

Nel 2015 abbiamo fatto...

Il 2015 è stato un anno molto positivo per l'Associazione, per effetto sia dello sviluppo di tutti i progetti già avviati negli anni precedenti, sia delle iniziative particolari realizzate per la celebrazione di eventi importanti.

Vorremmo evidenziare, innanzitutto, che per il sostegno ai familiari sono state dedicate 3.500 ore di **ascolto telefonico** (nelle ore di chiusura degli uffici sono attivi una segreteria telefonica, un fax e un indirizzo e-mail) e 4.780 ore di **compagnia al malato** presso il proprio domicilio, ciò anche grazie alla collaborazione con l'Associazione AUSER.

A questi servizi si sono aggiunti quelli solitamente previsti: 33 incontri di **consulenza psicologica individuale**, 15 **consulenze legali**, alcune **consulenze notarili**, il **corso annuale di "formazione-informazione"** per i familiari e le riunioni mensili del **gruppo di "auto-mutuo-aiuto"** e del gruppo di supporto psicologico per i familiari.

Dall'inizio di novembre 2015, inoltre, in collaborazione con ASP Città di Bologna siamo presenti con un nostro operatore, una volta alla settimana presso la sede del Centro di Incontro Margherita, per attività di ascolto e orientamento.

Per quanto riguarda invece le iniziative rivolte alle persone con deficit cognitivo lieve, sono stati attivati due cicli di incontri di **stimolazione cognitiva**, ognuno della durata di tre mesi. Inoltre un ciclo di incontri di **training cognitivo e allenamento della memoria** è stato rivolto a persone con nessun deficit cognitivo ma che desideravano rafforzare la propria memoria e le capacità di attenzione e concentrazione.

Alcuni laboratori di stimolazione e animazione come **I pomeriggi di Alfredo** (due incontri settimanali, lunedì e mercoledì pomeriggio) per persone con deficit lieve-moderato e **Il Caffè Nontiscordardime** (un incontro settimanale, il giovedì pomeriggio), per i malati e i loro familiari sono proseguiti, ormai come di consueto, per tutto l'anno.

Oltre a quelle che possiamo considerare le nostre abituali attività, vorremmo rammentare alcuni eventi straordinari svoltisi nel 2015:

- per celebrare la giornata dedicata al "Caregiver Familiare" il 29 maggio abbiamo organizzato, in collaborazione con AUSL Distretto di Bologna, Comune di Bologna e le Associazioni CARER, ANFASS, AUSER, FNP-CISL, SPI-CGIL e UILP, un importante **convegno "I caregiver. Chi sono e cosa fanno"** svoltosi presso la sala Farnese di Palazzo D'Accursio;
- in settembre abbiamo partecipato con **un nostro banchetto** a "Volontassiate", Festa del Volontariato e dell'Associazionismo che si è svolta ai Giardini Margherita di Bologna;
- per celebrare il **25° anniversario** della nascita di ARAD, il 14 ottobre abbiamo organizzato una **serata musicale** presso il Teatro Antoniano di Bologna che ha riscosso un grande successo;
- in dicembre gli Amici di ARAD hanno organizzato una **cena solidale** a cui hanno partecipato numerosi Soci e Amici.

Nel presentarvi questi risultati, vorremmo ricordare che tutte le attività sono state svolte gratuitamente e ringraziare tutte le persone che, ispirandosi ai principi di solidarietà del nostro statuto, ne condividono le finalità e offrono, a titolo di volontariato gratuito, il loro tempo e le loro competenze, per il perseguimento degli obiettivi dell'Associazione.

