

LIFE SKILLS EDUCATION PER L'ETÀ ANZIANA

Prospettive teoriche
e proposte di intervento

Prefazione di Rossana De Beni

MANUELA ZAMBIANCHI



*Strumenti per il lavoro
psico-sociale ed educativo*

FrancoAngeli

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page
al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità
o scrivere, inviando il loro indirizzo, a “FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano”.

LIFE SKILLS EDUCATION PER L'ETÀ ANZIANA

**Prospettive teoriche
e proposte di intervento**

Prefazione di Rossana De Beni

MANUELA ZAMBIANCHI

***Strumenti per il lavoro
psico-sociale ed educativo***

FrancoAngeli

Isbn: 9788835182023

Grafica di copertina Alessandro Petrini

Copyright © 2025 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore.
Sono riservati i diritti per Text and Data Mining (TDM), AI training e tutte le tecnologie simili.
L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della
licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it*

*A Luciano, che ha sempre creduto in questa idea.
Ad una persona che non c'è più, che l'ha resa possibile.*

Indice

Prefazione, di Rossana De Beni	pag. 9
1. L'invecchiamento della popolazione: un fenomeno planetario	» 13
1. Uno sguardo alla demografia	» 13
2. Modelli e Teorie sull'invecchiamento positivo. Invecchiamento positivo come possibilità	» 16
2.1. Il Modello sull'Invecchiamento di Successo	» 18
2.2. Il Modello sull'Invecchiamento Proattivo	» 20
2.3. I Modelli sull'Invecchiamento Resiliente	» 25
2.4. Sviluppo e libertà. L'approccio alle Capacitazioni di Sen	» 31
2. Il Modello Life Skills Education (LSE): una risorsa per l'invecchiamento positivo	» 38
1. Storia e caratteristiche del Modello LSE	» 38
2. Le LSE	» 40
2.1. Il Modello LSE e la sua efficacia. Studi e ricerche sulla popolazione giovanile	» 44
2.2. Il Modello LSE adattato per l'età anziana	» 45
2.3. Somiglianze e specificità del Modello LSE per l'età anziana con il Modello originale per l'età evolutiva	» 47
3. La metodologia	» 51
3.1. Gli strumenti di assessment	» 52
3.2. La relazione tra esperto-coordinatore e la persona anziana nei progetti LSE	» 55

3.3. Come presentare un progetto Life Skills	pag.	56
3.4. Infine, cosa il Modello LSE non è	»	57
3. Life Skill Autoconsapevolezza	»	59
1. Caratteristiche e studi	»	59
2. Valutare la Skill Autoconsapevolezza: strumenti di assessment	»	62
3. Esercizi per potenziare la Life Skill Autoconsapevolezza	»	65
3.1. Risultati per i test e i retest	»	73
4. Life Skill Pensiero Critico	»	74
1. Caratteristiche e studi	»	74
2. Valutare la Skill Pensiero Critico: strumenti di assessment	»	80
3. Esercizi per potenziare la Life Skill Pensiero Critico	»	83
3.1. Risultati per i test e i retest	»	92
5. Life Skill Comunicazione Efficace	»	97
1. Caratteristiche e studi	»	97
2. Valutare la Life Skill Comunicazione Efficace: strumenti di assessment	»	106
3. Esercizi per potenziare la Life Skill Comunicazione Efficace	»	107
3.1. Risultati per i test e i retest	»	114
3.2. Un modello per il laboratorio centrato sulla comunicazione. Gli step da seguire per aumentarne l'efficacia	»	116
6. Life Skill Pensiero Creativo	»	118
1. Descrizione e studi	»	118
2. Valutare la Life Skill Pensiero Creativo: strumenti di assessment	»	123
3. Esercizi per potenziare la Life Skill Pensiero Creativo	»	125
3.1. Risultati per i test e i retest	»	132
Ringraziamenti	»	135
Riferimenti bibliografici	»	137

Prefazione

di *Rossana De Beni*

Invecchiare bene, in salute fisica e psicologica, mantenendo un ruolo attivo e partecipativo nella società. Questa è una delle grandi sfide epocali che l'umanità si trova ad affrontare nel terzo millennio. I dati demografici non lasciano spazio a dubbi: la popolazione anziana è in costante aumento a livello globale, una solida tendenza, (sfida o risorsa?), destinata ad accentuarsi ulteriormente nei prossimi decenni, ponendo interrogativi cruciali su come riuscire a favorire un invecchiamento positivo di qualità per questo segmento sempre più ampio della popolazione. È proprio nel cuore di questa sfida epocale che si inserisce il volume *Life Skills Education per l'Età Anziana*, un contributo innovativo che apre nuove e promettenti strade per un invecchiamento attivo nel benessere. Con un approccio lungimirante, il libro individua infatti nelle Life Skills, o Soft Skills, una risorsa fondamentale e imprescindibile per promuovere il benessere a trecentosessanta gradi delle persone anziane.

