

INVECCHIARE NELL'ITALIA DELLA LONGEVITÀ

Come costruire un Paese a misura di anziani

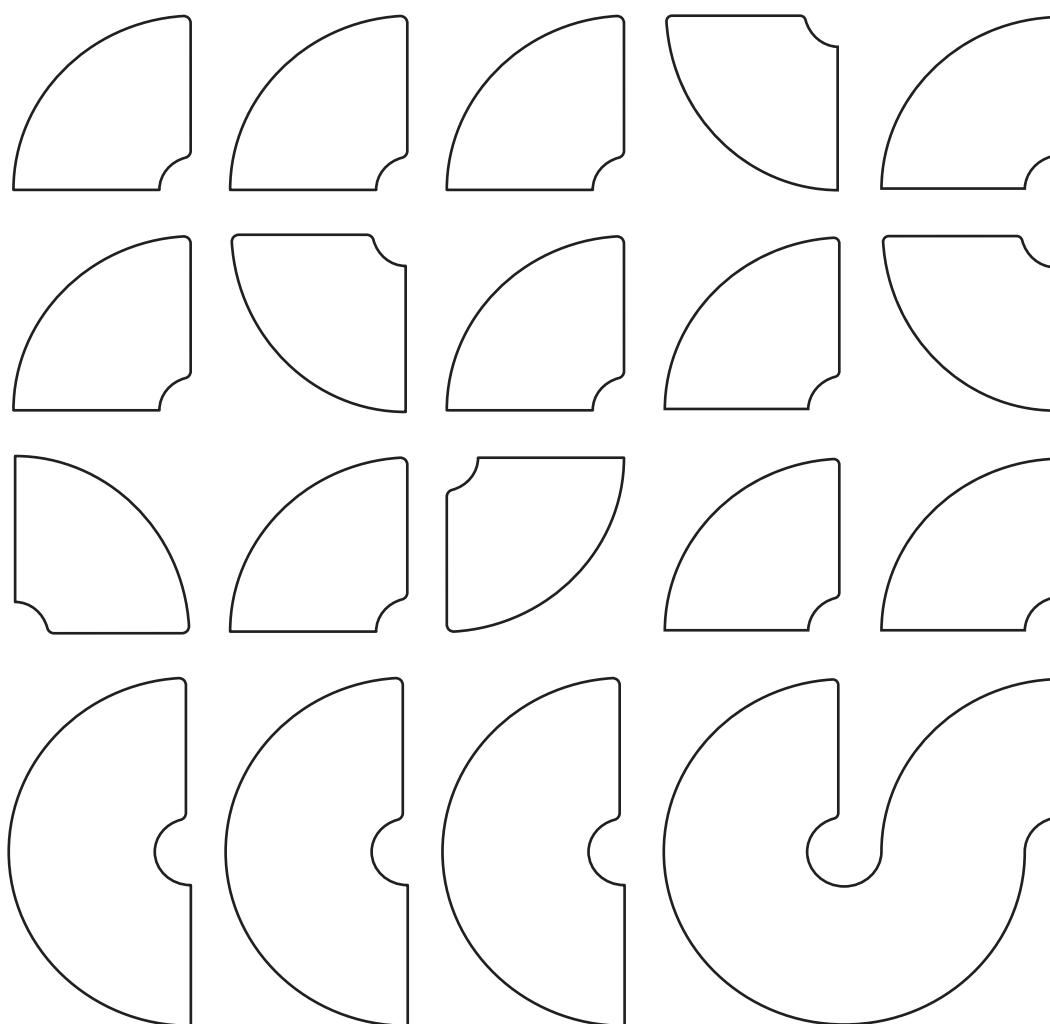
SINTESI DEI RISULTATI



INVECCHIARE NELL'ITALIA DELLA LONGEVITÀ

Come costruire un Paese a misura di anziani

SINTESI DEI RISULTATI



INDICE

1. UNA PRIORITÀ SOTTOVALUTATA	4
1.1. Raccontata dai longevi	4
1.2. Le sfide della fragilità di massa	5
2. STATO ATTUALE E DINAMICA NEL TEMPO	8
3. ESSERE ANZIANO OGGI	10
3.1. La soglia reale	10
3.2. La non autosufficienza, porta d'ingresso riconosciuta	10
3.3. Dalla quantità alla qualità: la vita che conta	10
3.4. Fragilità minute percepite	11
4. LE OPINIONI DEGLI ANZIANI SUL BENESSERE LONGEVO	12
4.1. Filosofia di approccio alla terza età	12
4.2. I pilastri indicati	12
4.3. Il valore della relazionalità	12
4.4. Sposarsi è cosa per anziani	12
4.5. Le attività concretamente praticate	13
4.6. Esperienze e opinioni sul pensionamento	13
4.7. L'utilità del supporto	14
5. LA RISORSA FAMIGLIA	15
5.1. Il contributo longevo al welfare familiare	15
5.2. L'assistenza di cui beneficiano	15
5.3. Rischio solitudine	15
6. L'IRREDIMIBILITÀ DELLA VECCHIAIA	16
6.1. L'accettazione delle trasformazioni ineludibili	16
6.2. Convivere serenamente con la propria età	16
6.3. La digitalizzazione	16
6.4. La frontiera sottile del giovanilismo	16
7. TRA PASSATO E FUTURO	18
7.1. Consigli a sé stesso giovane	18

<i>7.2. Le priorità dei longevi per il proprio futuro</i>	<i>18</i>
8. PERCHÉ È IMPORTANTE COSTRUIRE UN PAESE A MISURA (ANCHE) DI ANZIANI	19
FIGURE E TABELLE	22

1. UNA PRIORITÀ SOTTOVALUTATA

1.1. Raccontata dai longevi

15 milioni di persone, un quarto degli italiani: ecco il popolo dei longevi, unito dall'avvenuto attraversamento della soglia dei 65 anni, oltre la quale formalmente si diventa anziani.

La materialità delle sue esperienze quotidiane è oggi molto distante dalle rappresentazioni più tradizionali che associano l'età anziana a marginalità e perdita progressiva di salute, relazioni e ruolo. Visioni in cui anziano è sinonimo di assistenza e costi sociali e utile solo se e quando garantisce supporto finanziario o *care* a figli o nipoti.

Inoltre, poiché al decollo del numero di longevi si è affiancato il crollo dei nuovi nati e dei giovani, la straordinaria conquista di una vita più lunga si è trasformata in una colossale criticità sociale per mercato del lavoro, welfare e sviluppo economico.

Così, gli anziani del nostro tempo sono spesso colpevolizzati come responsabili di molte delle grandi criticità attuali a causa dello sfruttamento dissennato delle risorse non rinnovabili e di quelle pubbliche, all'origine del Grande Debito che ingabbia le progettualità future dei giovani.

Per raccontare le generazioni attuali di longevi, il presente Rapporto muove dalla scelta metodologica di portarne a parola il punto di vista e il vissuto.

Infatti, anche la longevità, come le altre fasi di vita, è oggi altamente individualizzata, intreccio originale e irriducibilmente soggettivo di bisogni, desideri, aspettative, valori e risorse.

In questa ottica sono stati delineati connotati essenziali della soggettività longeva, enucleando fenomenologie concrete e rappresentazioni sociali, oltrepassando retoriche diffuse.

Venticinque anni fa il Censis avviò una stagione di ricerche sui longevi, allertando con grande anticipo sulle sfide della demografia regressiva, evidenziando il senso individuale e collettivo qualitativamente nuovo della vita dopo i 65 anni e sottolineando la necessità di andare oltre letture compatte della condizione anziana.

Veniva così evidenziata la coesistenza tra la potenza della nuova soggettività longeva e la condizione fortemente penalizzante della non autosufficienza.

La presente ricerca certifica la bontà delle intuizioni di allora del Censis poiché, ad esempio, sono confermate sia la diffusione delle esperienze di vita da longevi attivi sia la minaccia suprema della non autosufficienza, con il suo corollario di costi psicologici e materiali.

Dai risultati poi emerge la novità della rilevanza sociale e culturale di un'area vasta e in crescita di anziani alle prese con fragilità percepite indotte dall'implacabile corrosione che l'invecchiamento provoca su salute fisica e mentale e sulle capacità operative, sociali e relazionali.

Ne consegue un'elevata e articolata domanda sociale di supporto, destinata a crescere finché la speranza di vita resterà molto più alta di quella in buona salute e di quella senza limitazioni funzionali.

Ecco perché è urgente chiedersi se la società italiana è oggi pronta a investire per diventare finalmente a misura anche degli anziani.