Vincenzo Castiglione
Presidente ARAD ONLUS



Una serata davvero speciale

Come ormai è tradizione, anche quest'anno l'11 dicembre 2015 gli Amici di ARAD hanno organizzato la tradizionale **cena di solidarietà a favore dell'Associazione** per scambiarsi gli auguri natalizi e festeggiare una ricorrenza molto importante: i 25 anni di attività svolta dal 1990 per il miglioramento della vita dei malati di Alzheimer e per il sostegno alle loro famiglie. Per la cena, che ha visto la partecipazione di oltre settanta persone fra soci, amici e familiari, gli Amici di ARAD hanno scelto come luogo di ritrovo il ristorante "Osteria della Pieve", uno spazioso casale situato appena fuori Bologna, un ambiente informale ma confortevole per accogliere tutti coloro che hanno voluto scambiare con noi gli auguri di un Felice Natale e di un prospero Anno Nuovo, dimostrando all'Associazione la loro simpatia e la loro fiducia. Nel corso della serata è anche stata effettuata una lotteria con premi che alcuni soci hanno gentilmente messo a disposizione.

Tra la prima e la seconda portata, il Presidente ha colto l'occasione per ringraziare gli organizzatori, gli intervenuti, i soci vecchi e nuovi, i volontari e tutti coloro che con donazioni e altre manifestazioni di solidarietà, ci aiutano a portare avanti gli impegni e le responsabilità assunte nei confronti dei nostri associati e della popolazione tutta.

L'obiettivo della Associazione è continuare a favorire l'incontro e il supporto dei familiari degli anziani affetti da deficit cognitivo, portare avanti attività rivolte ai malati e promuovere forme stabili di socializzazione e di benessere, e ciò è reso possibile grazie anche ad iniziative come la bella serata passata insieme.



Patrizia Stefani

Incontro con la Prof. Luisa Bartorelli

Sabato 6 febbraio 2016 presso la sede dell'Associazione Giovani Nel Tempo la Prof. Luisa Bartorelli, Direttore Scientifico Centro Alzheimer Fondazione Roma Sanità e Presidente di Alzheimer Uniti Italy, ha presentato il libro "**Le buone pratiche per l'Alzheimer - Strategie assistenziali per operatori coraggiosi**". L'introduzione al tema della giornata è stata a cura della d.ssa Laura Guidi, Presidente dell'Associazione Giovani nel Tempo, che ha portato anche i saluti dell'Avv. Vincenzo Castiglione, Presidente Associazione ARAD Onlus, purtroppo assente per indisposizione.

Il Prof. Rabih Chattat, Docente di Psicologia dell'Invecchiamento presso l'Università di Bologna, che ha condotto l'incontro, inizia col chiedere alla Prof. Bartorelli se il suo libro possa essere considerato, più che un manuale, una cassetta degli attrezzi da dove poter attingere gli interventi più idonei, e se per raggiungere dei risultati occorra una pluralità di azioni come a formare un puzzle.

La Prof. Bartorelli risponde che con il libro intende combattere la frammentazione degli interventi, perché non c'è una tecnica che possa andare bene per persone diverse per carattere e per attitudini; quindi, come un artigiano, tra tanti strumenti l'operatore deve scegliere quelli giusti per la situazione. Con il libro la Prof. Bartorelli fa notare che, insieme ai suoi collaboratori, ha cercato di dare un senso positivo, di rendere la demenza un fatto più tollerabile da parte della famiglia e della società, soprattutto per quanto riguarda i disturbi comportamentali, che più di quelli cognitivi risultano inaccettabili. Nel libro si parla anche di tempo e occupazione e l'autrice spiega che è importante tenere separati le due cose perché non occorre impegnare sempre il tempo, esiste anche il tempo del silenzio e pure il tempo del sonno, molto poco studiato nella malattia di Alzheimer. Poi c'è il tempo riempito di senso, e racconta delle visite ai musei con i malati e come la visione delle opere d'arte possa risvegliare i ricordi. Il suo interesse verso l'arte, spiega, deriva dal fatto che prima di fare il medico faceva l'archeologa e trova interessante e piacevole ricollegare le due esperienze.

