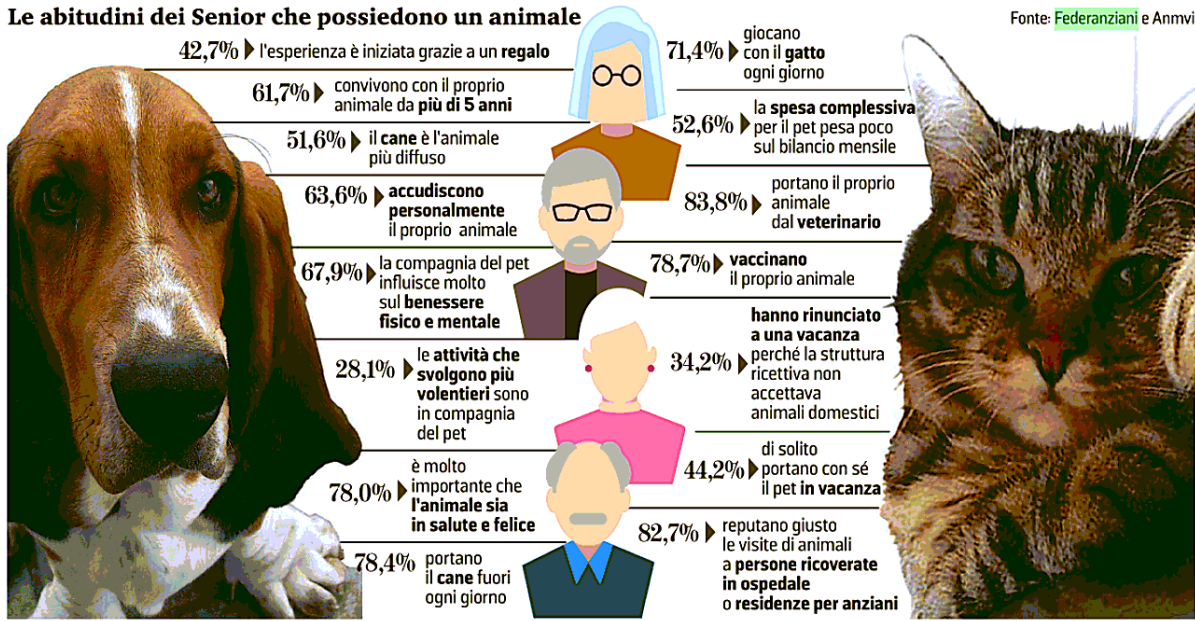


ARGENTOVIVO

Le abitudini dei Senior che possiedono un animale



TRE DOMANDE

«Ma la persona deve sempre occupare il primo posto»

Risponde Giampietro Gnesotto, psicologo e psicoterapeuta

Cosa significa accudire un animale nella terza età? «Il rapporto con l'animale apre a dimensioni "altre" da quelle in cui si vive, con scorcio anche un po' misteriosi. Questo fatto per l'anziano in particolare è di grande importanza, perché con l'avanzare dell'età si tende a chiudersi. È più difficile avere un riscontro sociale che si lega spesso al lavoro, diventa più complessa la propria collocazione sociale, insomma si rischia di veder venir meno la propria "identità". Un animale che permetta di uscire, come il cane arricchisce in questo senso, anche perché facilita le relazioni sociali». Quanto conta l'impegno da destinare a un animale?

Così il rapporto tra Over 65 e animali da compagnia diventa un beneficio per salute e umore

Una medicina a quattro zampe

Federico Mereta

Siete Over 65 e giù di morale? Puntate sull'acquario, dove sguazzano felici pesci rossi di casa nostra o animali acquatici dei tropici. Grazie (e insieme) a loro potreste ritrovare entusiasmo a buonumore, superando il momento no. Altrimenti si può tentare con un pappagallo. Muovendo le ali colorate, aiuta a dimenticare i pensieri negativi. Se invece c'è bisogno di relax, la terapia ideale potrebbe essere un bel gattone, meglio se ricco di pelo, da coccolare sdraiato sulle gambe. Ci sono ricerche condotte da psicologi che dicono che accarezzare un gatto, specie se di sera prima di mettersi a letto (o magari, se non da fastidioso, anche abituarlo a riposare vicino), è un sistema validissimo per eliminare la tensione. Adirittura alcune indagini riportano che chi ha un gatto come compagno può avere benefici nell'abbassare la

pressione arteriosa. Giusto scegliere, insomma, ma il tratto comune è che chi ha raggiunto una certa età e possiede un animale domestico, si dice soddisfatto.