Nel mentre molto si discute di come rilanciare la natalità per rimpinguare nel futuro la popolazione italiana di giovani, qui e ora è già matura, e tuttavia pericolosamente sottovalutata, la colossale sfida dell'invecchiamento di massa, le cui soluzioni richiedono un'inedita convergenza di risorse materiali, di intelligenze, di capacità progettuali e anche di innovazione tecnologica e sociale.

La presente ricerca, nel solco della tradizione di analisi, interpretazione e racconto del Censis sui grandi temi della società italiana, rende disponibili riferimenti concreti per contribuire a un dibattito pubblico ancora troppo distratto sul tema.

1.2. Le sfide della fragilità di massa

Un primo essenziale risultato della presente ricerca consiste, come anticipato, nell'individuazione di un'area grigia, sommersa, sinora poco raccontata, pari ad oltre un terzo degli attuali anziani caratterizzata da una fragilità percepita rispetto alle proprie capacità di assolvere *in toto* alle ordinarie attività di vita.

Persone convinte di essere ancora autosufficienti, che apprezzano la propria autonomia ma che, al contempo, hanno consapevolezza piena dei propri limiti e non esitano a sottolineare il loro bisogno di aiuto in più ambiti e per attività molteplici.

Anziani quindi che sentono e soffrono la propria vulnerabilità legata:

- allo stato di salute minacciato da piccoli disturbi, malesseri, deficit magari lievi sul piano cognitivo e fisico;
- a piccole fragilità psicologiche e materiali indotte dalle difficoltà incontrate o temute nell'assolvere a piccoli adempimenti burocratici, amministrativi, magari perché implicano relazioni con gli altri o con tecnologie come nel caso della spesa quotidiana o della gestione del conto bancario o dell'utilizzo di app per pagamenti o prenotazioni.

Ecco la vera novità: gli anziani attuali sono nettamente più consapevoli che non c'è un rimedio assoluto agli effetti del tempo che passa e quindi, per preservare la propria autonomia, c'è comunque bisogno di essere puntellati, in non pochi casi, nel quotidiano.

Non è un salto indietro rispetto al cammino dei longevi attivi e felici, è piuttosto una nuova consapevolezza che a contare non è tanto il numero di anni che si ha la possibilità di vivere, piuttosto la qualità della vita in essi contenuta.

Non sorprende, quindi, che solo una ridotta minoranza di anziani sogna di prolungare la propria esistenza oltre la faticosa soglia dei 120 anni, mentre la maggioranza si dichiara preoccupata fondamentalmente della perdita della propria autonomia, cioè di finire in uno stato di non autosufficienza, che resta lo spettro che più spaventa.

La contraddizione principale quindi scaturisce dal persistente *gap* tra, da un lato, la speranza di vita alla nascita ormai prossima agli 84 anni e, dall'altro, la speranza di vita in buona salute che invece si ferma addirittura prima del 60° anno, mentre la speranza di vita priva di limitazioni funzionali dopo il 65° anno di età indica in poco più di 10 gli anni sereni, e il 76° anno di età come quello in cui in media è altissimo il rischio di finire dipendenti dagli altri anche per attività ordinarie ed intime.

Poter vivere più a lungo è senz'altro una conquista straordinaria e il fatto che il nostro Paese abbia una speranza di vita alla nascita tra le più alte al mondo è un fattore distintivo molto positivo.

Tuttavia, dal punto di vista individuale e da quello degli effetti sulla società, la distanza tra la durata della vita in buona salute e quella della vita *tout court* genera ansie e paure nelle persone, e costi sociali enormi nella società.

Infatti, un altro dei risultati della presente ricerca è che la società italiana non è pronta ad affrontare l'onda d'urto, non solo della non autosufficienza, ma della fragilità diffusa che richiederebbe un'offerta molto ampia e articolata di supporto e di assistenza personalizzata, puntuale, minuta, diffusa nei territori.

Peraltro, fabbisogni di supporto e tutela indicati, si vanno ingigantendo proprio mentre le famiglie tendono a restringersi, vivere da soli diventa la forma familiare prevalente soprattutto tra gli anziani, e il welfare formale è visibilmente in crisi tanto da poter parlare di epoca del post welfare.

E, in tale contesto, emergono prepotenti gli effetti nefasti del mancato avvio sui territori, anche per ragioni di finanza pubblica, dell'assistenza sociosanitaria e, più in generale, delle forme di sostegno alle vulnerabilità.

È pertanto evidente la privatizzazione dei costi individuali e sociali della longevità, che lascia *in toto* agli individui la responsabilità di far fronte alle criticità della transizione alla terza età, alla gestione nel tempo delle proprie fragilità potendo contare, laddove ancora è solida, solo sulle reti familiari e informali, ed eventualmente sulla mobilitazione delle proprie risorse patrimoniali.

Nel futuro prossimo, però, il modello sociale di gestione della longevità crescente della popolazione italiana sicuramente non sarà più in grado di fronteggiare l'evoluzione demografica che annuncia per il 2050 una popolazione di persone con almeno 65 anni pari a un terzo del totale.

Dalle forme più strutturate di assistenza, come quella domiciliare integrata e la sanità a distanza, fino alle già citate modalità minute di accompagnamento delle persone anziane nell'affrontare i molteplici diversi piccoli ostacoli quotidiani che generano uno stato di ansia ed insicurezza, ad oggi resta grande il deficit che la società italiana deve colmare.

Creare un'infrastrutturazione sociale diffusa capace di andare incontro alla eterogenea, proteiforme, ingente e crescente domanda di supporto proveniente dagli anziani fragili, oltre che dai cronici e dai non autosufficienti, è senz'altro una priorità del nostro tempo sinora troppo sottovalutata.

2. STATO ATTUALE E DINAMICA NEL TEMPO

In Italia, la popolazione con almeno 65 anni rappresenta nel 2025 il 24,7% del totale della popolazione, collocando il nostro Paese al primo posto tra gli stati membri dell'Ue per incidenza della popolazione anziana (**tab. 1**).

L'invecchiamento della popolazione italiana, che si presenta come un fenomeno territorialmente diffuso, emerge in modo impressionante dall'evoluzione nel tempo del numero assoluto di anziani e della loro incidenza sul totale della popolazione.

Nel primo censimento dell'Italia repubblicana realizzato nel 1951 le persone con almeno 65 anni erano 4,3 milioni pari all'8,9% del totale (**tab. 2**) e attualmente sono oltre 14,8 milioni, cioè un quarto della popolazione.

Inoltre, proiezioni demografiche al 2050 mostrano che le persone con almeno 65 anni diventeranno oltre 18,8 milioni pari addirittura al 34,6% della popolazione italiana. Pertanto, più di 1 italiano su 3 sarà anziano.

A generare il decollo dell'incidenza percentuale dei longevi sul totale è la combinazione di più anziani e contrazione delle classi di età più giovani, a sua volta effetto della drastica riduzione della natalità.

Le dinamiche divergenti tra le classi di età emergono evidenti confrontando le loro variazioni percentuali tra 1951 e 2025 poiché le persone con età:

- fino a 17 anni sono diminuite del 38,8%;
- tra 18 e 34 anni del 18,9%;
- tra 35 e 64 anni sono aumentate del 53,7%;
- con almeno 65 anni sono decollate del 248,6%.

Ecco che l'incremento del numero di persone con almeno 65 anni, che di per sé è una buona notizia nonché una grande conquista individuale e della società, si è trasformato in un insieme di criticità socioeconomiche rilevanti, che si impongono come sfide primarie per la società italiana.

Inoltre, vi è un persistente *gap* tra la speranza di vita alla nascita che oggi è pari a 83,7 anni, la speranza di vita in buona salute pari a 59,1 anni e la speranza di vita senza limitazioni nelle attività a 65 anni che è invece pari a 10,7 anni (**fig. 1**).

Pertanto, le persone beneficiano rispetto al passato di un pezzo di vita inedito che si dispiega oltre il compimento del 65° anno di età, tuttavia si tratta di un'esistenza segnata dalla coesistenza con cronicità e con una molteplicità di piccoli disturbi e, soprattutto, con il rischio di perdere autonomia anche per ordinarie attività quotidiane di vita.

3. ESSERE ANZIANO OGGI

3.1. La soglia reale

Alla luce dell'evoluzione della condizione degli anziani nel tempo, è ancora possibile considerare i 65 anni di età come la soglia d'accesso all'anzianità? Le opinioni degli attuali anziani sul riferimento anagrafico come soglia d'accesso all'anzianità indicano per (**fig. 2**):

- il 5,7% degli anziani attuali 65 anni;
- il 16,6% 70 anni;
- il 24,5% 75 anni;
- il 28,7% 80 anni;
- il 14,5% 85 anni;
- il 9,5% ritiene che non ci sia un'età precisa;
- il 10,0% invece non esprime un'opinione.