Alla avvincente conversazione tra il Prof. Chattat e la Prof. Bartorelli, fa seguito l'intervento di Michele Farina, giornalista del Corriere della Sera e autore del libro "**Quando andiamo a casa?**" nel quale racconta il suo emozionante "viaggio" nel mondo di questa patologia, per la quale ha visto sua madre allontanarsi pian piano, inabissarsi fino a divenire quasi irraggiungibile, con la sensazione di averla perduta ben prima della sua morte. Farina ci tiene a sottolineare che non è un esperto, ma solo una persona che ha conosciuto cosa significa avere un congiunto ammalato di Alzheimer. Racconta di aver vissuto la malattia della madre in modo molto privato e anche doloroso e che anni dopo, ha sentito l'esigenza di ritrovarla nelle persone che vivevano la stessa situazione. Ricorda che viaggiando per l'Africa, in paesi dove la vita si ferma a 50 anni, pensava che anche l'Alzheimer poteva essere considerato un regalo, un lusso.

Dopo numerosi interventi e quesiti da parte del pubblico, l'incontro si è concluso con ringraziamenti della d.ssa Guidi rivolti ai relatori e ai presenti, con il rinnovato impegno da parte di tutti di proseguire nel lavoro per rendere sempre meno difficoltosa la convivenza con la demenza.



Patrizia Stefani



VUOI SOSTENERE ARAD?

PUOI FARE TESTAMENTO

Un gesto ordinario dal valore straordinario: scegliendo di fare testamento a favore di ARAD farai un atto di solidarietà e darai un reale contributo alla ricerca e assistenza dei malati di Alzheimer.

AIUTACI A CONTINUARE!!

Potrai disporre con il lascito di una somma di denaro o di parte dei tuoi beni, nella certezza che tutto ciò che verrà lasciato ad ARAD sarà usato per migliorare la qualità della vita dei malati e delle loro famiglie.

Per informazioni sui testamenti o lasciti rivolgersi alla Segreteria ARAD Onlus:
dr.ssa Maccagnani – tel.051.465050
e-mail: info@aradbo.org

Verrà fissato un appuntamento per fornire l'opportuna assistenza.

OPPURE PUOI FARE UNA DONAZIONE

Avrai il vantaggio della detrazione fiscale e la soddisfazione di destinare una somma di denaro a sostegno dell'Associazione, oppure al finanziamento di un progetto.

O ANCORA È POSSIBILE RESTARE

Socio ARAD anche quando il nostro Caro Familiare non è più con noi ed è un modo autentico per onorare la sua memoria

E INFINE RICORDATI DEL 5 PER MILLE

5 per mille
ARAD Onlus
CODICE FISCALE:
92024710375

Destinate il vostro 5 per mille alla nostra Associazione e fatevi promotori di questa scelta presso Colleghi, Amici e Parenti. Non costa nulla ma può dare molto!

Aggiornamenti sull'Alzheimer

Il farmaco contro l'Alzheimer

Ad oggi 25 milioni di persone che nel mondo soffrono di questa forma grave e degenerativa di demenza non hanno alcuna speranza di guarire. Solo qualche terapia per alleviare i sintomi.

I risultati prodotti sino ad ora dalla ricerca sono scoraggianti: dei 244 composti sperimentati dal 2002 al 2012 solo 14 è probabile possano diventare delle terapie. Trovare, quindi, la molecola giusta sarebbe un enorme business; l'Alzheimer è, infatti, considerata una delle emergenze del futuro: nel 2050 l'OMS valuta che saranno 70 milioni le persone colpite nel mondo, in Italia circa 1,2 milioni.

Qualche settimana fa all'Alzheimer's Association International Conference sono stati presentati i dati sull'azione del farmaco "aducanumab" e per la prima volta si è dimostrato l'efficacia di un anticorpo monoclonale non solo nel diminuire le placche di amiloide nel cervello dei pazienti (accumuli che portano alla degenerazione dei neuroni), ma anche nel migliorare le loro capacità cognitive. Questa sperimentazione preliminare (fatta su 166 pazienti), tendeva principalmente a dimostrare la sicurezza del farmaco. Ma i risultati sono stati così promettenti che Biogen, l'azienda che produce il farmaco, per analizzarne l'efficacia, ha deciso di passare a studi molto più vasti con due trial e centinaia di Centri di ricerca coinvolti, tra cui anche 16 ospedali italiani coordinati dal San Raffaele di Milano e dalla Fondazione Santa Lucia di Roma.

