

La chiave per la longevità? Innamorarsi dopo i 65 anni

di **Redazione**

15 Maggio 2020 - 12:53



Genova. Innamorarsi in modo spontaneo anche dopo i 65 anni. Si tratta di un qualcosa di naturale, quasi fisiologico. La vita infatti si allunga, con miglioramenti in termini di qualità generale. Ne consegue una volontà di riscoprire emozioni, uscendo dalla solitudine per riscoprire la gioia di vivere con il supporto di persona accanto. Non è mai troppo tardi e tutto questo fa bene alla salute. Ma non solo: come dimostrano alcune ricerche svolte in Giappone dalla Japan Geriatrics Society, una delle più prestigiose società di studi sulla vita degli over 65, l'amore fa bene anche alla salute. Dalla ricerca emerge che il concetto di "anziano" sia superato e obsoleto.

Lo studio

Insomma, appare chiaro che, allo scoccare di questa età, uomini e donne diventano più liberi, scoprendo così interessi e passioni comuni. Analizzando i report stilati dalla Japan Geriatrics Society, i settantenni "innamorati" stanno meglio, mangiano bene e sono energici. Anche nel nostro paese, un numero sempre più ampio di over 65 si prende cura del proprio corpo, facendo sport e seguendo un regime alimentare migliore rispetto al passato. E tutto ciò non si fa solo per "piacersi", ma anche per "piacere" agli altri. È, questa, l'anticamera della nascita di nuovi sentimenti amorosi nella terza età, con una rinnovata voglia di vivere che torna a stimolare la mente.

Gli interessi e i progetti di vita

A contribuire alla salute degli anziani, anche il fatto che oggi chi va in pensione è sempre più coinvolto in progetti. È il caso dei tanti over 70 che frequentano, ad esempio, i corsi di informatica. Perché, se per le generazioni più giovani, i cosiddetti "nativi digitali", avere uno smartphone è la normalità, non lo è per loro. Ecco perché anche le generazioni più

mature vogliono avere oggi la possibilità di comprendere un linguaggio con il quale si sono trovati ad avere a che fare solamente in tarda età. E i risultati sono davvero sorprendenti. E poi anche scuole di ballo, corsi di teatro e recitazione, riattivazione motoria, attività in palestra. Ma non solo: gli anziani di oggi sono anche poliglotti, grazie alla frequenza di specifici corsi di lingua. Le attività previste includono anche visite a musei locali, luoghi di interesse culturale, caffè e bar. I corsi di lingua per la terza età offrono quindi agli "studenti adulti" la possibilità di acquisire competenze specifiche, impegnando in modo costruttivo il tempo e prendendo parte alle attività culturali più interessanti di ogni città. Informati, colti e sempre attivi: gli anziani di oggi non sono mai stati così moderni.

Molte delle coppie che formiamo hanno più di 70 anni, il sorriso che ci appare quando tornano, insieme, a ringraziarci è di una bellezza incredibile, sembrano tornati ragazzini e questo è per noi il più grande dei successi!

Giuliano e Vittoria, 84 e 83 anni, a Natale ci hanno fatto uno splendido ed inaspettato regalo, di cui ringraziamo molto ma il regalo più grande è stato il loro sorriso felice ed appagato.