Quali sono esattamente queste abilità di vita a cui il testo fa riferimento? Il volume attinge al modello delineato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, che identifica dieci competenze trasversali essenziali per uno sviluppo psicologico, cognitivo e relazionale di successo: si tratta di abilità come l'autoconsapevolezza, la gestione delle emozioni, il pensiero critico e la comunicazione efficace, troppo spesso erroneamente considerate appannaggio esclusivo dei giovani, ma che qui vengono dimostrate cruciali e imprescindibili anche nell'invecchiamento e nell'ultima grande età dell'esistenza. Il possesso e lo sviluppo di queste Life Skills nell'anziano si rivela infatti un fattore chiave, un elemento decisivo per il mantenimento di un

benessere psicologico duraturo e appagante, di un'efficienza cognitiva preservata e di relazioni sociali soddisfacenti e gratificanti: in altre parole, gli ingredienti essenziali per un invecchiamento attivo, partecipativo e di qualità, capace di coniugare salute fisica e mentale con un ruolo attivo nella società.

Il libro si apre con un'analisi del contesto teorico di riferimento, gettando solide basi concettuali per l'applicazione innovativa del Modello Life Skills Education all'età anziana: vengono analizzati, spaziando tra prospettive diverse, i principali modelli psicologici che hanno come tema cruciale l'invecchiamento di successo, prendendo le mosse dal modello ormai classico di Rowe e Kahn, caposaldo della letteratura gerontologica in questo ambito, per poi approfondire le più recenti teorie che hanno ampliato gli orizzonti concettuali, come l'innovativo approccio proattivo di Kahana e colleghi, analizzato nello specifico evidenziandone le potenzialità applicative per un invecchiamento attivo e partecipativo. Ampio spazio è dedicato al concetto di resilienza nell'età senile, aspetto cruciale per uno sviluppo di successo nonostante le avversità e le sfide legate a questa fase della vita: vengono analizzate con rigore le più recenti teorizzazioni come il "fenotipo di resilienza", offrendo una panoramica degli studi di punta in questo ambito di ricerca. Un intero paragrafo è inoltre riservato all'approfondimento dell'approccio delle capacitazioni elaborato dal premio Nobel Amartya Sen, importante riferimento teorico per lo sviluppo armonico delle abilità funzionali nell'anziano: nel libro vengono esplorate le potenziali applicazioni di questo modello, indagandone le interconnessioni e le sinergie con le principali teorie psicologiche di riferimento.

La trattazione teorica è affiancata dalla contestualizzazione all'interno dello scenario socio-demografico caratterizzato dall'invecchiamento esponenziale della popolazione, con un'analisi puntuale dei dati statistici e delle proiezioni più recenti in questo ambito, evidenziando con chiarezza l'urgenza di sviluppare approcci innovativi per un invecchiamento positivo di qualità.

Il volume entra poi nel vivo dell'applicazione concreta del Modello Life Skills Education dell'OMS all'anziano, presentando con ricchezza di dettagli e argomentazioni le caratteristiche delle singole abilità ed evidenziandone l'importanza cruciale per un positivo invecchiamento di qualità. Un'analisi rigorosa, ma al contempo chiara

e accessibile anche ai non addetti ai lavori, evidenzia il ruolo cruciale di competenze come il pensiero critico e creativo per il mantenimento della riserva cognitiva e del buon funzionamento mentale nell'anziano, mentre la comunicazione efficace viene presentata come uno strumento di empowerment imprescindibile per costruire e preservare relazioni sociali significative e appaganti, contrastando i rischi dell'isolamento. L'approccio olistico adottato è uno dei punti di forza dell'opera: le diverse Life Skills non vengono analizzate in modo frammentato e parcellizzato, bensì ne vengono esplorate con cura le interconnessioni vitali e le sinergie che si creano quando sviluppate in modo armonico e integrato, delineando un percorso unitario di sviluppo personale che accompagna l'anziano verso la realizzazione del proprio potenziale umano.