Negli scorsi anni molte aziende farmaceutiche avevano puntato sugli anticorpi monoclonali ma poiché erano stati arruolati pazienti troppo avanti con la malattia i fallimenti erano stati numerosi. Le nuove evidenze confermano, ora, che si tratta della strada giusta. «*Questi farmaci – spiega Carlo Ferrarese, direttore scientifico del Centro di Neuroscienze dell'Università di Milano-Bicocca – legano la proteina e la trasportano nel sangue, eliminandola, quindi dal cervello. Ma solo se i pazienti hanno ancora una forma lieve di demenza si riesce a migliorarne le condizioni*».

La fortuna del nuovo anticorpo l'hanno fatta le tecniche di imaging e l'analisi della quantità di proteina presente nel liquido cerebrospinale, un indicatore di ciò che succede nel cervello. I due test insieme permettono di stimare il rischio di un individuo di sviluppare la malattia e gli sperimentatori hanno potuto scegliere i pazienti giusti, quelli che avevano sviluppato solo qualche placca ma non avevano ancora disturbi della memoria e su questi è stato possibile vedere dei risultati.

Una grande attenzione è rivolta anche alla sostanza stessa causa della degenerazione cognitiva, la "proteina Tau" che nei malati di Alzheimer viene prodotta in quantità eccessiva. Una speranza è rappresentata dal "salsalato", usato nei malati di artrite reumatoide. Lo studio, condotto sugli animali e pubblicato su *Nature Medicine*, ha dimostrato che l'assunzione di salsalato diminuisce i livelli di proteina Tau, migliora le capacità cognitive e rallenta la degenerazione dell'ippocampo, area fondamentale per la formazione della memoria.

Certo sono piccoli passi per milioni di persone malate, ma il business in questo campo è così importante che le aziende farmaceutiche non lasceranno certo perdere e prima o poi verrà scoperto qualcosa di efficace.

Notizie raccolte da Sandra Maccagnani

Ricerca italiana: da un farmaco per l'asma una possibile cura contro la demenza

La soluzione contro l'invecchiamento cerebrale e la perdita delle funzioni cognitive potrebbe arrivare da un farmaco utilizzato da anni per la cura dell'asma. A rivelarlo è una ricerca italiana, pubblicata sulla rivista *Nature Communications* e condotta dall'Università Statale di Milano in collaborazione con l'Università Medica Paracelsus di Salisburgo. Il medicinale "montelukast" si è dimostrato capace di "ringiovanire" il cervello di cavie da laboratorio e apre prospettive concrete per la cura delle malattie neurodegenerative. I test hanno evidenziato che la somministrazione a roditori anziani di montelukast riduce i livelli di infiammazione cerebrale e migliora le capacità di apprendimento e memorizzazione, riportandole, in sei settimane, quasi al livello degli animali giovani. E il tutto con bassa incidenza di effetti collaterali. Un risultato raggiunto in gran parte grazie all'interazione del farmaco con GPR17, un recettore identificato anni fa dal gruppo della professoressa Maria Pia Abbracchio dell'Università Statale di Milano.

Precedenti studi scientifici avevano già rivelato che le funzioni cerebrali risentono dei fenomeni infiammatori presenti in altri organi. «*Già dieci anni fa – spiega Abbracchio – avevamo fatto presente come l'infiammazione sistemica cronica, a sua volta influenzata dall'ambiente e dall'alimentazione, possa accelerare l'invecchiamento del cervello e aumentare l'incidenza di malattie neurodegenerative quali Alzheimer e Parkinson*».

