

Prevenzione di coppia

Occorre individuare e mettere in atto strategie di prevenzione contro il “cattivo invecchiamento”, idonee a contrastare o ritardare l’esordio di tali patologie.

Prof. Vincenzo Marigliano*

“Le coppie che partecipano ai programmi preventivi migliorano le loro competenze individuali e interattive, trattano più efficacemente i problemi relazionali e incorrono nel tempo in un minor rischio di deterioramento della relazione”. (Bodenmann, 2004)

Il tema della prevenzione sta prendendo negli ultimi decenni sempre più corpo in vari settori.

In ambito medico, l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha richiamato l'attenzione sulla necessità di intervenire preventivamente sulla sofferenza, spostando l'asse di intervento dal piano terapeutico-riabilitativo a quello di prevenzione e promozione della salute.

Partendo da questo presupposto, anche in ambito coniugale si stanno sempre più diffondendo interventi non più rivolti solo alla cura del disagio sia esso fisico o psicologico (terapia di coppia), ma alla sua

prevenzione, attraverso l'individuazione e la valorizzazione delle risorse coniugali.

Gli interventi preventivi rappresentano un'importante risorsa per la coppia che voglia rafforzare le proprie competenze e ridurre la possibilità che in futuro si manifestino disagi e problemi. L'essere umano è programmato per vivere più di 100 anni. Le tecnologie e le ricerche scientifiche sono in grado di assicurare una discreta forma fisica anche in tarda età.

Il costante innalzamento dell'età media si accompagna ad una maggiore incidenza di patologie neurodegenerative tipiche dell'invecchiamento: demenza senile e malattia di Alzheimer nei casi più gravi; più frequentemente riduzione della capacità di attenzione, concentrazione, memoria, ragionamento, calcolo, logica.

Considerato il dato statistico, occorre individuare e mettere in atto al più presto strategie di prevenzione contro il “cattivo invecchiamento”, idonee a contrastare o ritardare l'esordio di tali patologie.

Una buona salute è garantita da uno stile di vita sano piuttosto che da una eredità genetica.

Le regole per una vita sana è più facile rispettarle in compagnia: se si hanno modelli virtuosi da imitare sarà più semplice fare sport, mangiare correttamente, mantenere uno stile di vita socialmente attivo. Questo meccanismo contagioso sarebbe valido soprattutto per le donne, rivela la nuova ricerca australiana della Deakin University. Il buon esempio serve da stimolo per cambiare le abitudini alimentari scorrette e combattere la pigrizia. Lì dove non arrivano i consigli possono molto i comportamenti di chi è intorno a noi. Lo studio SENECA (Survey in Europe on Nutrition and the Elderly: a Concerted Action), iniziato nel 1988, ha valutato gli effetti della dieta, dell'attività fisica e dell'abitudine al fumo di sigaretta sulla sopravvivenza e sul mantenimento di un buono stato di salute fisica di soggetti anziani. Il rischio di mortalità è risultato aumentato in relazione all'abitudine al fumo, alla vita sedentaria ed alla dieta ipercalorica. Al di là degli aspetti di natura puramente estetica, sovrappeso e



obesità, conseguenza di una dieta ipercalorica, costituiscono frequente causa di numerose patologie croniche: diabete mellito tipo 2, ipertensione arteriosa, malattia coronarica, patologie osteoarticolari e neoplasie.

Una sana alimentazione, considerata come mezzo per preservare lo stato di salute del nostro organismo, prevede l'assunzione di abbondanti quantità di vegetali e un limitato apporto di grassi e sale. Le norme dietetiche supportate dalla migliore evidenza scientifica sono raccolte nel concetto di "dieta mediterranea": consumo abbondante di alimenti di origine vegetale (frutta, verdura, legumi, cereali, patate, noci), utilizzo di olio di oliva, consumo moderato di pesce, pollame, uova e di vino durante i pasti, consumo saltuario di carne rossa. Questo tipo di regime alimentare, tipico dei Paesi che si affacciano sul bacino del Mediterraneo, si caratterizza per un introito lipidico giornaliero variabile dal 25 al 35%, con un apporto di acidi grassi saturi inferiore al 7-8% dell'energia totale, per un elevato apporto di sostanze antiossidanti ed ha ampiamente dimostrato di ridurre la morbilità e la mortalità. Alimentazione intelligente, povera di sale e di grassi, e attività fisica quotidiana possono prevenire le malattie cardiovascolari in un caso su tre.

L'attività fisica è consigliabile ad ogni età, anche in quella più avanzata, ed i molteplici benefici che si ottengono sono evidenti non soltanto se viene condotta con regolarità durante l'arco della vita ma anche se si inizia ad intraprenderla da anziani. Passeggiare in coppia, anche solo per mezz'ora al giorno, rappresenta un'ottima strategia coniugale di lotta all'invecchiamento. Ciascun partner servirà da stimolo e rappresenterà il trainer dell'altro. È documentato infatti che l'attività fisica contrasta le alterazioni collegate al processo dell'invecchiamento, migliorando numerosi parametri funzionali come pressione arteriosa, frequenza cardiaca e forza muscolare, si oppone al determinismo delle patologie da "disuso" collegate all'ipocinesia, favorisce i rapporti sociali e conferisce una sensazione di benessere.

È evidente l'importanza dei fattori sociali, che consentono l'esercizio della percezione e della comunicazione. La percezione è la capacità di raccogliere le informazioni esterne attraverso i canali sensoriali. È quindi legata a due fattori: l'integrazione delle informazioni che avviene a livello del sistema nervoso centrale e l'assimilazione legata ai sensi (sistema nervoso periferico). La vista e l'udito sono spesso ridotte nell'anziano e influenzano negativamente tale capacità. È stato dimostrato come l'attività percettiva migliori se migliorano le condizioni in cui si svolge la stessa: l'ambiente esterno (la società, ma soprattutto il gruppo familiare) può stimolare l'interesse, dare spazio di espressione, non negare le possibili potenzialità dell'anziano.