Alla trattazione teorica si affianca, nella seconda parte del libro, la concretezza dei progetti di ricerca-azione partecipata condotti direttamente sul campo dall'autrice: i dettagliati report di questi interventi formativi esperienziali rappresentano un valore aggiunto di spessore, offrendo spunti applicativi di prima mano e concreti per operatori e formatori che vorranno cimentarsi in percorsi analoghi di Life Skills Education per l'anziano. Uno sguardo attento è inoltre riservato al ruolo delle differenze individuali come genere, livello di scolarità e tratti di personalità nel determinare esiti diversificati degli interventi formativi: l'interpretazione di tali risultati alla luce dei più accreditati modelli psicologici si rivela di grande interesse e utilità sia per il ricercatore, sia per il professionista.

Questo piccolo volume di grande respiro è frutto del lavoro certosino di Manuela Zambianchi, che ha dedicato gran parte della sua attività allo studio dell'invecchiamento positivo. A rendere quest'opera di particolare pregio sono proprio la passione autentica e la dedizione instancabile dell'autrice, che traspaiono da ogni pagina di questo lavoro, frutto di un impegno protratto per più di un decennio: le doti di ricercatrice di Manuela Zambianchi si coniugano con la sensibilità umana e l'attitudine all'ascolto dei destinatari dei suoi interventi, un'empatia e una capacità di immedesimazione che le hanno permesso di entrare in sintonia con le istanze più profonde delle persone anziane coinvolte nei progetti. L'attenzione alle peculiarità cognitive, emotive e relazionali dell'anziano emerge con chiarezza in ogni capitolo, in una costante calibrazione delle metodologie di intervento su

tali specificità, mentre le caratteristiche di umanità e comprensione si riflettono in una prosa limpida, accattivante, mai arroccata su posizioni accademiche aride ma sempre tesa a rendere accessibili anche i concetti più complessi. Il risultato è un'opera che auspico possa aprire nuove e promettenti prospettive negli studi gerontologici e nella pratica professionale per un positivo invecchiamento di qualità, un riferimento per quanti operano nell'ambito della promozione del benessere nell'anziano, le cui risorse teoriche e applicative rappresentano un contributo di valore per l'avanzamento delle conoscenze e l'implementazione di percorsi formativi tanto innovativi quanto necessari.

1. L'invecchiamento della popolazione: un fenomeno planetario

1. Uno sguardo alla demografia

L'invecchiamento della popolazione è un dato non solo percettivo (possiamo osservare quanto numerose siano le persone anziane nella nostra realtà italiana), ma soprattutto statistico-demografico, ben visibile nei grafici e nelle tabelle che i demografi elaborano a cadenza regolare.

Da diversi anni infatti Agenzie quali ISTAT (2024), EUROSTAT (2024), OMS (2025) e ricerche demografiche in senso più generale indicano nel fenomeno dell'invecchiamento della popolazione una delle grandi sfide che l'intera umanità si trova ad affrontare.

ISTAT (2024) per l'Italia evidenzia come nell'arco di 20 anni, dal 2004 al 2024, l'età media della popolazione sia aumentata da 42.3 a 46.6 anni. I residenti in Italia di 65 anni e più sono aumentati di oltre 3 milioni; di essi, oltre la metà ha almeno 75 anni, con un aumento di 3.8 punti percentuali in venti anni.

A livello europeo, EUROSTAT (2024) evidenzia come al 1° gennaio 2024 la popolazione europea era stimata in 449.3 milioni e come più di un quinto di essa (21.6%) avesse 65 anni o più.

L'invecchiamento della popolazione europea, si evince dal rapporto demografico, è iniziato diverse decadi fa; la proiezione della composizione della popolazione tra il 2024 e il 2100 indica che in Europa la popolazione continuerà a invecchiare. La piramide d'età è prevista assumere una forma a rettangolo, con base stretta (pochi bambini) e apice più largo (molti anziani). Dato notevole, da tenere in considerazione, è prevista aumentare significativamente la popola-

zione europea nella Quarta età, ossia dagli 80 anni in su, considerata l'età più fragile sul piano fisico, psicologico e sociale.

A livello planetario (OMS, 2025), l'aspettativa di vita nel 2024 ha raggiunto i 73.3 anni, mentre la popolazione over 60 è attesa aumentare in tutto il pianeta, con particolare evidenza e rapidità nei cosiddetti Paesi sviluppati. Questo cambiamento demografico, sottolinea l'OMS, avrà forti implicazioni per la salute pubblica, chiedendo investimenti sia di natura preventiva sia di sostegno alla fragilità.