Una delle cause principali della perdita cognitiva è l'accumulo nel sangue (e da lì nel cervello) di eotaxina, una sostanza infiammatoria coinvolta nell'asma. «*Da qui l'ipotesi, oggi confermata, che un farmaco antiasmatico come montelukast potesse bloccare l'infiammazione anche nel cervello e mostrare effetti rigenerativi sulle sue funzioni*» ha spiegato Ludwig Aigner, dell'Università Medica Paracelsus di Salisburgo. Il prossimo obiettivo dei ricercatori sarà quello di verificare l'efficacia del medicinale su pazienti affetti da malattie mentali considerate incurabili.

Notizie raccolte da Donatella Bruni

La Redazione

Direttore Responsabile	Giorgio Albéri
Segreteria di Redazione	Sandra Maccagnani
Comitato di Redazione	Lucio Ardito Donatella Bruni Cristina Malvi Valeria Ribani Patrizia Stefani
Direzione e Redazione	40139 Bologna Viale Roma, 21 Tel. 051.46.50.50 info@aradbo.org www.aradbo.org
Aut. Tribunale	Bologna n. 6251 del 24/02/1994
Stampa	Tipolitografia Musiani Via Cherubini, 2° Bologna

Al via primi test clinici di un vaccino contro l'Alzheimer

È il male degli ultimi anni e ora potrebbe essere sconfitto prevenendolo. Parliamo di Alzheimer per il quale sono cominciati i primi test per un potenziale vaccino. Il vaccino, che sarà testato presso la University of California, San Diego School of Medicine, verrà in realtà somministrato a 24 adulti con sindrome di Down, malattia che condivide con l'Alzheimer l'accumulo di proteine tossiche (beta-amiloide) nel cervello. Sviluppato dall'azienda svizzera AC Immune, il vaccino si chiama "ACI-24" ed è progettato per indurre nell'organismo la produzione di anticorpi contro gli accumuli tossici del peptide beta-amiloide.

Il razionale è che, eliminando tali accumuli, si possa fermare la malattia o, quanto meno, rallentare il decorso. La sindrome di Down vede tra le sue tante problematiche anche la formazione nel cervello dei pazienti di 35-40 anni di placche di frammenti di beta-amiloide e

i pazienti hanno un rischio triplo di ammalarsi di Alzheimer. Il vaccino sarà dunque testato per la prima volta su 24 pazienti con sindrome di Down in questa fascia di età.

I partecipanti riceveranno il vaccino per un anno e il loro stato di salute sarà monitorato per tutto l'anno successivo. In questa fase sperimentale si cercherà solo di capire se il vaccino è sicuro e ben tollerato da chi lo riceve, ma i test potrebbero già dare qualche anticipazione sulla sua potenziale efficacia nel modificare la progressione della malattia mediante la rimozione delle placche di beta-amiloide.

(Tratto da ansa.it - Salute e benessere medicina)



Una diagnosi ogni tre secondi: la diffusione della demenza

L'incidenza in aumento e con i pazienti crescono anche i costi socioeconomici. Oltre 46 milioni di persone affette in tutto il mondo, di cui 1.241.000 nella sola Italia: sono questi i numeri della demenza che emergono dal Rapporto Mondiale Alzheimer 2015, presentato nel Bel Paese da Federazione Alzheimer Italia, rappresentante unico per l'Italia di ADI (*Alzheimer's Disease International*, la federazione internazionale delle associazioni di Alzheimer di tutto il mondo). Intitolato "**L'impatto Globale della Demenza: un'analisi di prevalenza, incidenza, costi e dati di tendenza**", il Rapporto è basato su una nuova ricerca che Martin Prince, esperto del King's College di Londra, ha condotto per il *Global Observatory for Ageing and Dementia Care* e sottolinea come i numeri siano destinati quasi a raddoppiare ogni due anni, aumentando a un tasso di tre nuove diagnosi ogni 3,2 secondi. Ogni anno, infatti, si registrano più di 9,9 milioni di nuovi casi, e le stime ne prevedono 74,7 milioni nel 2030 e 131,5 milioni nel 2050.