È facile intuire come la possibilità di condivisione e la presenza di un partner, aumenti le possibilità di interazione e lo sviluppo di iniziative altrimenti poco percorribili (viaggi, attività ricreative, frequentazione di luoghi di svago). La percezione della propria utilità ed il riconoscimento del proprio ruolo all'interno del nucleo familiare, è la spinta propulsiva fondamentale del comportamento, insostituibile strumento di apprendimento. I rapporti interpersonali rivestono una grande importanza non solo, com'è ovvio, sulla qualità della vita ma anche sulla sopravvivenza. Un importante studio longitudinale, condotto nel 2009 da Hakansson e altri scienziati, evidenzia come vi sia una sostanziale dipendenza tra vita di coppia e sviluppo di deficit cognitivo in tarda età. In particolare persone single o divorziate sembrerebbero avere un rischio tre volte superiore di sviluppare demenza. Il diminuito rischio di declino cognitivo per coloro che vivono in coppia risulta correlato al più elevato livello di vita sociale e alla più viva stimolazione intellettuale, come indirettamente dimostrato con i risultati ottenuti sugli animali da esperimento, posti in ambienti più ricchi di stimoli.

Prevenzione di coppia

Anche la cura della vita sessuale è un aspetto da non trascurare.

La sessualità dal punto di vista psicologico si può conservare fino ad età avanzata, ma questo è vero anche dal punto di vista fisiologico. L'esercizio sessuale è importante, come l'esercizio di qualsiasi altra fun-



zione organica; riuscire a mantenere attiva la propria vita sessuale influenza non solo il benessere, ma anche la longevità. In uno studio (Sobel, Ornstein, 1996) è stato dimostrato che le persone soddisfatte della propria vita sessuale sono meno soggette alla depressione, all'ansia, al sentimento di ostilità e ad altri disagi come la fatica e le cefalee. La realizzazione sessuale aumenta l'autostima e la sensazione di controllare la propria vita.

L'amore coniugale è un progetto comune, all'interno del quale tutte le componenti della persona sono coinvolte. Chi ama dona la propria gioia, il proprio interesse, il proprio umorismo, magari il proprio malessere, comunque manifestazioni di ciò che è vitale in lui. Se l'amore si esprime così, allora "produce" la relazione e genera reciprocità. L'obiettivo dell'uno diventerà l'obiettivo della coppia; ogni partner si adopererà per il benessere comune, proprio come un'unica entità.

***Direttore del Dipartimento di Scienze Cardiovascolari, Respiratorie, Nefrologiche, Anestesiologiche e Geriatriche, Sapienza Università di Roma.**

Invecchiare è una forma d'arte, sosteneva James Hillman, un privilegio e un impegno. «Nell'ultima sua fase l'amore richiede questo: il far resistenza della coppia contro le ingiurie del tempo, il saper guardarsi ancora con occhi amorosi, il diventare l'uno lo specchio buono dell'altro».



Le Terme dell'Emilia Romagna ti aspettano per un natale indimenticabile

On-line i nuovi Pacchetti di Benessere Termale

“Speciale Dicembre, Natale e Capodanno alle Terme”

Trascorrere le festività natalizie tra bagni termali, massaggi rilassanti e percorsi sensoriali non è mai stato così facile! Le Terme dell'Emilia Romagna in occasione delle vacanze natalizie propongono pacchetti benessere che soddisfano ogni tipo di desiderio ed esigenza.

Digitando www.termemiliaromagna.it e cliccando su **“Speciale Dicembre, Natale e Capodanno alle Terme”**, è possibile trovare un'ampia scelta di proposte appositamente studiate per chi desidera approfittare della pausa delle feste di fine anno per abbandonare lo stress della vita quotidiana regalandosi **momenti di puro benessere e relax**.

Le offerte di benessere termale dei centri termali della Regione sono

ideate per soddisfare le esigenze più disparate ma comunque tutte unite da una grande peculiarità: l'unicità delle **acque termali** sulfuree e salso-bromoiodiche delle Terme dell'Emilia Romagna. Si tratta di acque millenarie che curano e proteggono la salute, un rimedio naturale che unito all'esperienza e alla competenza della medicina termale, si prende cura del corpo e della mente, rigenerando uno stato di benessere psicofisico.

Visitando la pagina web www.termemiliaromagna.it e cliccando sulla sezione **“Dicembre, Natale e Capodanno alle Terme”** si entra in un mondo di magico benessere e salute: massaggi rigeneranti, docce cromoterapiche e trattamenti corpo drenanti e tonificanti si alternano a percorsi in grotte di vapore, circuiti vascolari e scrub aromatici. Insieme alle tisane

alla frutta fresca e agli infusi aromatici, non possono mancare le classiche bollicine dello spumante con il quale si potrà festeggiare l'arrivo del nuovo anno all'insegna della bellezza, del relax e del divertimento.

Per le festività invernali i centri termali dell'Emilia Romagna sono a disposizione di tutto coloro che vogliono regalarsi una vacanza a base di trattamenti benessere, paesaggi incantevoli e la tradizionale calorosa ospitalità emiliano-romagnola.

Per le festività natalizie regalati una pausa di benessere e relax: entra nel sito www.termemiliaromagna.it e scopri la soluzione più adatta alle tue esigenze tra le numerose proposte delle Terme dell'Emilia Romagna. Basta un semplice click per trascorrere giornate uniche e indimenticabili alla conquista della salute e della bellezza.