

Il titolo che abbiamo dato a questo incontro e' riassuntivo delle tematiche che lo spi sta affrontando da diversi anni.

La loro declinazione , i progetti, i momenti pubblici di approfondimento e condivisione che abbiamo messo in atto a cominciare dal convegno del novembre 2014 presso la scuola Vespucci a Milano, insieme alle decine di iniziative che il nostro libro delle idee racchiude, sono il segno di come le questioni relative agli stili di vita e invecchiamento attivo siano diventati ormai terreno vero di intervento diffusi sul territorio.

Dicemmo in quel primo seminario che non ci interessava mettere in atto un evento spot, nel periodo in cui si andava verso l'Expo e quindi le tematiche relative a cibo e nutrizione creavano molto interesse ma, intendevamo indagare dal nostro punto di vista di sindacato pensionati, un terreno relativamente nuovo per noi e capire, ascoltare, cosa queste tematiche dicono agli anziani e soprattutto come attrezzarsi per dare risposte, come contribuire alla diffusione di corretti stili di vita sia in termini individuali che collettivi.

L'Expo è stato un momento di grande visibilità internazionale che partendo dallo slogan " nutrire il pianeta, energia per la vita" ha visto attenzione e interesse in moltissime persone, associazioni, governi. Noi siamo stati pienamente all'interno di questo filone, partecipando attivamente a dibattiti e iniziative anche esterne al sindacato.

Siamo stati pressochè gli unici nella Cgil che hanno discusso dell 'eredità politico- culturale della carta di Milano, distribuita alle nostre compagne e compagni. Abbiamo partecipato, con un nostro intervento, al convegno organizzato dal Comitato Scientifico dell'Expo, insieme alle maggiori associazioni che si sono mosse su queste tematiche; siamo stati inseriti nella pubblicazione del libro dello stesso comitato scientifico con un nostro articolo.

Il successivo seminario organizzato dallo Spi regionale nell' aprile dello scorso anno, ha continuato la riflessione e l' approfondimento, cogliendo anche gli elementi di novità che si muovevano nelle istituzioni.

Abbiamo organizzato il convegno nell'aprile del 2016 avendo come tema l' eredità politico culturale della carta di Milano e la legge contro lo spreco alimentare, chiamando al confronto la Presidente del Comitato Scientifico dell'Expo dottoressa Claudia Sorlini, la deputata Maria CHIARA GADDA relatrice della legge approvata dal Parlamento contro lo spreco alimentare, la Segretaria Generale della Flai/Cgil sulla sicurezza della

filiera alimentare e diritti delle lavoratrici e dei lavoratori del settore agro alimentare.

Abbiamo cioè inteso guardare a 360 gradi a ciò che ha a che fare con gli stili di vita, a cominciare dall'alimentazione e da una sana nutrizione.

Sappiamo che stili di vita corretti non si improvvisano, che necessitano di un'educazione che comincia dalle scuole, che prosegue nell'età adulta e che diventa ancora più importante col passare degli anni.

Sono molti gli aspetti che influenzano il nostro modo di vivere: la cultura, il territorio e non dimentichiamo il livello di reddito.

Le storture dell'alimentazione sono diverse dal punto di vista geografico.

È ormai chiaro, per esempio, che l'obesità colpisce in modo più forte settori della popolazione meno agiata, soprattutto nei paesi del Nord America così come la sottanutrizione colpisce i paesi del sud del mondo a più basso reddito e non perché il cibo non sia disponibile ma perché il reddito delle persone non permette l'accesso a quel cibo.

Quindi nel mondo l'accesso al cibo è legato alla lotta contro la povertà, contro le disuguaglianze sociali, contro le guerre.

Anche nel nostro Paese, nel periodo nel quale più forte ha colpito la crisi, abbiamo assistito alla diminuzione del consumo dei beni alimentari in termini generali e, come paradosso apparente, all'aumento al tempo stesso del consumo dei prodotti bio.

Vuol dire che come sappiamo la crisi non ha colpito allo stesso modo i diversi ceti sociali. E che le disuguaglianze si vedono anche a tavola.

Come dimostra la ricerca dello Spi nazionale sulle abitudini alimentari degli anziani, alla quale lo Spi della Lombardia ha contribuito con oltre mille questionari, la crisi ha penalizzato pesantemente il paniere della spesa degli anziani, soprattutto quelli a più basso reddito.

Quindi per noi parlare di sana alimentazione, di corretti stili di vita vuol dire anche e sempre mantenere l'attenzione alle persone e alla loro condizione materiale.

Occorre porre fortemente la questione della salubrità del cibo che mangiamo. Occorre che il cibo sia sano per tutte le persone, non solo per quanto riguarda le eccellenze delle quali molto si parla ma del cibo al quale tutti possano accedere.

La sicurezza della filiera alimentare che oggi vede moltissimi passaggi deve essere tracciabile e controllabile.

I luoghi di coltivazione e di origine dei prodotti deve essere certificata, anche per evitare l'invasione di prodotti che sono importati e che non rispettano le regole del nostro paese relativamente per esempio alle sostanze usate in agricoltura o nell'allevamento del bestiame. Le etichette che troviamo sugli alimenti sono essenziali. Sono una sorte di carta di identità di quel prodotto. Le etichette devono essere chiare dal punto di vista delle caratteristiche e origine dell'alimento, devono essere facilmente leggibili.