Accanto al numero delle persone che convivono con una forma di demenza anche i costi socioeconomici di queste patologie, attualmente ammontanti a 818 miliardi di dollari, sono destinati ad aumentare. Già saliti del 35% negli ultimi cinque anni (il Rapporto Mondiale 2010 parlava infatti di 604 miliardi di dollari), nei prossimi tre anni tali costi sono attesi raggiungere i 1.000 miliardi. «Ora – sottolinea Prince – possiamo dire di avere sottostimato la portata dell'epidemia odierna e futura di circa il 12-13% rispetto al Rapporto Mondiale 2009 e con un andamento dei costi che cresce più rapidamente del numero di persone malate».

L'Italia non rappresenta certo un'eccezione. Qui, secondo le stime, le persone con demenza saranno ben 1.609.000 nel 2030 e 2.272.000 nel 2050. «I nuovi casi nel 2015 sono 269.000 e i costi ammontano a 37.6 miliardi di euro», sottolinea Gabriella Salvini Porro, presidente della Federazione Alzheimer Italia, aggiungendo: «Alla luce di questi nuovi dati, chiediamo al nostro Governo di mettere in atto il Piano Nazionale Demenze assegnandogli i finanziamenti adeguati per supportare concretamente i malati e le loro famiglie». Il suo invito fa eco a quello di Glenn Rees, presidente di ADI, secondo cui «dobbiamo utilizzare queste nuove evidenze per spingere a livello internazionale un movimento che possa combattere lo stigma causato dalla demenza e che permetta la nascita e la crescita di Dementia friendly communities».

«Questi risultati – commenta Marc Wortmann, direttore esecutivo di ADI – dimostrano una necessità urgente di implementare strategie e legislazioni atte a permettere una migliore qualità di vita per le persone che convivono con la demenza, sia oggi sia in futuro».

Notizie raccolte da Donatella Bruni

Rubrica Informativa

Trasferimento uffici Arad

Informiamo i Soci e gli Amici di ARAD Onlus che dal mese di marzo 2016 gli uffici dell'Associazione verranno trasferiti al piano terra dell'ASP Città di Bologna – Viale Roma, 21 – Bologna con ingresso a fianco della portineria.

Corso gratuito rivolto ai familiari

Dal mese di marzo 2016 ripartirà il **Corso gratuito rivolto ai familiari** che assistono una persona affetta da deficit cognitivo. Gli incontri condotti da professionisti medici, psicologi, infermieri, dietista, assistente sociale, legale, hanno l'obiettivo di supportare e fornire indicazioni utili per l'assistenza del loro congiunto e per gestire le proprie emozioni in modo adeguato. La durata del corso sarà di due mesi con un incontro settimanale nel tardo pomeriggio.

Caffè Nontiscordardime

Da febbraio 2016 sono ripresi gli **incontri settimanali del "Caffè Nontiscordardime"** che quest'anno si terranno presso il Circolo ARCI "Benassi" di Bologna - viale Sergio Cavina, 4, sala piano terra, accanto al bar. Incontri rivolti ai malati e ai loro familiari per bere un caffè, per trovare accoglienza e supporto, per sperimentare nuove relazioni, per confrontarsi con professionisti, per condividere problemi...

I Pomeriggi di Alfredo

Da febbraio 2016 sono ripresi anche **"I pomeriggi di Alfredo"**, un laboratorio di animazione mirato alla socializzazione e al mantenimento del residuo funzionale delle persone affette da deficit cognitivo. Gli incontri si terranno presso la sede ARAD di viale Roma, 21 - Bologna.

