

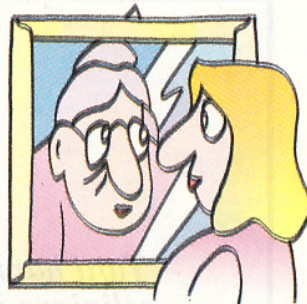
La psicologa consiglia



a cura di
Paola Maria Tauffer
psicologa
dell'invecchiamento

Il razzismo contro gli anziani

Gli inglesi gli hanno dato un nome: ageismo. Si tratta di un atteggiamento piuttosto diffuso nella società che causa una discriminazione in base all'età, determinata da un insieme di credenze, valori, norme che giustificano questo pregiudizio



La parola "ageismo" deriva dall'inglese *ageism*, termine coniato nel 1969 da Robert Neil Butler, psichiatra e geriatra, per descrivere un pregiudizio contro gli anziani. Questo è un atteggiamento piuttosto diffuso nella società che causa una discriminazione in base all'età, determinata da un insieme di credenze, valori, norme che giustificano questo pregiudizio.

L'ageismo è però diverso da altri pregiudizi come il razzismo e il sessismo, perché noi possiamo non avere esperienza di altre razze o dell'altro sesso, ma la maggior parte di noi sperimenterà invece la vecchiaia.

Il fattore curioso è che malgrado tutti noi ci auguriamo di vivere a lungo e quindi di diventare anziani, paradossal-

mente fingiamo che tale condizione non ci riguarderà.

UNA FINZIONE SOTTILE

Da una parte accettiamo uno stereotipo basato su un'immagine di passività della vecchiaia, ossia di minore domanda di cibo, di sesso, di potere, di status. E anche un minor grado di competenze sia fisiche sia intellettuali. Questo stereotipo non tiene conto delle persone che lo contraddicono, ma anzi vengono viste come delle eccezioni alla regola.

Dall'altra immaginiamo noi o nostri cari come anziani attivi, allegri, felici.

Scardinare l'ageismo è possibile: sul piano pratico si può semplicemente essere pronti a contestare chi fa delle osservazioni in cui sia evidente il pregiudizio contro

l'anziano, per esempio in episodi di smemoratezza che capitano a tutte le età.

È importante poi essere informati: gli studi di questo secolo contrastano con quelli del secolo scorso: la vecchiaia non è una fase di vita caratterizzata solo da perdite, ma anche da guadagni e da meccanismi compensativi. Per esempio molti compiti vengono svolti ugualmente bene dal giovane e dall'anziano, perché il giovane è più rapido, ma il vecchio ha più esperienza e capacità riflessiva che utilizza nella soluzione di problemi (anche quotidiani).

Ricordiamoci che il marcatore primario dell'invecchiamento è la lentezza: si può riuscire a fare tutto (o quasi!), soltanto con un po' più di calma.



SCOPERTE

Mangiamo troppo sale

Consumiamo sale anche senza accorgercene: solo il 20 per cento del sale assunto è di condimento, ovvero è già contenuto negli alimenti acquistati e raramente ne siamo consapevoli. E gli italiani sono tra i consumatori più accaniti al mondo. La media di consumo di un italiano è 10,8 grammi al dì, 12 per i maschi, 10 circa per le donne. Per vivere basterebbe un grammo al dì e l'Oms raccomanda di mantenersi su un consumo giornaliero di meno di due grammi.