

Over 65, contro la depressione niente di meglio che adottare un cane (o un gatto)

R

[repubblica.it/salute/dossier/frontiere/2023/09/29/news/over_65_10mila_cuccioli_in_adozione_per_ritrovare_la_salute-416143904](https://www.repubblica.it/salute/dossier/frontiere/2023/09/29/news/over_65_10mila_cuccioli_in_adozione_per_ritrovare_la_salute-416143904)

Irma D'Aria

29 settembre 2023



Quando a scuola Ronnie viene invitato a descrivere il proprio eroe, decide di raccontare la storia del cane del nonno. Inizia così **Hachiko - il tuo migliore amico**, un film del 2009 diretto da Lasse Hallström, basato su una **storia vera**, che racconta il legame affettivo tra un cane e il suo padrone. Il rapporto che può crearsi tra un animale domestico e noi umani ha qualcosa di terapeutico, ancor di più quando gli anni avanzano e la solitudine fa aumentare il rischio di depressione e di sedentarietà. Per sensibilizzare sull'importanza della compagnia di un pet, in occasione della Festa dei Nonni che si celebrerà il 2 ottobre, Senior Italia FederAnziani ha lanciato la campagna 'Adotta un cucciolo, ritrova la salute', con l'obiettivo di realizzare 10mila adozioni in 6 mesi.

Un popolo di over 65

In Italia sono 14,5 milioni gli over 65. Tra loro, il 20% è diabetico e il 54% iperteso. Moltissimi, anche a causa della solitudine, soffrono di depressione. "In Italia quasi 8 milioni di over 65 soffrono di ipertensione - afferma **Giovambattista Desideri** della SIIA Società Italiana Ipertensione Arteriosa. Per migliorare questa situazione è necessario maggiore movimento. I dati 2020-2021 del sistema di sorveglianza PASSI d'argento evidenziano una quota di sedentari del 42%, che si alza al 67% negli over 85. Le donne svolgono ancora meno attività fisica. Camminare è sicuramente l'esercizio più consigliato per la terza età e portare a spasso il proprio cane o occuparsi delle necessità del proprio

gatto può risultare davvero un toccasana". Praticare attività fisica è molto importante anche per i diabetici, soprattutto quando anziani. "L'esercizio - spiega **Raffaele Scalpone**, Presidente AID Associazione Italiana per la Difesa degli Interessi dei Diabetici - contribuisce a diminuire il peso e la glicemia, riduce la pressione e aumenta il cosiddetto 'colesterolo buono'. Basta camminare 30 minuti al giorno per migliorare le proprie condizioni di salute: una passeggiata al parco, per esempio, è proprio il tipo di attività che consigliamo".

I danni della sedentarietà

Il peso degli anni, degli acciacchi e della solitudine generano facilmente comportamenti scorretti. "Il peggioramento delle condizioni di salute e la solitudine portano gli anziani a trascorrere più tempo a casa, muoversi poco e lasciare che muscoli, articolazioni e apparato circolatorio invecchino più rapidamente - sottolinea **Filippo Anelli**, Presidente Fnomceo Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici. Per questa ragione, uno stimolo esterno a fare esercizio è fondamentale, come la consapevolezza di doversi prendere cura di qualcuno. Il punto di riferimento sanitario per la terza età sono molto spesso i medici di famiglia, ai quali va il nostro invito a parlare con i pazienti di questa opportunità, per esporre loro tutti i benefici a cui andrebbero incontro".

"Siamo molto orgogliosi di partecipare a questo importante progetto - dichiara **Alfonso Rossi**, Presidente Vitattiva. L'esercizio fisico è in grado di rallentare l'invecchiamento e garantire una qualità di vita migliore a chi lo pratica. Sopra i 65 anni diventa davvero un alleato per la salute, oltre a offrire maggiori occasioni di socialità. Siamo accanto a Senior Italia FederAnziani per promuovere questa virtuosa iniziativa".

Gli effetti sul Sistema Sanitario Nazionale

Il cambiamento degli stili di vita, in particolare un moderato esercizio fisico quotidiano, come quello praticato per portare a spasso un cane, potrebbe migliorare significativamente le loro condizioni di salute, con effetti positivi anche sul Sistema Sanitario Nazionale. "I problemi di salute più comuni tra le persone anziane sono spesso causati o peggiorati da stili di vita scorretti e poco attivi - dichiara **Roberto Messina**, Presidente Senior Italia FederAnziani. Questo si traduce anche in ingenti costi per la sanità pubblica, che si trova ad affrontare spese per terapie e visite per milioni di persone. Il Centro Studi SIC-Sanità ha dimostrato che, se ogni over 65 si prendesse cura di un animale domestico, per esempio un cane o un gatto, le sue condizioni mediche migliorerebbero così tanto da permettere un risparmio di ben 3 miliardi di euro".