I Memory Training... Metacognitivo

Per allenare la memoria, l'attenzione e tutte le altre abilità del nostro cervello, per aumentare la motivazione e la percezione di efficacia nella quotidianità, tutti i martedì, dalle 17 alle 18,30, e tutti i mercoledì, dalle 10 alle 11,30, vengono svolti gli incontri di **"Memory Training... Metacognitivo"** condotti dalla psicologa d.ssa Elena Lo Sterzo presso la sede ARAD c/o ASP Città di Bologna, viale Roma, 21 Bologna.

Gruppo Auto-Aiuto

Ogni secondo mercoledì del mese continuano gli incontri del **Gruppo di Auto-Aiuto** presso la sede ARAD in viale Roma, 21 - ala A secondo Piano. Per ogni informazione potete telefonare alla segreteria ARAD allo **051 465050**.



BUONA PASQUA



2016

La felicità



Si tratta di una parola grossa, misteriosa, eppure la felicità è la vera aspirazione di ciascuno, non come un traguardo da raggiungere, ma come un modo di guardare il mondo. È una parola che sa di iperbole come ad esempio: vita, salute, ricchezza, aspirazione, ricordo, amore... Esse contengono un mondo intero che vuole dire tutto, il tutto di qualcosa e lasciano spazio a tanta immaginazione.

La parola felicità viene pronunciata dall'umanità da sempre, segno che il suo contenuto affonda nelle radici più profonde dell'essere. Nessuno sa se il desiderio della felicità può essere traccia di un ricordo che chiede di essere rivissuto, perché non si sa dove termina la memoria, se vivere è rievocare od invocare, separarsi o tornare. Alcuni scienziati americani, recentemente, hanno semplificato le cose: il problema di essere felici o infelici è un falso problema. Esso non esiste, perché essere felici o infelici è una questione genetica; tutto è scritto nel sangue, nel DNA, la catena di acidi nucleici che contrassegna la nostra personalità. Veramente non è una novità; in psicologia si è sempre studiato che è importante il fattore congenito, quel patrimonio di cromosomi, geni, ormoni, funzionalità degli apparati organici che si eredita nella formazione della persona. La scoperta americana suggerisce alcune considerazioni in linea con le esperienze comuni. Quante persone si incontrano predisposte al buonumore, all'ottimismo, inclini per natura a socializzare, a sdrammatizzare le situazioni più critiche e altre per le quali tutto è difficile. Vi sono persone che hanno paura di essere felici, soprattutto hanno paura di scoprire qualche motivo per esserlo. Non si vedono mai sorridere. Spesso ripetono: «*Ma che cosa ho ricevuto dalla vita? Nulla!*» Da qui un senso di fallimento della propria esistenza, di autocompiangimento, di ricerca continua di consolazione. Fanno la gara tra chi ha sofferto di più e si arrabbiano se qualcuno si affligge più di loro. Allora non è più il corpo ad essere ammalato, ma l'esistenza, perché è ammalato il rapporto con se stessi. Per vivere a lungo e felici è necessario amare la vita e, come diceva Cicerone: «*Abitare negli occhi della gente*».

Accanto al patrimonio genetico ereditario e a quello di esperienze vissute nel corso della vita, vi è un terzo elemento per la salute interna: ciò che possiamo fare noi per noi, quel qualcosa che ognuno può fare per migliorare i propri stati d'animo, il modo di vedere le cose e di stare con gli altri. Spesso non si è infelici, ci si sente infelici, non si è abbandonati, ci si sente abbandonati. Si guarda il mondo attraverso ciò che si è e si ha: l'amore o la solitudine, la gioia o le lacrime. È la medesima realtà vista in due modi diversi. È su di noi che dobbiamo lavorare.

Tempo fa, sfogliando un settimanale, ho visto una fotografia di una scultura raffigurante l'uomo moderno. Lo rivedo: è slanciato in avanti guidato da una intelligenza enorme. È il simbolo del progresso tecnologico. La statua, tuttavia presenta una grossa lacuna: nel torace c'è un vuoto che fa vedere da una parte all'altra. L'uomo moderno non ha cuore! E' un messaggio che lo scultore ha voluto trasmettere ai suoi contemporanei? Tale raffigurazione provoca un grappolo di domande: è proprio così? La nostra società così progredita sarebbe composta di uomini senza cuore, senza sentimento, senza felicità? Il progresso ci ha fatto regredire a uomini infelici? Simile a un robot e molto bravo nel programmare e nell'eseguire, non altrettanto nell'amare e, di conseguenza, nell'essere felice?