LA FORZA DEI NUMERI

Lo testimoniano i dati dell'ultimo rapporto "Over 65 e animali da compagnia" di Senior Italia Federanziani e Anmvi (Associazione nazionale medici veterinari italiani), la percentuale di proprietari di animali tra i senior è salita al 55 per cento, contro il 39 precedente. E quasi sette persone su dieci pensano che l'animale da compagnia sia un ingrediente fondamentale per il benessere. Come se non bastasse, dalla ricerca emerge che quasi un Over 65 su due non lascia il proprio "amico del cuore" quando va in vacanza. Ed allora, cosa dire del "miglior" amico dell'uomo? Secondo un'indagine del Centro Studi Senior Italia sulla scorta delle ricerche internazionali, che possiede un

cane ha il 57 per cento in più di probabilità di svolgere attività fisica rispetto a chi non ha un amico a quattro zampe. «Avere un cane e dover quindi prendersene cura può influenzare favorevolmente le funzioni cardiocircolatorie nelle persone più anziane - spiega Stefano Domenicucci, cardiologo e Referente regio-

Le conferme da una ricerca di Federanziani e Associazione nazionale veterinari

nale per lo scompenso cardiaco nel Dipartimento Inter Aziendale Regionale della Liguria. Una regolare attività fisica, e qui le necessità "fisiologiche" dell'amico a quattro zampe costituiscono un piacevole "obbligo" a svolgerne una certa quantità, consente ai muscoli di aumentare di oltre il 65 per cento l'estrazione muscolare di ossigeno dal

sangue. Questo si traduce in una capacità fisica maggiore a parità di fatica del cuore: una sorta di "doping" fisiologico che consente, a qualsiasi età sebbene in modo più marcato nei soggetti giovani, di aumentare la potenza muscolare e ridurre contestualmente la fatica del cuore».

Non solo il cuore, ma anche i muscoli lavorano meglio tanto da farci apparire più giovani e in forma. Anche con i felini. Stando ad una ricerca condotta all'Università Saint Andrews, in Scozia, su persone alla soglia degli 80 anni proprietarie di cani e gatti, la tonicità è apparsa superiore in questi amanti degli animali rispetto ai coetanei. Leggendo la ricerca pubblicata su Preventive Medicine, inoltre, la forma fisica appariva anche "migliore" rispetto a quanto diceva l'età anagrafica. «Il cane (o magari anche l'impegno quotidiano per acquistare il cibo per il gatto o per i pesci) significa poter svolgere più facilmente una

regolare, anche se moderata, attività fisica - precisa l'esperto. Così migliorano la pressione, il colesterolo e trigliceridi e si è maggiormente sensibili all'azione dell'insulina, l'ormone che regola il glucosio nel sangue».

GAMBE E TESTA

Ma il beneficio non è solo fisico, pur senza dimenticare quanto tenersi in forma anche con movimenti fini contrasti 'artrosi e prevenire l'osteoporosi legata al movimento. Ogni animale ha i suoi "benefit". Se il cane fa muovere - a patto ovviamente di scegliere la razza più indicata per la propria età per evitare "strattoni" da parte di animali particolarmente robusti e irruenti - anche i gatti, in genere più autonomi e comunque "casalinghi", oppure i pesci dell'acquario, che possono essere di grande aiuto nella terza età pur nel loro apparente (che tale non è) "distacco" in acqua. —

© BY NENDI ALCUNO DISTRIBUIRE/AVAV

F. M.

