

I pensionati di oggi sono spesso attori attivi nella vita sociale, culturale e familiare, rifiutando l'immagine passiva tradizionale. Non sono solo destinatari di assistenza, ma veri protagonisti del cambiamento. Partecipano in modo crescente ad attività sociali, culturali, sportive, a percorsi di formazione permanente e di alfabetizzazione digitale. Il ruolo nel volontariato e nella comunità è sempre più centrale, a beneficio dell'intera società.