L'età media indicata dagli anziani intervistati come accesso alla vecchiaia è pari a 76,7 anni. L'età che formalmente è ancora oggi considerata di avvio dell'anzianità, 65 anni, è riconosciuta come tale da una quota nettamente minoritaria di longevi ed è il 41% degli intervistati a fissare la soglia tra i 70 e i 75 anni e oltre il 43% oltre l'80° anno di vita.

3.2. La non autosufficienza, porta d'ingresso riconosciuta

Gli intervistati indicano come eventi di vita che fanno sentire le persone anziane, il 69,4% la perdita di autosufficienza, il 24,9% la morte di amici e coetanei, il 22,3% la morte del coniuge, il 9,7% il compimento del 70° anno di vita, l'8,0% il pensionamento e il 4,2% diventare nonni (**tab. 3**).

Nell'immaginario collettivo dei longevi è la non autosufficienza l'evento che più di ogni altro segna simbolicamente e concretamente l'ingresso nella condizione di vecchiaia.

3.3. Dalla quantità alla qualità: la vita che conta

L'82,8% degli italiani di 65 anni e oltre a dichiarare di temere di dover dipendere dagli altri in futuro (**fig. 3**).

È invece molto più contenuta tra gli anziani intervistati la paura della morte, che coinvolge il 33,5% dei longevi e solo il 16,5% degli anziani intervistati vorrebbe vivere almeno fino a 120 anni (**figg. 4-5**). Il valore del tempo di vita per gli anziani non dipende dalla sua quantità, ma dal suo contenuto, inteso

come lo stato di salute e di autonomia soggettiva in cui si vivono. Non conta vivere più a lungo, piuttosto vivere bene con autonomia operativa.

3.4. Fragilità minute percepite

Riguardo alla valutazione soggettiva degli anziani relativamente alla propria capacità di svolgere le normali e ordinarie attività quotidiane, dai dati emerge che (**tab. 4**):

- il 62,0% dichiara di essere in grado di fare tutto da solo, in piena autonomia;
- il 31,7% che riesce a fare molte delle attività per conto proprio e, tuttavia, gli capita di avere bisogno di aiuto;
- il 4,9% ha parecchie difficoltà che gli impediscono di svolgere attività ordinarie senza aiuto;
- l'1,4% si definisce non autosufficiente, ha sistematicamente bisogno di un supporto.

Il confronto con i dati di un'analogha indagine realizzata nel 2006 dal Censis evidenzia che:

- il 78,8% degli anziani dichiarava di essere in grado di fare tutto da solo, e oggi si registra un calo di 16,8 punti percentuali;
- il 14,9% si definiva capace di operare in autonomia quasi in tutto e, tuttavia, gli capitava anche di avere bisogno di aiuto in non poche occasioni. Oggi questa quota è praticamente più che raddoppiata;
- il 3,4% nel 2006 aveva parecchie difficoltà nello svolgere attività ordinarie senza ricorrere ad un aiuto e sono aumentati di 1,5 punti percentuali;
- il 2,9% degli anziani intervistati si definiva non autosufficiente, quota oggi dimezzata.

Nella percezione soggettiva si registra un'evidente riduzione della quota convinta di poter operare sempre e comunque nel quotidiano senza supporto alcuno. È come se nelle attuali generazioni di anziani fosse cresciuta un'insospettabile consapevolezza della vulnerabilità specifica dell'età longeva.

4. LE OPINIONI DEGLI ANZIANI SUL BENESSERE LONGEVO

4.1. Filosofia di approccio alla terza età

Quali sono le strategie che gli intervistati ritengono più adeguate ad affrontare il passaggio alla vecchiaia? Dall'indagine emerge che il 49,4% ritiene occorra continuare, per quanto possibile, a fare le stesse attività, a fronte del 31,4% che pensa bisogna lasciarsi guidare dal caso, dagli eventi, e il 19,2% pensa che bisogna riprogettare quasi per intero la propria vita, dedicandosi ad attività nuove o in precedenza messe da parte.

4.2. I pilastri indicati

Dai risultati emerge una matrice ampia e articolata di abitudini e condizioni che per gli anziani è utile per vivere bene la terza età, e cioè: tenere allenata la mente (56,9%), avere una buona disponibilità economica (36,7%), adottare uno stile di vita salutare (34,2%), avere qualcuno su cui contare in caso di bisogno (32,5%), sono poi richiamati anche l'essere utili a qualcuno (25,0%), il rapporto con nipoti e giovani (24,5%), potersi sentire liberi (17,9%), trascorrere del tempo con gli amici (16,6%) e coltivare l'amore, le relazioni sentimentali, intime, affettive (15,9%) (**fig. 6**).

4.3. Il valore della relazionalità

Il 90,8% dei longevi è convinto che sentirsi impegnato, utile, avere molti e buoni rapporti con gli altri, cioè una vita piena di impegni e relazioni, incide positivamente anche sullo stato di salute delle persone (**tab. 5**).

E, in particolare il 41,2% poiché convinto che molte patologie siano influenzate anche da fattori psicologici ed emotivi, vale a dire che hanno un'origine psicosomatica, il 49,6% poiché persuaso del valore del nesso tra partecipazione sociale e benessere fisico, pur nella convinzione che l'impatto può variare a seconda delle sensibilità individuali, il 9,2% invece, ritiene che i fattori sociali abbiano poca o per niente rilevanza.

4.4. Sposarsi è cosa per anziani

Tra il 2004 e il 2024 il numero di matrimoni che coinvolgono almeno una persona con 65 anni e oltre è passato da 3.058 a 10.043, con un incremento del 228,4%, portando l'incidenza sul totale dei matrimoni dall'1,2% al 5,8%.

In particolare, i dati mostrano come i matrimoni:

- tra due persone entrambe ultrasessantacinquenni sono passati da 508 nel 2004 a 2.711 nel 2024 (+433,7%);
- con una sposa di 65 anni e oltre e uno sposo più giovane sono passati da 158 nel 2004 a 717 nel 2024 (+353,8%);
- con uno sposo di 65 anni e oltre e una sposa più giovane erano 2.392 nel 2004, nel 2024 erano 6.615 (+176,5%).

Un fenomeno che risulta ancora più rilevante se si considera che, nello stesso ventennio, il numero complessivo di matrimoni celebrati in Italia è diminuito del 30,4%, passando da 248.969 a 173.272.

4.5. Le attività concretamente praticate

Quali sono i comportamenti e le pratiche che gli anziani dichiarano di avere concretamente adottato nel quotidiano per la cura della loro persona?

L'89,7% dichiara di allenare la propria mente tramite letture, ricorso ai cruciverba ecc., l'86,5% segue un'alimentazione sana, l'83,6% si rivolge spesso al medico per controlli periodici, l'82,1% si dice attento a coltivare la propria vita affettiva e l'80,4% a coltivare le proprie relazioni sociali e poi il 79,8% dei longevi si prende cura del proprio aspetto fisico (**fig. 7**). Poi il 62,0% si dedica ai propri hobby, il 58,9% pratica lo shopping, il 53,0% fa lunghe passeggiate con regolarità e il 50,2% fa viaggi e vacanze. E, ancora, gli anziani richiamano l'impegno ad imparare cose nuove (corsi di lingua, competenze digitali ecc.) indicato dal 42,8%, la partecipazione ad attività culturali come teatro, musei o conferenze ecc., per il 42,2%, coinvolgersi nel fare piccoli lavoretti per il 41,4%, partecipare ad attività di volontariato, per il 27,3% e praticare sport con regolarità per il 24,3%. Dichiarano di praticare attività di cura delle relazioni con gli altri quali, andare a cena fuori con regolarità (24,0%) e fare aperitivi con altre persone piuttosto regolarmente (17,3%). Infine, il 10,8% dichiara di ricorrere a percorsi benessere in spa, centri massaggi e terme e il 9,7% ad attività di meditazione, *mindfulness*, yoga.

4.6. Esperienze e opinioni sul pensionamento

Il 78,7% dei pensionati ha dichiarato che la prima fase successiva al pensionamento è stata complessivamente positiva, grazie soprattutto al buon effetto psicologico e materiale del tempo libero di cui finalmente ha potuto beneficiare (**fig. 8**).

Per il 15,5% è stato invece un periodo difficile, di disorientamento, poiché ha subito il contraccolpo della fine del lavoro che occupava uno spazio importante nella propria vita, e per il 5,8% è stato pessimo, poiché si è sentito inutile e con troppo tempo a disposizione da coprire.