L'aumento della speranza di vita porta infatti con sé sia rischi, sia opportunità.

I rischi sono legati al declino della salute, alle difficoltà che con il progredire dell'età possono manifestarsi a livello di autonomia fisica, ma anche a livello di efficienza cognitiva, aspetti che, soprattutto se in sinergia tra loro, possono compromettere la qualità della vita della persona anziana e richiedere notevoli risorse sul piano socio-sanitario e familiare. Anche le famiglie, infatti, contraendosi come ampiezza e più mobili sul territorio per lavoro, sono meno in grado di offrire assistenza e cura ai membri più anziani, per i quali il problema della solitudine può rappresentare un rischio notevole sia sul piano psicologico sia sul piano dell'autonomia fisica.

Per questo insieme di motivi, l'OMS ha definito come prioritario l'obiettivo di far sì che il numero più ampio possibile di persone possa raggiungere un invecchiamento positivo, indicando nella ricerca scientifica multidisciplinare e nella dimensione progettuale sul territorio i capisaldi per favorirlo.

Lavorare perciò a livello di ricerca per individuare i fattori che aumentano la possibilità di vivere in salute bio-psico-sociale le ultime fasi della vita, ma anche tradurre queste conoscenze in progetti concreti per le persone anziane, per promuovere stili di vita salutari, benessere e anche abilità e competenze per confrontarsi costruttivamente con i contesti sociali, per partecipare attivamente alla società, rappresentano i capisaldi per una risposta efficace al tema dell'invecchiamento.

Un approccio all'invecchiamento positivo, che si declina in modo sistematico e complesso attraverso l'intreccio tra fattori biologici, psicologici e sociali, sempre inscindibilmente connessi, è rappresentato dal tentativo, oggetto del libro, di proporre il Modello Life Skills Education, elaborato alla fine del secolo scorso dall'OMS (1994)

per l'età evolutiva infantile e adolescenziale, per l'età anziana, adattandolo alle caratteristiche, alle motivazioni, ai possibili interessi di questo segmento della popolazione. Questo modello individua un insieme di Life Skills (competenze, abilità per la vita) di natura cognitiva, emozionale, relazionale che, se sviluppate adeguatamente, forniscono quegli strumenti necessari ai giovani per muoversi con competenza nella realtà sociale, favorendone la realizzazione ad ampio spettro.

Il Modello Life Skills Education, a interfaccia tra dimensione educativa e competenze psicologiche, è sembrato a chi scrive un modello utile e interessante non solo per l'età evolutiva "classica", ma promettente anche per l'età anziana.

Anzitutto perché i modelli recenti della psicologia dell'arco di vita estendono all'intera vita umana il concetto di evoluzione, di sviluppo e crescita, determinando un radicale cambiamento nella rappresentazione di quest'ultima fase di vita, non solo caratterizzata da perdite e declini, ma anche da sviluppi, o, per utilizzare un termine caro a P. Baltes, guadagni.

Questo cambiamento di prospettiva porta perciò a considerare l'età anziana come una fase di vita aperta a conoscenze, apprendimenti, competenze da applicare nei diversi contesti di vita.

Poi, la persona che oggi appartiene alla terza età, o ancora di più, alla quarta o quinta età, è nata in un contesto sociale radicalmente differente, caratterizzato da una minore rapidità di cambiamenti, modelli comunicativi diversi (basti pensare alla rivoluzione digitale), ruoli sociali e lavorativi meno flessibili. A partire dalla fine degli anni Novanta del secolo scorso la società ha visto una fortissima accelerazione nei tempi di cambiamento (i sociologi Carmen Leccardi e Hartmund Rosa parlarono di "società dell'accelerazione", proprio a indicare questa maggiore rapidità con cui avvengono cambiamenti, innovazioni, revisioni di modelli sociali, familiari, di ruolo, ...), creando potenziali difficoltà di adattamento, ma forse soprattutto di comprensione dei fenomeni in atto e delle competenze necessarie a elaborarli e gestirli.

La richiesta di competenze, Skills, non si restringe unicamente all'età giovanile, ma si estende per tutta la durata della vita, attraversandone tutti gli ambiti, da quello lavorativo a quello familiare, sociale e anche personale, introspettivo-riflessivo.