Dopo avere superato il mezzo secolo, l'esperienza mi ha insegnato che le cose, i fatti, le persone con le quali viviamo e lavoriamo sono quello che sono soltanto per una parte, cioè quella che vediamo: e il rimanente? Per il resto sono come le vediamo noi. La felicità non è un'opinione, ma qualcosa possiamo fare per migliorare il modo di guardare la realtà. Nessuno ci convincerà ad essere felici fin quando noi non ci sentiremo tali. E nessuno psichiatra o psicologo o farmacista riuscirà a consolarci di non esserlo. Qualcosa, dunque, dipende da noi. Qualcuno la felicità la trova senza andare lontano: semplicemente partendo da sé. Facciamo nostra la frase del grande uomo che era Charlie Chaplin: «Una giornata senza un sorriso è una giornata che non merita di essere vissuta».

Giorgio Albeni

Tutte cose che sappiamo, ma una rinfrescatina non fa male

Ormai sappiamo tutti che non si invecchia solo per cause biologiche. Sembra una teoria strampalata quanto ottimistica, ma è pura verità. Le statistiche dimostrano che ci sono cause psicologiche che favoriscono l'avanzare della vecchiaia. Il livello di istruzione, la ricchezza, la famiglia e le esperienze individuali hanno una forte influenza sulla nostra vita. Una solida formazione culturale, per esempio, agisce in senso positivo sull'invecchiamento, sulla qualità della vita ed anche sulla sua durata. E' dimostrato che professori universitari, cardinali e uomini di cultura sono più longevi di chi ha meno interessi per lo studio. Questo potrebbe essere dovuto al fatto che si tiene in esercizio il cervello. Un altro fattore determinante quello delle condizioni economiche: ovviamente chi ha meno mezzi ha più problemi, più preoccupazioni e meno possibilità di curarsi in caso di malattia. Che le esperienze della vita ci influenzino, non è cosa nuova. La malattia di una persona cara o, addirittura, la sua morte sono un elemento devastante per la psicologia umana. Anche vivere lontano da quella che viene considerata la propria casa può essere una discriminante. Tutti i dispiaceri, infatti, possono accorciare la vita, mentre un buon equilibrio psico-affettivo la allunga. Secondo alcuni studi queste variabili hanno più peso sulla lunghezza della vita di colesterolo o ipertensione. Anche il carattere conta: chi è più estroverso, meno dubbioso e ha una visione più positiva del mondo, riesce a rapportarsi con più efficacia ai problemi e ad affrontare i disagi reagendo attivamente invece di lasciarsi prendere dall'indifferenza fino a diventare vittima di malattie psicosomatiche. Una possibilità che non sorprende se si prova a considerare che le emozioni attivano differenti sistemi ormonali e circuiti nervosi, con ripercussioni sul funzionamento degli organi vitali. E allora cerchiamo di essere allegri, positivi alle avversità del mondo e non "poltrire" con la mente. Forse potremo, con una certa facilità, arrivare ai 100.

Giorgio Albeni

*Gli Amici di Arad
per festeggiare la primavera
vi invitano a ritrovarci*

l'11 marzo 2016 alle ore 20,00

*alla cena con spettacolo
dei campioni del mondo di Tango e Milonga
Chiara Benati e Andrea Vighi*

*presso l'Hotel Bologna Fiera
Piazza della Costituzione 1 - Bologna*

Contributo evento € 35,00.

Per prenotare telefonare entro il 09/03/2016 a Segreteria ARAD -Onlus

Tel. n. 051/465050 - 3382291496 - 3488282044