Relativamente alle propensioni individuali adottate dagli intervistati nella fase in cui erano ancora al lavoro ma si stavano approssimando al pensionamento dall'indagine emerge che il 64,2% non ha adottato alcuna strategia di preparazione, poiché il 44,3% la riteneva una transizione del tutto naturale e il 19,9% ha iniziato a pensarci solo dopo l'avvenuto pensionamento. Il 35,8% si è invece preparato al periodo successivo alla pensione, con il 18,1% che ha addirittura definito un insieme di attività e impegni con cui impiegare tempo ed energie e il 17,7% che si è preparato psicologicamente ma senza attivare o progettare qualcosa di compiuto. **(fig. 9)**

4.7. L'utilità del supporto

Il 56,1% degli anziani intervistati reputa comunque utile e importante aiutare le persone in generale ad affrontare la transizione alla terza età perché comunque è un passaggio umanamente delicato **(fig. 10)**. Il 15,0% è convinto che debbano beneficiare di supporto soprattutto i lavoratori anziani che sono prossimi ad affrontare il passaggio al pensionamento. Invece il 19,7% valuta inappropriato un aiuto esterno poiché è una questione privata e il 9,2% inutile ogni aiuto poiché non è un problema.

Ma di quali supporti realmente hanno bisogno i pensionati, tenuto conto della propria esperienza di questa fase di vita? Solo il 6,6% dei pensionati dichiara di non avere bisogno di alcun supporto specifico, mentre oltre il 93,4% ha comunque bisogno di una qualche forma di aiuto e, in particolare dai dati emerge che indicano: il 47,2% servizi per la salute; il 25,9% maggiori opportunità per socializzare; il 20,0% luoghi di aggregazione accessibili; il 14,9% orientamento su come gestire al meglio il tempo libero; il 14,9% un supporto psicologico e/o emotivo; il 14,9% un supporto economico.

5. LA RISORSA FAMIGLIA

5.1. Il contributo longevo al welfare familiare

Tra i longevi diventati nonni il 37,9% dichiara di occuparsi direttamente dei nipoti (**tab. 6**). Sono in particolare il 40,2% delle nonne e il 34,2% dei nonni a occuparsi direttamente dei propri nipoti. Altro filone di supporto importante riguarda il disbrigo di pratiche burocratiche e/o piccoli servizi che effettua il 56,4% dei longevi intervistati. C'è poi un 58,4% di longevi che dichiara di rendersi disponibile per piccoli lavoretti in casa. E il 36,4% dei longevi a dichiarare di dare un supporto economico ai propri figli e/o nipoti.

5.2. L'assistenza di cui beneficiano

Ma su chi contano i longevi in caso di bisogno di assistenza, in particolare nei casi di malattie o invalidità o comunque per tutte quelle situazioni in cui gli capita di avere bisogno di assistenza? Dall'indagine emerge che il 52,7% degli anziani conta sui figli; il 49,6% su coniugi e conviventi; il 16,0% su altri parenti; il 10,8% su amici e conoscenti; il 7,0% su badanti retribuite; il 2,4% sui vicini; l'1,9% su assistenti domiciliari/infermieri delle strutture pubbliche; lo 0,9% su volontari (**fig. 11**). Il 7,8% non ha alcuno su cui contare ed è costretto ad affrontare da solo, privo di supporti, eventuali esigenze di assistenza.

5.3. Rischio solitudine

Con diversa intensità, dichiara che gli capita di sentirsi solo al 62,3% degli anziani e in particolare: all'8,9% capita sempre o spesso, al 22,8% qualche volta, al 30,6% raramente ed è il 37,7% a non vivere mai tale condizione (**fig. 12**).

6. L' IRREDIMIBILITÀ DELLA VECCHIAIA

6.1. L'accettazione delle trasformazioni ineludibili

L'89,6% dei longevi dichiara che, per quanto ci si possa prendere cura di sé stessi il declino fisico non si può fermare (**fig. 13**). Inoltre, il 79,3% dei longevi si è rassegnato al fatto che certi cambiamenti legati al tempo che trascorre sono irreversibili, definitivi. Per il 79,8% dei longevi accettare che la vecchiaia è una condizione permanente ha aiutato a dare più valore al presente. Il 64,9% dei longevi poi sente che il proprio ruolo nella società è cambiato rispetto a quando era giovane o adulto e il 51,7% dichiara che si sforza di definirsi sempre meno sulla base del lavoro svolto in passato o del ruolo esercitato nella società prima del pensionamento o in età adulta.

6.2. Convivere serenamente con la propria età

Ben l'87,2% dei longevi ritiene di essersi adattato bene ai cambiamenti che l'età ha portato. Il 73,7% degli anziani poi dichiara di impegnarsi per mantenere un aspetto socialmente accettabile, gradevole, anche un po' giovanile. Inoltre, il 62,8% degli anziani ritiene che l'età sia solo un numero e il 45,8% si infastidisce quando viene trattato da persona anziana. Il 69,4% che dichiara di avere trovato modalità nuove per sentirsi utile e valorizzato.

6.3. La digitalizzazione

Il 72,8% degli anziani utilizza le app sul proprio cellulare, il 58,7% utilizza i social media, il 31,7% gli assistenti virtuali e il 28,4% è capitato di utilizzare l'Intelligenza Artificiale (**tab. 7**).

6.4. La frontiera sottile del giovanilismo

Il 46,9% degli anziani intervistati dichiara di avere adottato uno stile di vita un po' giovanile, il 27,6% preferisce frequentare contesti dove ci sono prevalentemente giovani, al 26,1% piace flirtare con persone più giovani, il 15,9% segue mode o tendenze tipicamente giovanili, al 12,3% capita di ricorrere a espressioni tipicamente giovanili e il 5,0% che cambierebbe o ha già cambiato il proprio aspetto fisico con chirurgia o trattamenti estetici ecc. per ringiovanire l'aspetto.

I comportamenti indicati potrebbero far pensare ad una inopinata voglia di prolungare la giovinezza; tuttavia, se non coesistenti nello stesso individuo possono essere interpretati come modalità per gestire la vecchiaia che avanza, la cui potenza erosiva è ben presente nella mente degli attuali longevi.

C'è però una quota minoritaria di longevi che indubbiamente ha sviluppato un rapporto conflittuale con la propria condizione, proprio perché ha adottato l'insieme o quasi di comportamenti che associati tra loro tendono ad esprimere una voglia delle persone di prendere le distanze dalla propria fase di vita. Dall'elaborazione Censis emerge che il 17,3% degli anziani intervistati presenta la coesistenza degli aspetti indicati che richiamano una sorta di sindrome del *forever young*.

7. TRA PASSATO E FUTURO

7.1. Consigli a sé stesso giovane

Si è proceduto a chiedere agli anziani intervistati se e cosa eventualmente direbbero a sé stessi giovani. Il 33,7% si direbbe di impegnarsi, studiare e lavorare sodo per potersi poi finalmente godere una vecchiaia dignitosa; il 27,7% di avere il coraggio in determinate situazioni di lasciarsi tutto alle spalle e ricominciare da zero; il 24,9% di viaggiare e fare esperienze piuttosto che mettere i soldi da parte; il 23,4% di elaborare un progetto di vita ben preciso; il 20,0% di fare attenzione al denaro perché influisce sulla felicità più di quanto si voglia ammettere; il 13% che il fallimento è parte del percorso, non la fine; il 12,8% che la stabilità economica conta di più della passione; l'8,7% che l'ambizione e lo status sociale non rendono felici nel lungo periodo (**fig. 14**).

E ulteriori buoni consigli che i longevi darebbero a sé stessi giovani sono per il 43,6% dedicare più tempo a famiglia e amici rispetto al lavoro; il 38,6% imparare a stare bene da solo, perché non c'è bisogno di altri per sentirsi completi; il 28,3% essere consapevoli che a nessuno importa cosa fai della tua vita e quindi vivila appieno; il 27,8% di essere meno egoista e di pensare un po' di più al prossimo; il 12,2% di mettere sempre sé stesso al primo posto, anche se si rischia di ferire altre persone.

7.2. Le priorità dei longevi per il proprio futuro

Riguardo alle priorità che i longevi indicano per il proprio futuro dal confronto tra i dati del 2006 e quelli del 2026 emerge una trasformazione significativa.