Il libro, frutto di oltre un decennio di lavoro, rappresenta il tentativo di applicare questo modello a una fase evolutiva diversa da quella per la quale era stato originariamente pensato.

Verranno approfondite alcune Life Skills che sono state oggetto di apprendimento attraverso il modello della ricerca-azione partecipata, ma utilizzando anche una metodologia quasi sperimentale, ossia valutando, prima dei laboratori, le Skills oggetto di apprendimento, e somministrando poi questi strumenti di valutazione al termine del percorso per una valutazione statistica di un cambiamento tra il prima e il dopo intervento.

I risultati incoraggianti, sia sul piano statistico, sia sul piano della soddisfazione delle persone che vi hanno preso parte, possono per questo presentare il Modello Life Skills Education per l'età anziana come una possibile modalità di intervento per promuovere quelle competenze che favoriscono un invecchiamento attivo e positivo nelle sue declinazioni della salute fisica, psicologica e sociale.

2. Modelli e Teorie sull'invecchiamento positivo. Invecchiamento positivo come possibilità

L'invecchiamento della popolazione è un tema divenuto in questi ultimi anni abbastanza conosciuto al grande pubblico, grazie alle notizie fornite dai media.

Ma esso non è un fenomeno degli ultimi anni. Affonda infatti le sue radici in una molteplicità di fattori, di natura medico-scientifica (si pensi alla scoperta di medicinali, come antibiotici e sulfamidici, capaci di sconfiggere patologie che fino al diciannovesimo secolo portavano generalmente alla morte persone ancora giovani), sociale (il miglioramento della qualità di vita, perlomeno nei cosiddetti Paesi sviluppati), di conoscenze (oggi sono diventate bagaglio comune le conoscenze sugli stili di vita salutari associati alla longevità). Affinché però fossero evidenti le conseguenze di questi mutamenti, dovevano passare decenni.

Nel 1950 nessun Paese aveva più dell'11% della popolazione al di sopra dei 65 anni di età. Nel 2000 la percentuale era salita al 18%. Nel 2050 la previsione è una percentuale che raggiungerà il 38% rispetto al totale della popolazione.

L'aumento graduale, lineare della speranza di vita nel secolo scorso e in quello attuale, ha portato, soprattutto a partire dagli anni Ottanta e Novanta, a indagare questo fenomeno nuovo nella storia dell'umanità (Rosti, 2006), non reversibile e capace di modificare in modo sostanziale le caratteristiche delle società stessa. Di esso si occupano molte discipline, e tra queste la Psicologia nelle sue declinazioni teoriche e di ricerca applicata.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) da decenni pone l'accento su questa sfida di natura planetaria, introducendo il concetto di "Invecchiamento in salute" (*Healthy Ageing*, 2020).

Che cosa intende l'OMS con questa definizione?

L'*Healthy Ageing* corrisponde al processo di sviluppare e mantenere quell'abilità funzionale che permette di raggiungere il benessere nell'età anziana.

L'abilità funzionale si identifica con il possesso di capacità che abilitano la persona a essere e a fare ciò che corrisponde ai suoi valori e ciò che è considerato di valore.

L'OMS elenca queste abilità:

- di realizzare i propri obiettivi di base;
- di apprendere, crescere e prendere le decisioni;
- di essere mobile, autonomo/a;
- di saper costruire e mantenere relazioni sociali;
- di contribuire alla società.

L'OMS descrive queste abilità funzionali come formate dall'interazione (come il frutto, la risultante) dell'interazione tra le capacità intrinseche (proprie) alla persona e le caratteristiche dell'ambiente.

Le capacità intrinseche alla persona si riferiscono alle dimensioni mentale e fisica; quelle dell'ambiente alla casa, alla comunità e alla società nel suo insieme.

L'approccio adottato dall'OMS riflette sia il cambio di paradigma avvenuto nelle scienze a metà del secolo scorso (Engel, 1977), sia la direzione di ricerca verso cui si muovono gli studi complessivi sull'invecchiamento in salute, definito anche, in base alla maggiore enfasi posta su uno di questi specifici elementi, invecchiamento di successo o invecchiamento ottimale; invecchiamento positivo; invecchiamento proattivo; invecchiamento resiliente.