La campagna 'Adotta un cucciolo, ritrova la salute'

L'iniziativa è sostenuta da Fnomceo Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici, ANMVI Associazione Nazionale Medici Veterinari Italiani, FIMMG Federazione Italiana Medici di Medicina Generale, SIIA Società Italiana Ipertensione Arteriosa, AID Associazione Italiana per la Difesa degli Interessi dei Diabetici, Vitattiva e ASI Associazione Sportiva Italiana. "Scegliere la compagnia di un animale domestico significa

molto anche per gli anziani meno autosufficienti - afferma l'On. **Alessandra Locatelli**, Ministro per le disabilità - . Spesso l'età avanzata impone limiti fisici che con l'aiuto di un pet possono essere risolti, come nei casi dei cani guida per persone con difficoltà visive. Ampliano molto le possibilità di relazione con il mondo esterno, aiutano nello svolgimento delle attività quotidiane e domestiche, riducono la solitudine. L'adozione va seriamente presa in considerazione, con il supporto dei familiari".

L'adozione di 10mila cani

La campagna prevede la distribuzione di locandine nei centri anziani per stimolare anche familiari e caregiver a prendere in considerazione questa possibilità. Sul sito di Senior Italia, su quello di ASI Associazione Sportiva Italiana e di Vitattiva è presente un elenco di canili e gattili a cui è possibile rivolgersi. L'obiettivo è di ottenere in 6 mesi, da ottobre a marzo, l'adozione di 10mila animali. "La prevenzione primaria delle malattie, compresi i tumori, consiste nell'adozione di stili di vita corretti - aggiunge mons. **Vincenzo Paglia**, Presidente dell'Accademia pontificia per la vita e Presidente onorario di Senior FederAnziani. Nutrirsi in modo sano e fare movimento riduce del 40% il rischio di sviluppare una neoplasia ed è importante in particolare per chi soffre di diabete e ipertensione, come moltissimi anziani. Un po' di esercizio quotidiano migliora pressione e tasso di colesterolo e ha effetti su ansia e stress. Portare fuori un cane per le passeggiate quotidiane, per esempio, permette non solo di camminare abbastanza per rimanere in salute, ma anche di socializzare con altre persone, stare in compagnia, sentirsi meglio emotivamente e combattere il rischio di depressione".

I benefici della Pet Therapy

Da sempre gli animali svolgono una funzione anche terapeutica in molti campi con comprovata efficacia. "Riconosciamo la grande importanza del mondo animale in campi come la pet therapy, nei cosiddetti IAA, gli interventi assistiti con animali, e anche nelle attività sportive come le discipline integrate che vedono gareggiare insieme atleti disabili e non", aggiunge **Fabio Salerno**, Dirigente Generale ASI Associazione Sportiva Italiana. "Nella pratica clinica incontriamo molti over 65 con animali - conclude **Raimondo Colangeli**, Vicepresidente ANMVI Associazione Nazionale Medici Veterinari Italiani. Adottare un pet significa toglierlo dai rifugi, garantire anche a lui una vita migliore. Oltre al benessere fisico, prendersi cura di un cucciolo garantisce anche un beneficio psicologico, perché l'anziano torna ad avere responsabilità verso qualcuno che dipende da lui e deve riprendere orari e routine: sveglia, uscite nel caso di un cane, pasti. Il gatto, sebbene non richieda la passeggiata fuori casa, ha però bisogno di accudimento, cibo e intrattenimento ludico".

La richiesta di sgravi fiscali

Il veterinario è la figura di riferimento per aiutare nella scelta della specie giusta e della razza a seconda delle caratteristiche della persona. "Le visite preadozioni svolte gratuitamente negli studi - prosegue Colangeli - sono elementi importanti. Per spingere

chi vive della sola pensione a prendere un animale sarebbe anche importante poter garantire diminuzioni o detrazioni dell'iva per cure mediche e acquisti di cibo. È una richiesta che come ANMVI abbiamo fatto già anni fa, con la raccolta di più di 100 mila firme. Senior Italia FederAnziani chiede la stessa cosa per le persone con ipertensione o diabete: speriamo che le nostre richieste vengano accolte".

Argomenti

- anziani
- animali