La quota di longevi che intende dedicare in futuro il proprio tempo per aiutare figli e/o nipoti passa dal 39,6% nel 2006 al 52,4% nel 2026 (**tab. 8**). La quota di longevi che intende vivere il proprio futuro con tranquillità senza prendere troppi impegni passa dal 43,2% al 45,0%, rimanendo dunque abbastanza stabile, mentre aumenta il desiderio di potersi dedicare ad attività alle quali non si era potuto riservare sufficiente attenzione nelle fasi precedenti della vita (desiderio indicato dal 13,4% dei longevi nel 2006 e dal 25,4% nel 2026) e anche la volontà di concedersi occasioni di divertimento (che passa dal 5,3% al 13,5%). È in aumento anche il desiderio di cambiare o migliorare la propria vita affettiva (era il 2,4% oggi è il 5,4%) e quello di usufruire di opportunità di formazione (che passa dal 2,1% al 4,8%).

8. PERCHÉ È IMPORTANTE COSTRUIRE UN PAESE A MISURA (ANCHE) DI ANZIANI

Sul piano socioculturale la ricerca evidenzia una ormai radicata consapevolezza di massa della irredimibilità dell'invecchiamento legata al tempo che passa e che si manifesta in tanti piccoli segni di obsolescenza del corpo e della mente, generando quella percezione di fragilità soggettiva, impensabile in precedenti fasi di vita.

La fragilità percepita di massa degli attuali anziani è certamente amplificata anche dalle elevate aspettative soggettive e sociali rivolte alla vecchiaia nel nostro tempo, che ha dilatato il *gap* tra quel che si vorrebbe fare e quello che concretamente si riesce a fare.

Pertanto, è vero che la potenza della soggettività ha ridefinito anche l'età longeva rendendo le attuali generazioni di anziani molto più coinvolte nella vita collettiva rispetto al passato, ad esempio nel dare una mano a figli e nipoti spesso in difficoltà nelle loro vite. Ma è altrettanto vero che la potenza dell'onda demografica dell'invecchiamento non può trovare soluzione spontanea in una sorta di magica trasformazione di persone in età avanzata in altrettanti nuovi adulti o nuovi giovani pronti ad assolvere a nuovi ruoli produttivi e sociali oppure, semplicemente, capaci da soli di trovare soluzione agli evidenti fabbisogni di aiuto e assistenza.

C'è in questa consapevole, realistica assunzione delle proprie piccole e grandi fragilità un significato socioculturale che oltrepassa la sfera intima di come ciascuno affronta la vecchiaia.

È una presa d'atto del singolo soggetto di quel che in concreto si può e si riesce a fare contro quel che una certa idea della vecchiaia, felice perché molto attiva, vorrebbe indurre le persone a fare.

Nella vecchiaia concretamente vissuta di una quota alta di anziani c'è anche un senso sociale profondo, vale a dire che la longevità:

- non è più solo perdita, declino, transizione all'irrilevanza sociale fino alla fine;
- non vuol essere il portato dell'idea semplicistica e performativa che il benessere e la felicità siano sempre e solo la risultante degli sforzi e relativi investimenti individuali per perseguirla.

La buona vecchiaia certo dipende dalle buone scelte soggettive, ma gli anziani attuali rigettano l'idea che dipenda solo ed esclusivamente dall'autogenerazione individuale.

C'è la quieta presa d'atto della molteplicità di dipendenze e vincoli, dalla lenta erosione di salute e integrità psicofisica alle difficoltà a tenere i ritmi dei cambiamenti ad una comprensibile stanchezza o comunque voglia di rallentare l'andatura media del proprio quotidiano sino ai pregiudizi non sempre esplicitati degli altri nei vari ambiti.

La vita per i longevi nell'età longeva non è mai e non può mai essere solo esito di quel che in punto di principio vorrebbero che fosse.

La consapevolezza delle fragilità e dei vincoli si traduce nella consapevolezza di avere bisogno di piccoli o grandi aiuti per integrare le proprie forze.

Ecco il cuore valoriale della longevità descritta: sì alla libertà soggettiva e al possesso di sé stessi e del proprio destino, ma senza cadere nell'illusione che la realizzazione di ogni desiderio di essere dipenda solo ed esclusivamente dal singolo, come se agisse in uno spazio svuotato da relazioni con gli altri.

E invece no: il ferreo imporsi di vincoli e finitezze nel quotidiano vivere dei longevi li conduce alla consapevolezza, molto pragmatica, che la buona vita, quella che genera soddisfazione ha strutturalmente bisogno di relazioni con gli altri e, più ancora, di aiuti dagli altri.

Nessuno vince da solo è il senso sociale profondo della longevità che assume le sue fragilità. Per questo la costruzione dell'infrastrutturazione di supporto per i longevi è una responsabilità collettiva, non più e non solo dei longevi in difficoltà e dei loro familiari.

Infatti, finché la speranza di vita resterà significativamente più alta di quella in buona salute e di quella con piena funzionalità, cioè in totale autosufficienza, la società italiana dovrà prepararsi a rispondere a fabbisogni sociali di supporto a diversa intensità di una platea di anziani destinata a crescere significativamente.

I numeri attuali proiettati nel futuro, infatti, indicano che il ritmo di miglioramento dello stato medio di salute degli anziani e la crescente capacità di convivere con le cronicità non saranno in grado di compensare l'ampliarsi dei fabbisogni di *care*, supporto e assistenza indotte dalle tante e diverse condizioni di non autosufficienza e di vulnerabilità reali e percepite.

Il dilatarsi delle classi di età longeve, che le previsioni demografiche annunciano, farà emergere in modo inequivocabile la caducità del modello attuale di gestione degli effetti dell'invecchiamento.

Occorre infatti accettare di misurarsi con l'intreccio tra le leggi bronzee della demografia regressiva, il rattrappirsi del soggetto famiglia perno del welfare

informale e la crisi strutturale e irreversibile del welfare formalizzato tradizionale.

L'esito diretto consiste nell'urgenza di dedicare un elevato investimento di intenzionalità e risorse al necessario adattamento della società alle esigenze dei longevi. Costruire un Paese a misura di anziano non è una scelta regressiva, non è un modo per rinunciare allo sviluppo, ma una necessità per continuare a fare dell'Italia uno dei paesi più avanzati al mondo.

FIGURE E TABELLE

Tab. 1 – Graduatoria dei Paesi dell’Unione europea per incidenza della popolazione con 65 anni e oltre sul totale, 2025 (*) (val. %)

	% 65 anni e oltre
Italia	24,7
Portogallo	24,3
Bulgaria	24,0
Grecia	23,7
Finlandia	23,6
Croazia	23,3
Germania	22,7
Slovenia	22,1
Francia	21,9
Lettonia	21,9
Polonia	21,0
Danimarca	20,9
Estonia	20,9
Lituania	20,9
Ungheria	20,9
Paesi Bassi	20,8
Svezia	20,8
Cechia	20,7
Spagna	20,7
Romania	20,3
Belgio	20,2
Austria	20,2
Slovacchia	18,8
Malta	18,4
Cipro	18,3
Irlanda	15,7
Lussemburgo	15,2
Ue 27	22,0

(*) Dati al 1° gennaio

Fonte: elaborazione Censis su dati Istat

Tab. 2 – Anziani residenti in Italia, 1951-2026 (v.a. e val. %)

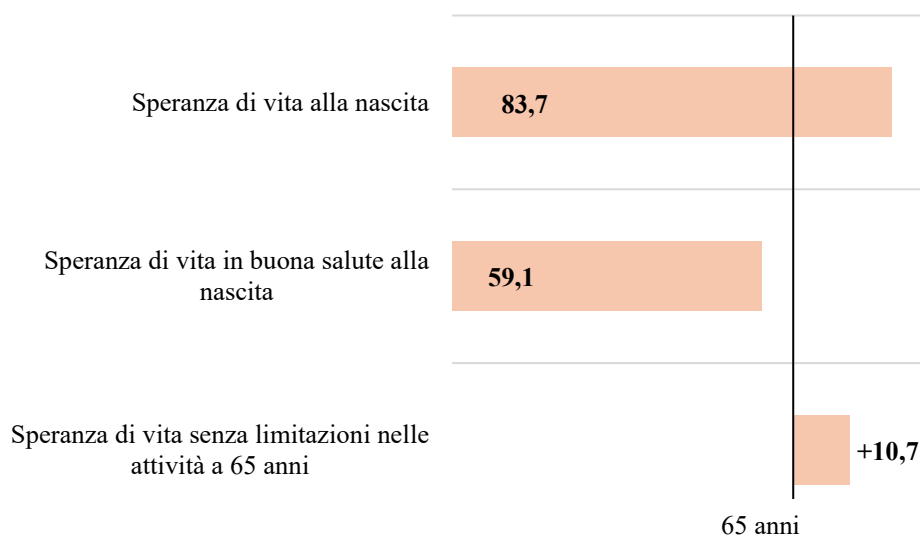
	1951 (1)	2001 (2)	2026 (2)
v.a.			
65 anni e oltre	4.251.132	10.497.494	14.820.500
80 anni e oltre	621.682	2.364.435	4.614.653
90 anni e oltre	42.338	369.435	911.769
100 anni e oltre	519	5.435	24.710
val. % sul totale popolazione			
65 anni e oltre	8,9	18,4	25,1
80 anni e oltre	1,3	4,2	7,8
90 anni e oltre	0,1	0,6	1,5
100 anni e oltre	0,001	0,010	0,042