Diverse sono le definizioni adottate da questi modelli, ma tutti quanti pongono l'accento sulla necessità di pensare all'invecchia-

mento come l'esito sistemico di più fattori interagenti tra di loro, in una prospettiva dinamica dell'arco di vita. Detto in altri termini, per comprendere gli esiti dell'invecchiamento, è necessario considerare sia i fattori prossimali sia i fattori più distali, o remoti, nella biografia della persona, in quanto essi hanno prodotto nel tempo effetti visibili a volte solo dopo anni, o addirittura decenni. È il caso, ad esempio, dell'attività fisica regolare e costante, che esplica i suoi effetti sia a breve termine che a lungo termine (Kuo, Yeh, 2016). O anche i fattori di personalità coinvolti, ad es., nell'adozione o meno di comportamenti protettivi per la salute, quali il tratto di coscienza, oppure una prospettiva temporale orientata al futuro per il benessere sociale (Loose *et al.*, 2018; Zambianchi, 2015; Zambianchi, Carelli, 2016).

La psicologia per questo ha cercato di individuare i fattori implicati nell'invecchiamento, ponendo l'attenzione, per il nostro discorso, a quei fattori con funzione protettiva e di risorsa per mantenere anche in questa età un soddisfacente livello di qualità di vita e un elevato benessere psicologico e sociale.

Vediamo ora, in sintesi, alcuni di questi modelli fondamentali.

2.1. Il Modello sull'Invecchiamento di Successo

Il Modello sull'Invecchiamento di Successo proposto dagli studiosi Rowe e Khan (1987; 1997; 2015) può essere considerato come il "capostipite" di un filone di ricerca e inquadramento teorico del tema dell'invecchiamento e dei suoi esiti.

Possiamo definirlo come uno dei primi modelli sistematici che affronta la questione dell'*aging* all'interno di una prospettiva multidimensionale. Gli autori infatti definiscono tre *outcomes* possibili con il sopraggiungere dell'età anziana:

- *Invecchiamento Patologico*: questo *outcome* è caratterizzato dalla presenza di patologie quali, ad es., la demenza di Alzheimer, un forte declino nell'autonomia fisica e sociale, la compromissione delle capacità di decisione autonoma.
- *Invecchiamento Normale*: è caratterizzato da modesti e fisiologici declini come ad esempio il sistema di memoria.

- *Invecchiamento di Successo*: è caratterizzato dalla presenza di bassa probabilità di patologie fisiche o disabilità, elevate funzioni cognitive ma, soprattutto, dalla partecipazione attiva alla vita sociale.

Questo rappresenta un punto centrale della proposta dei due autori. Le risorse fisiche e le risorse cognitive e di personalità *da sole* non sono sufficienti affinché si possa parlare di invecchiamento di successo, ma occorre che esse vengano utilizzate per continuare a partecipare attivamente alla società, sia in forma di costruzione di legami sociali, sia in forma di contributo attivo alla società, esplorazione e apertura alla conoscenza dei modelli, delle strutture, dei cambiamenti della società e ai contesti di vita (Zambianchi, 2017). Esse rappresentano ciò che la persona anziana può fare, le potenzialità. Affinché si possa parlare di invecchiamento di successo è necessario che esse si traducano in comportamenti concreti volti a mantenere un legame attivo e costruttivo con la società, in senso prossimale e distale.

La novità di questo modello, che ha dato origine a numerosissimi studi, è riposta nella necessità, da parte dei due studiosi, di considerare le risorse necessarie (e disponibili) alla persona per poter conseguire un invecchiamento di successo. Fattori quali la salute, gli stili di vita salutari, entrano in modo determinante in gioco per il fattore “risorse fisiche”, aprendo la strada a ricerche volte a comprendere sia i processi biochimici legati all’adozione di uno stile di vita salutare, sia i processi e i fattori psicologici e psicosociali implicati nell’adesione dell’anziano a uno stile di vita salutare. Le implicazioni per le attività concrete, i progetti di prevenzione e promozione degli stili salutari sono evidenti. Come far sì che la persona anziana, anche nelle fasi precedenti della vita adotti modelli di comportamento, stili di vita salutari, rappresenta un tema di estrema attualità, che coinvolge discipline quali, ad es., la psicologia della salute, la psicologia positiva, la psicologia sociale.

Allo stesso modo, la possibilità di mantenere elevate risorse cognitive è imprescindibile per una vita autonoma e in linea con quanto evidenziato dall’OMS a proposito dell’*Healthy Ageing*.

L’efficienza cognitiva infatti non è legata unicamente ai sistemi di memoria, ma si estende a numerosissime altre funzioni, come ad es. la capacità di problem-solving, la capacità di prendere decisioni sulla