

Giancarlo Beninca'

GERAGOGÒ

dagli ...anta ai cento

Breviario confidenziale di sopravvivenza

*Presentazione a cura di
Marco Trabucchi*

PICCIN

Opera coperta dal diritto d'autore – tutti i diritti sono riservati.
Questo testo contiene materiale, testi ed immagini, coperto da copyright e non può essere copiato, riprodotto, distribuito, trasferito, noleggiato, licenziato o trasmesso in pubblico, venduto, prestato a terzi, in tutto o in parte, o utilizzato in alcun altro modo o altrimenti diffuso, se non previa espressa autorizzazione dell'editore. Qualsiasi distribuzione o fruizione non autorizzata del presente testo, così come l'alterazione delle informazioni elettroniche, costituisce una violazione dei diritti dell'editore e dell'autore e sarà sanzionata civilmente e penalmente secondo quanto previsto dalla L. 633/1941 e ss.mm.

ISBN 978-88-299-3257-3

Stampato in Italia

© 2022 by Piccin Nuova Libreria S.p.A., Padova
www.piccin.it

*Questo libro è dedicato ai vecchi, a tutti i vecchi che sanno e che possono leggere (e a chi glielo leggerà), ai vecchi passati e ai futuri, ai più o meno benestanti, agli atei e ai credenti, ai vecchi sani e a quelli malati, ai colti e agli analfabeti, di destra e di sinistra, a tutti i vecchi onesti che hanno dato agli altri quanto potevano, insomma a tutte le persone che hanno avuto o avranno il grande privilegio di scorrere il ciclo completo della vita, nel bene e nel male.
A mia madre e a mio padre.*

Un particolare ringraziamento all'amica dottoressa Cristina Ruffino Patrese alla quale ho affidato la prima lettura di questo libro e che quindi posso considerare la "lepre" della mia fatica.

Presentazione

Mi trovo in imbarazzo a dover presentare queste pagine accurate, delicate, precise e utili del dottor Giancarlo Beninca'. Infatti, non ho la sua esperienza, la sua cultura e la sua sensibilità umana e clinica; ho però dovuto cedere alle cortesi pressioni di un medico che stimo e ammiro.

Mi piace iniziare commentando il sottotitolo “breviario confidenziale di sopravvivenza”. Il rapporto tra un medico e il suo paziente deve sempre essere confidenziale, perché la confidenza è premessa indispensabile per la cura. Il medico che si limita ai segni e ai sintomi rischia di non capire cosa sta realmente avvenendo nel corpo del suo paziente, conseguenza di una storia che è particolarmente lunga nella persona anziana, caratterizzata da mille diversi eventi sul piano clinico, psicologico, socio-relazionale. La confidenzialità è lo strumento indispensabile per comprendere la complessità della vita umana. Il medico deve capire la sofferenza della persona che a lui si affida, ottenendone la confidenza, e quindi la comunicazione di eventi e di sentimenti anche nascosti. Talvolta, la confidenza aiuta l'ammalato a capire meglio anche la propria condizione sul piano somatico e psicologico; così, insieme con il suo medico può affrontare più apertamente e

serenamente le difficoltà del tempo che scorre. Il secondo termine del sottotitolo parla di sopravvivenza. È una parola comprensibile, che però a me piace poco, perché sembra indicare uno sforzo particolare che caratterizzerebbe il passare degli anni, mentre ritengo che la vita sia l'espressione di una evoluzione continua, accompagnata da mille crisi, ma che non va mai vissuta come il susseguirsi di fatiche. Anche in età avanzata, e molto avanzata, infatti, sono possibili e talvolta frequenti i momenti di gioia, di soddisfazione, di serena visione del passato e del futuro. D'altra parte, l'autore suggerisce che vecchiaia e resilienza sono quasi sinonimi; la vita in età avanzata non è quindi sopravvivenza, ma crescita continua e difesa attiva dalle avversità (le "medaglie", secondo Beninca').

Il libro (libriccino per volume ma non per senso e importanza dei contenuti) è scritto con stile lieve e comprensibile, sobrio (come indica l'autore) e mai banale. Si trovano indicazioni precise sia sul piano delle patologie, sia su quello dei comportamenti da adottare in particolari circostanze. Per esperienza sappiamo quanto sono utili queste letture per gli anziani; molti, infatti, entrano in questa fase della vita senza essere informati sia sugli aspetti di benessere personale sia su quelli riguardanti i servizi. Ben vengano, quindi, volumi come questo; potrebbe diventare un libro di testo "scolastico" per le molte occasioni di ritrovo delle persone anziane. Ma il libro è scritto in maniera piacevole, per cui può essere

letto dalla persona non più giovane nel corso della sua giornata, anche da solo; ne trarrebbe stimoli per migliorare il proprio stile di vita, favorendo scelte salutari.

Auguro a questo testo una larga diffusione, perché è certamente molto utile ma, soprattutto, auguro all'autore di comprendere che il volume gli permette anche in questa fase della sua vita di continuare la propria opera generosa di supporto alle persone più fragili.

Infatti il medico resta sempre un medico, perché la cultura della cura non si cancella mai. Può subire modificazioni nelle modalità espressive, non nei contenuti.

Auguro al collega di ricevere le giuste soddisfazioni da questo libretto; io posso dire, dopo averlo letto, di aver appreso alcune cose concrete, ma ancor di più di aver apprezzato uno stile.

Marco Trabucchi

*Presidente della Associazione italiana di psicogeriatría
Direttore scientifico del gruppo di ricerca geriátrica di Brescia*

Indice

Prologo	1
Parte prima	5
<i>La scelta del medico</i>	9
<i>L'alimentazione</i>	13
<i>L'attività fisica</i>	15
<i>Il sonno</i>	17
<i>Il tempo libero</i>	19
<i>La cura della persona</i>	23
<i>I rapporti con i familiari</i>	27
<i>Amore e sessualità</i>	30
<i>Il pensionamento</i>	33
<i>La scomparsa del coniuge</i>	37
<i>Noi e la morte</i>	40
<i>Le ricorrenze</i>	45
Parte seconda	47
<i>La terza età e la malattia</i>	47
<i>L'ospedale</i>	51
<i>Prevedere, Prevenire, Provvedere</i>	54
<i>La terapia</i>	59
<i>Gli organi bersaglio della vecchiaia</i>	63

Parte terza69
<i>Dalle panacee alle staminali e agli anticorpi monoclonali</i>69
<i>Malattie dell'apparato cardiocircolatorio</i>71
<i>L'oncogenesi nella vecchiaia</i>74
<i>Malattie del sistema respiratorio</i>76
<i>Malattie neurodegenerative e psichiatriche</i>77
<i>Le demenze</i>79
<i>La depressione</i>82
<i>Le malattie endocrino-metaboliche</i>83
<i>Patologia dell'apparato digerente</i>87
<i>Apparato genito-urinario.</i>89
Epilogo91