(1) Dati censimento

(2) Dati al 1° gennaio

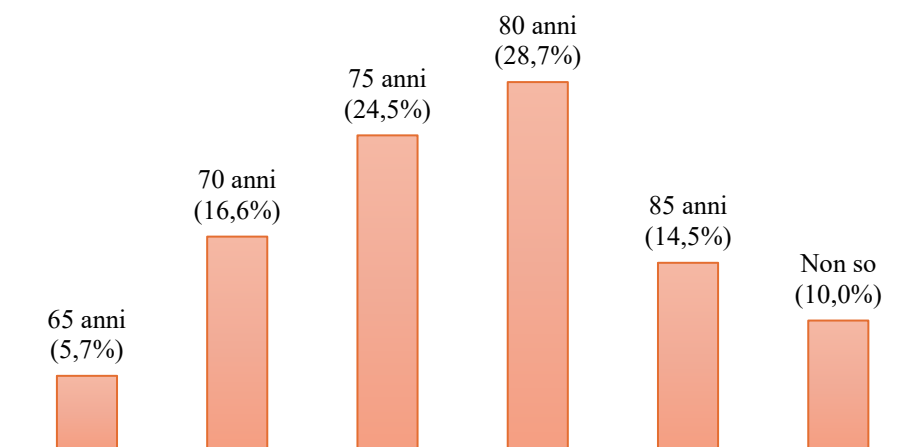
Fonte: elaborazione Censis su dati Istat

Fig. 1 – Speranza di vita, speranza di vita in buona salute alla nascita e speranza di vita senza limitazioni funzionali nelle attività a 65 anni, 2025 (anni)



Fonte: elaborazione Censis su dati Istat

Fig. 2 – Età alla quale si entra nella condizione anziana secondo i longevi
(val. %)



Fonte: indagine Censis, 2026

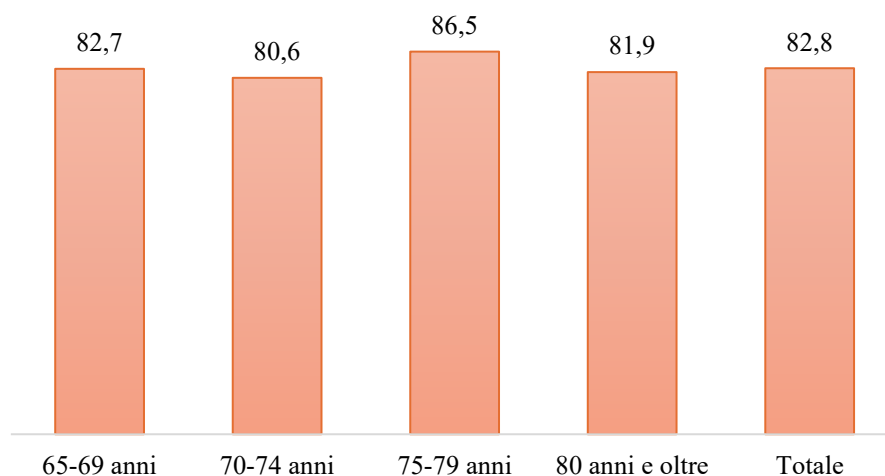
Tab. 3 – Eventi che segnano l'ingresso nella vecchiaia secondo i longevi, confronto 2014-2026 (val. %)

	2014	2026
La perdita dell'autosufficienza	53,8	69,4
La morte di amici e coetanei	22,3	24,9
La morte del coniuge	28,7	22,3
Compiere i 70 anni	22,6	9,7
Andare in pensione	23,7	8,0
Diventare nonni	10,8	4,3
Altro	2,4	2,7

La somma delle percentuali di colonna è superiore a 100 perché erano possibili più risposte

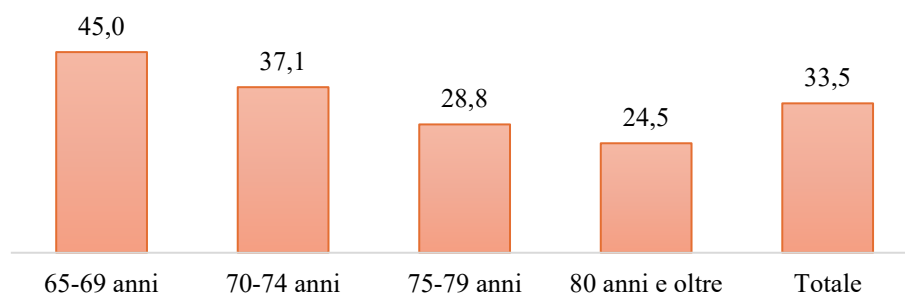
Fonte: indagini Censis, 2014 e 2026

Fig. 3 – Longevi che temono di dover dipendere dagli altri in futuro, per età (val. %)



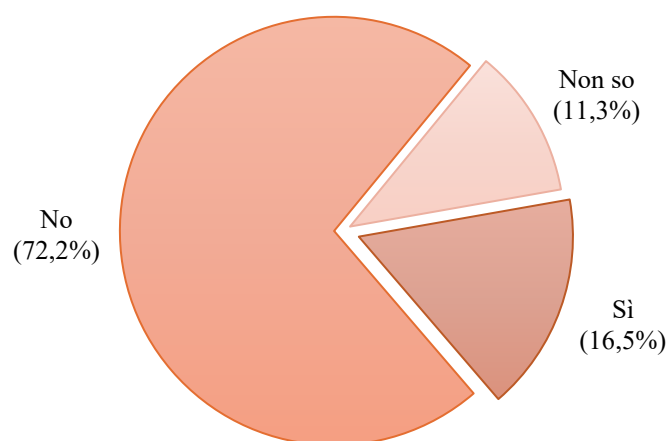
Fonte: indagine Censis, 2026

Fig. 4 – Longevi che dichiarano di avere paura della morte, per età (val. %)



Fonte: indagine Censis, 2026

Fig. 5 – Opinioni dei longevi sulla possibilità di vivere fino a 120 anni
(val. %)



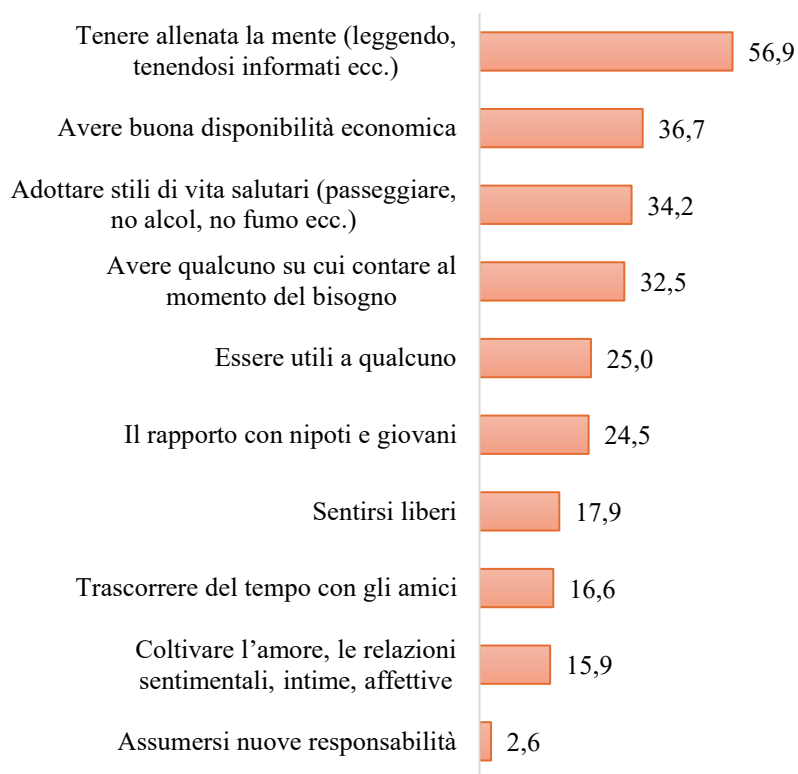
Fonte: indagine Censis, 2026

Tab. 4 – Valutazione delle proprie capacità di svolgere le normali e ordinarie attività quotidiane, confronto 2006-2026 (val. %)

