

# SESSANT'ANNI, OGGI È QUELLA LA MEZZA ETÀ

VITTORIO SABADIN

**F**a una certa impressione guardare le immagini dei sessantenni di qualche generazione fa: sembrano vecchi, curvi, spenti e rassegnati. Oggi un sessantenne si domanda invece se può finalmente permettersi un'auto sportiva a due posti, e se non sia troppo tardi per avere ancora una storia d'amore.

Ci sono due modi per calcolare la propria età:

contare gli anni passati da quando si è nati, ed è quello che si fa da giovani, oppure contare gli anni che restano da vivere, come fanno i vecchi. Poiché mediamente gli anni che restano da vivere sono sempre di più, è molto difficile sentirsi anziani a 60 anni.

La verità è che ognuno ha l'età che sente di avere: molti studi hanno dimostrato che chi pensa di essere vecchio agirà da vecchio, e il suo organismo si spegnerà rapidamente. Chi si sente anco-

ra giovane allontana invece il tempo della vecchiaia. Non potrà farlo per sempre, ma combattere fin che si può è comunque importante.

La scienza ha studiato a lungo questi fenomeni: da bambini tutti abbiamo desiderato di essere più vecchi, ma a partire dai 25-30 anni pensiamo a noi stessi come più giovani, e non smettiamo più di farlo. Il Max Planck Institute di Berlino ha chiesto a un migliaio di persone tra i 70 e i 104 anni che età pensassero di avere: in me-

dia tutti si sentivano più giovani di 13 anni. I medici sono ormai concordi nel dire che 60 anni sono oggi «la mezza età», quella che prima si collocava tra i 40 e i 50 e preludeva a una breve, spesso triste vecchiaia.

La generazione dei «baby boomer», nata in Europa subito dopo la Seconda guerra mondiale, ha molte ragioni per sentirsi giovane. Ha vissuto meglio dei propri genitori in un lungo periodo privo di guerre, si è nutrita meglio con un tenore di vita più sano, ha ricevuto cure mediche migliori, ha potuto sostituire denti e capelli caduti, ha curato il proprio aspetto fisico, corre o va in palestra e ha a disposizione specialisti e pillole che aiutano a restare giovani.

I sessantenni hanno oggi lo spirito di un quarantenne, ma con meno pressioni e responsabilità dei quarantenni veri. I figli sono cresciuti, se ne sono andati e sono autonomi; chi ancora lavora lo fa in modo più rilassato e appagante, tiene la mente attiva dedicandosi agli hobby che prima aveva trascurato e può ancora andare, come quando era ragazzo, a sentire i concerti di Bob Dylan e dei Rolling Stones, attivissimi settantenni rimasti giovani come lui.

A sessant'anni oggi si prova un po' d'irritazione se qualcuno si alza per offrirti il posto in autobus, o se la cassiera del cinema o del museo chiede se si desidera la riduzione per gli anziani: non è quella la categoria alla

quale si pensa di appartenere e bisognerebbe inventarne un'altra. In Gran Bretagna hanno proposto «adulto senior», un'espressione accettabile, che fa pensare a un quarantenne con un po' di saggezza e di esperienza in più.

Ma quando è dunque che oggi si diventa vecchi? Gli esperti di gerontologia hanno rifatto i loro calcoli e stabilito che quella della vecchiaia sarà d'ora in avanti un'età variabile, che comincia dieci anni prima dell'aspettativa di vita media. Poiché questo limite (oggi posto a circa 80 anni) cresce ogni anno, si potrà restare felicemente «adulti senior» ancora a lungo: almeno fino alla prossima riforma della sanità e delle pensioni.