Da questo punto di vista il lavoro che sta affrontando il Ministero delle politiche agricole va in questa direzione. Sono obbligatorie ora quelle sull'origine e la lavorazione del latte e dei latticini, è stata presentata a Brussell la procedura formale per l'obbligo delle etichette che certificano origine e lavorazione per la pasta e il riso.

Occorre sostenere e sollecitare le buone pratiche di quelle aziende che sperimentano per esempio allevamenti senza antibiotici e con attenzione all'alimentazione degli stessi animali. Sappiamo che i consumatori possono incidere sulle aziende produttrici, ne è un esempio ciò che è avvenuto con l'utilizzo dell'olio di palma.

Quindi cibo sicuro per tutte le persone e noi sappiamo e i nostri ospiti ci diranno come una alimentazione buona sia alla base di un buon invecchiamento.

Buon invecchiamento e invecchiamento attivo: come se ne parla.

L'organizzazione mondiale della sanità definisce l'invecchiamento attivo come "un processo di ottimizzazione delle opportunità relative alla salute, partecipazione e sicurezza, allo scopo di migliorare la qualità della vita delle persone anziane".

Lo spi non intende affrontare queste questioni solo dal punto di vista culturale e sociologico ma intende agire concretamente, attraverso la contrattazione sociale sui territori.

Sappiamo che è compito delle regioni mettere in campo iniziative per favorire stili di vita virtuosi.

E' importante utilizzare questi elementi anche a livello dei singoli comuni.

Occorre lavorare per creare per gli anziani la possibilità di fare sport attraverso l'utilizzo gratuito di palestre, partecipazione a gruppi di cammino, iniziative varie.

Salute, prevenzione, alimentazione, movimento sono aspetti i di uno stesso problema.

La popolazione europea invecchia, l'Italia invecchia anche di più, è in testa alla classifica con gli over 65 che rappresentano il 22% della popolazione nel 2016.

Questo vuol dire che la speranza di vita aumenta e che la società, in tutti i suoi ambiti deve darsi strumenti per affrontare questa realtà demografica, non solo attraverso l'assistenza e la sanità che sono elementi essenziali ma anche attraverso l'inclusione sociale, dando valore alle persone anziane, abbandonando stereotipi che ormai sono obsoleti nella rappresentazione degli anziani.

La vita si allunga e anche l'età adulta si allunga. C'è un dibattito fra sociologi e scienziati su come definire l'età che va dai 60 ai 70 anni. e si è coniato per questi il termine di **tarda adultità**. Vuol dire che l'approccio nei confronti di queste persone deve essere un approccio nuovo. La generazione degli attuali 65enni è una generazione che è uscita da poco dal lavoro, molti sono ancora in produzione per gli effetti dell'allungamento dei requisiti per andare in pensione.

Sono persone che sanno cimentarsi con le nuove tecnologie e con la comunicazione, attraverso l'uso del social, che sanno fare la spesa on line e leggere i referti medici sul sito della regione. Che sono in rapporto con un mondo più grande e al tempo stesso hanno bisogno di forti relazioni sociali.

Sono gran parte del mondo del volontariato, sono i nonni che si occupano dei bambini, sono coloro che insegnano loro a coltivare gli orti e a trasmettere i loro saperi. Sono, come afferma il Censis, persone attente alla sostenibilità, alla solidarietà, allo spreco.

Parlare di invecchiamento attivo è quindi necessario, importante, impegnativo.

Agire per renderlo praticabile lo è ancora di più.

In Italia non esiste ancora una legge dello stato anche se sono stati presentati in parlamento diversi progetti.

Sappiamo anche che con gli anni aumenta la fragilità delle persone anziane e con essa spesso aumenta l'isolamento, la paura di non farcela da soli. E' qui che le istituzioni devono dare le risposte adeguate, non con l'ospedalizzazione ma fornendo servizi adeguati alle persone che non

vogliono lasciare le loro case e le proprie abitudini. Dare la possibilità di una vita dignitosa. Agire sugli aspetti legati all'abitazione, alla possibilità per loro di muoversi in maniera sicura, con spazi che consentano ancora una loro socialità. L'housing sociale può essere uno strumento importante che però non si è ancora sviluppato nella nostra regione.

Anche questi sono terreni di intervento sindacale per favorire un invecchiamento dignitoso.

Oggi lo Spi affronta a pieno titolo queste tematiche, con la serietà e le conoscenze, avendo sempre l'attenzione alle persone e ai loro bisogni. Fino a qualche anno fa erano terreni nuovi, oggi sono parti integranti della nostra attività quotidiana e del nostro progetto di sindacato.

Noi favoriamo la socialità degli anziani, siamo punti di riferimento per moltissime persone, i nostri attivisti tutti i giorni nelle leghe entrano in relazione con loro. Noi vogliamo avere anche strumenti nuovi per rendere attraente il nostro sindacato, anche per chi non si rivolge a noi per i nostri servizi ma per una visione del mondo che li include e che chiede il loro contributo di idee e partecipazione.

Vogliamo che il dato positivo dell'allungamento della speranza di vita si coniughi con una buona vita e per dirla con la nostra grande scienziata Rita Levi Montalcini "vogliamo aggiungere vita agli anni e non solo anni alla vita".