	2006	2026
Sono in grado di fare tutto da solo	78,8	62,0
Sono in grado di fare da solo gran parte delle attività, ma in alcuni casi ho bisogno di aiuto	14,9	31,7
Ho parecchie difficoltà che mi impediscono di svolgere attività ordinarie senza un aiuto	3,4	4,9
Non sono autosufficiente, ho sistematicamente bisogno di supporto	2,9	1,4
Totale	100,0	100,0

Fonte: indagini Censis, 2006 e 2026

Fig. 6 – Opinioni dei longevi sui fattori importanti per vivere bene l'anzianità (val. %)



La somma delle percentuali di colonna è superiore a 100 perché erano possibili più risposte

Fonte: indagine Censis, 2026

Tab. 5 – Opinioni dei longevi sull’influenza della partecipazione sociale e delle relazioni sullo stato di salute, confronto 2007-2026 (val. %)

	2007	2026
Si	95,7	90,8
– molto, perché le malattie hanno spesso origini psicosomatiche	66,4	41,2
– abbastanza, anche se varia da persona a persona	29,3	49,6
No	4,3	9,2
– la salute risente molto poco di questi aspetti	2,7	3,5
– perché gli aspetti citati non hanno niente a che vedere con l’arrivo delle malattie	1,6	5,7
Totale	100,0	100,0

Fonte: indagini Censis, 2007 e 2026

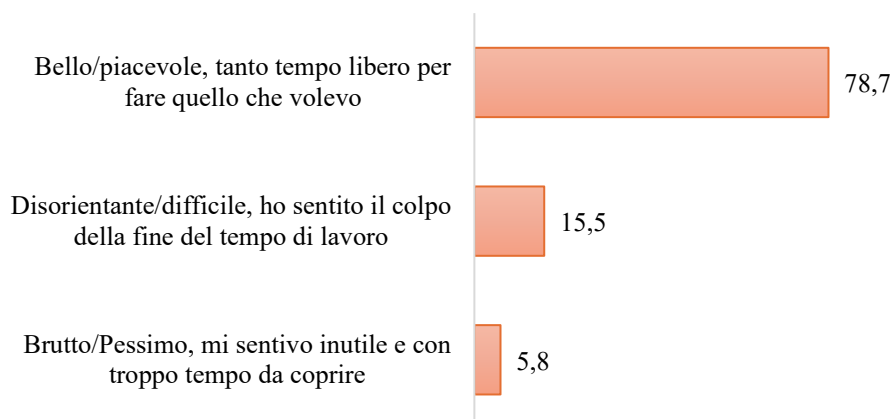
Fig. 7 – Comportamenti praticati dai longevi per la buona salute (val. %)



La somma delle percentuali è superiore a 100 perché erano possibili più risposte

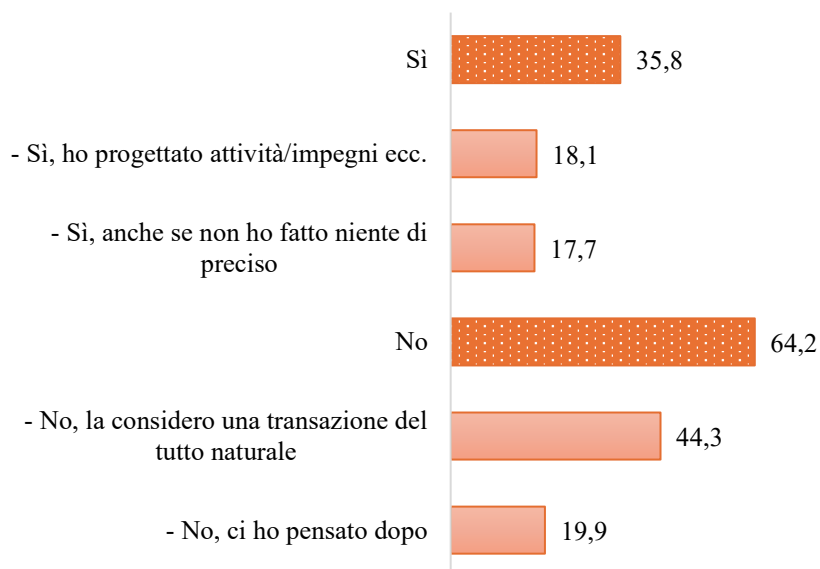
Fonte: indagine Censis, 2026

Fig. 8 – Giudizio dei longevi pensionati sul periodo immediatamente successivo al pensionamento (val. %)



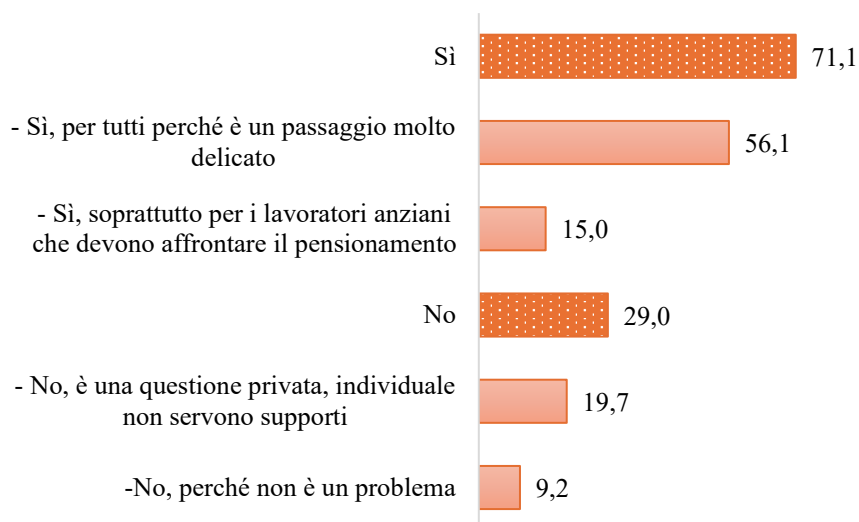
Fonte: indagine Censis, 2026

Fig. 9 – Rapporto dei longevi pensionati avuto con la prospettiva della pensione nella fase finale della vita lavorativa (val. %)



Fonte: indagine Censis, 2026

Fig. 10 – Opinioni dei longevi sulla necessità di supportare le persone nella transizione alla terza e quarta età (val. %)



Fonte: indagine Censis, 2026

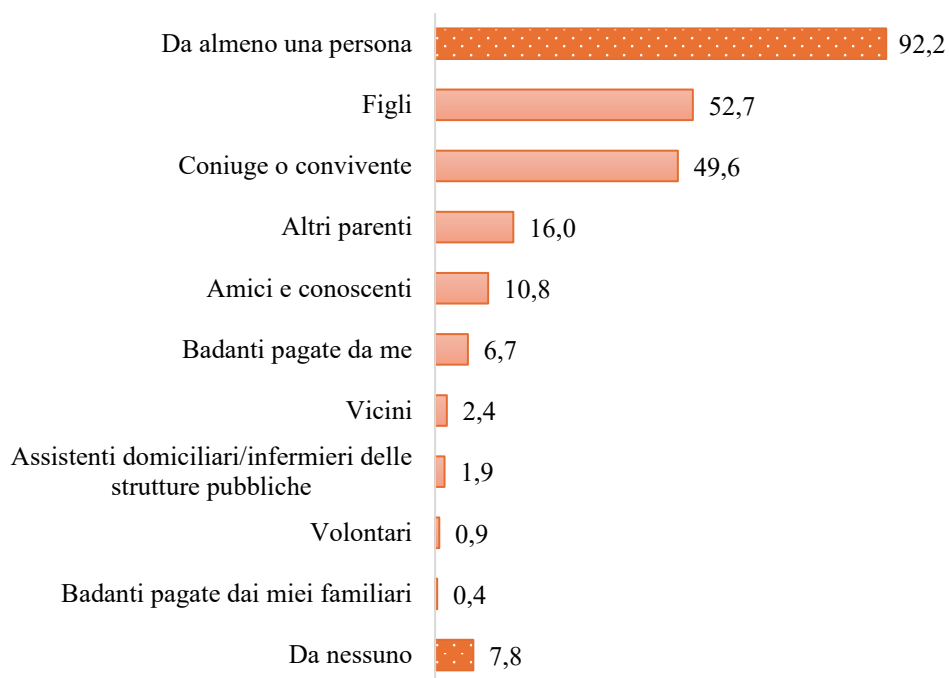
Tab. 6 – Forme di sostegno fornite dai longevi a figli e nipoti (val. %)

	%
Supporta economicamente figli e/o nipoti	36,4
Si occupa direttamente dei nipoti	37,9
Si rende disponibile per il disbrigo di pratiche burocratiche e/o per piccoli servizi	56,4
Si rende disponibile per piccoli lavoretti di casa	58,4

La somma delle percentuali è superiore a 100 perché erano possibili più risposte

Fonte: indagine Censis, 2026

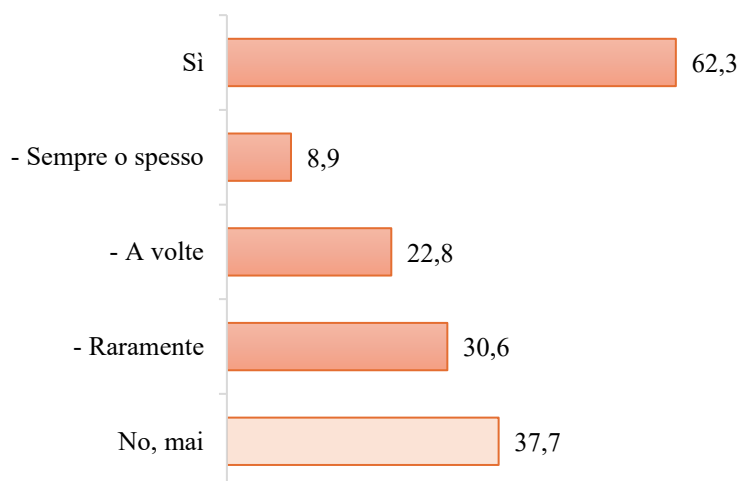
Fig. 11 – Persone e soggetti che assistono maggiormente i longevi in caso di necessità (val. %)



La somma delle percentuali è superiore a 100 perché erano possibili più risposte

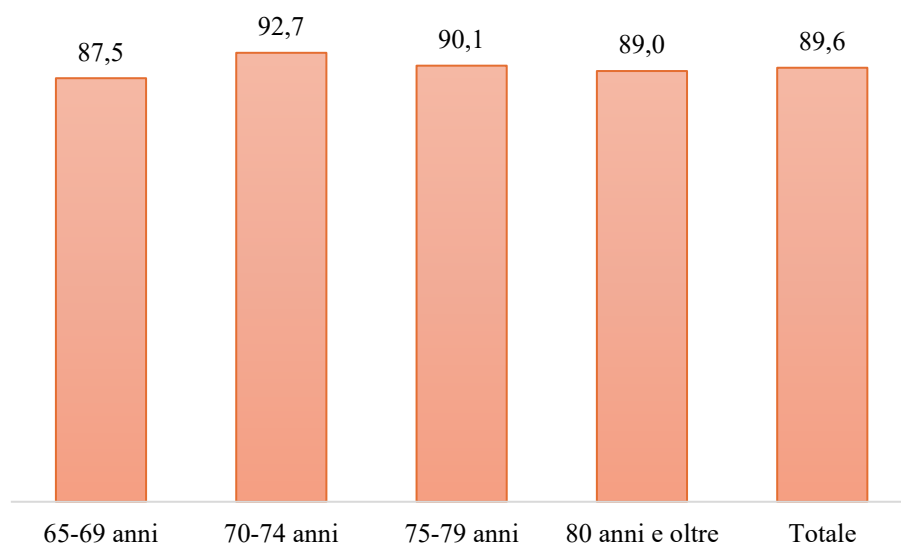
Fonte: indagine Censis, 2026

Fig. 12 – L'espressione della solitudine tra i longevi (val. %)



Fonte: indagine Censis, 2026

Fig. 13 – Longevi che ritengono inevitabile il declino fisico associato all'invecchiamento, per età (val. %)



Fonte: indagine Censis, 2026

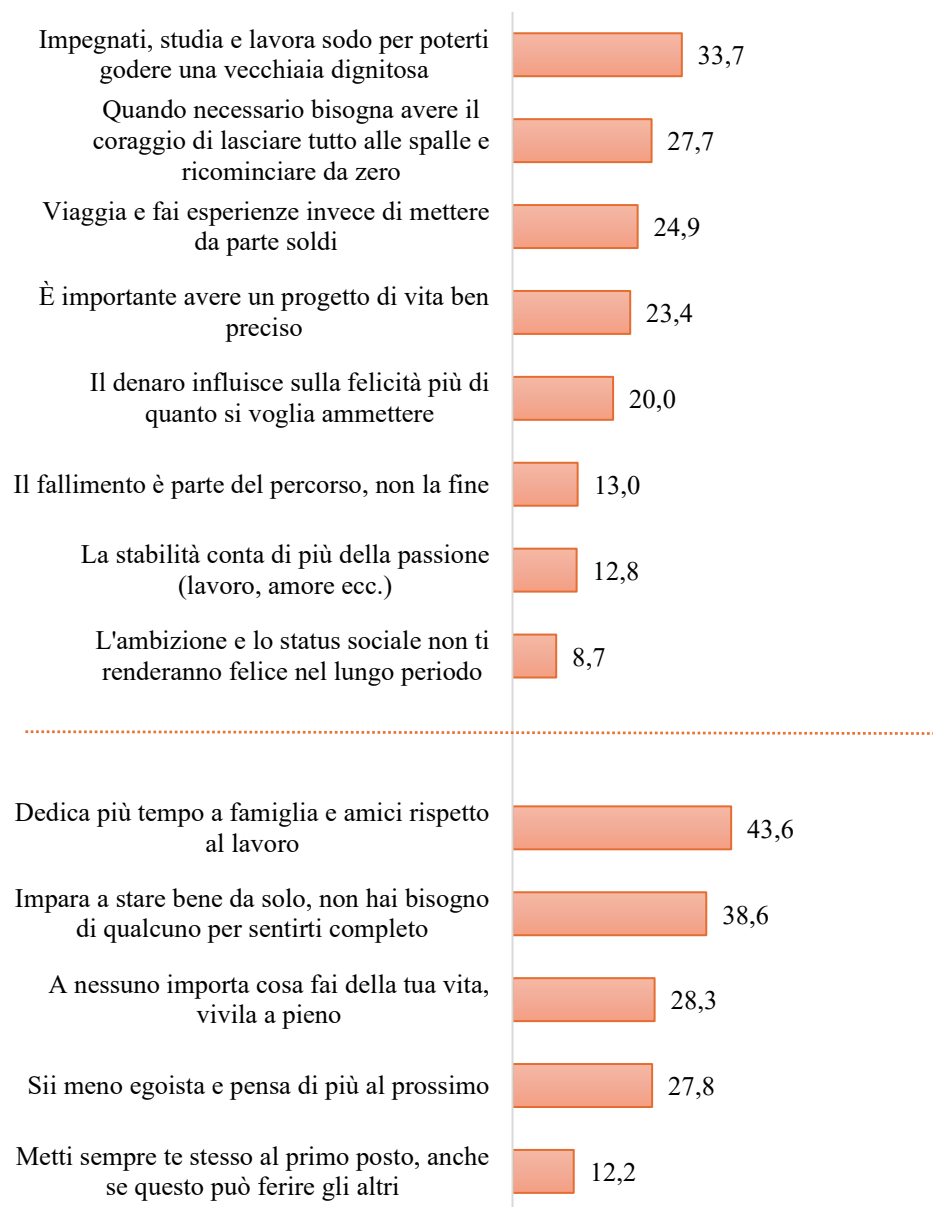
Tab. 7 – Utilizzo di strumenti e servizi digitali da parte dei longevi (val. %)

	%
Assistenti virtuali (es. Siri, Alexa, Google Assistant ecc.)	31,7
Social media (Facebook, Instagram, X ecc.)	58,7
Chatbot (ChatGpt, Gemini, ecc.)	28,4
App sul telefono	72,8

La somma delle percentuali è superiore a 100 perché erano possibili più risposte

Fonte: indagine Censis, 2026

Fig. 14 – Consigli che i longevi darebbero a sé stessi giovane (val. %)



La somma delle percentuali è superiore a 100 perché erano possibili più risposte per blocco

Fonte: indagine Censis, 2026

Tab. 8 – Priorità per il proprio futuro indicate dei longevi, confronto 2006-2026 (val. %)

	2006	2026
Aiutare i figli/nipoti	39,6	52,4
Starmene tranquillo, senza prendere troppi impegni	43,2	45,0
Dedicarmi ad attività alle quali non ho potuto dedicare attenzione in altre fasi di vita	13,4	25,4
Divertirmi	5,3	13,5
Cambiare/migliorare la vita affettiva	2,4	5,4
Prendere un nuovo impegno (di lavoro, nel sociale ecc.) e mantenerlo con intensità	8,6	4,9
Utilizzare opportunità di formazione	2,1	4,8
Altro	4,8	2,8

Fonte: indagini Censis, 2006 e 2026

