

amr

Settembre 2021 - n. 10 - Anno XXIV - <http://emiliaromagna.cia.it>

agrimpresa



Periodico di informazioni agricola e tecnico-economiche
EMILIA ROMAGNA



Nonni tecnologici

Il supporto della telemedicina in tempo di Covid

L'attività motoria migliora la qualità della vita

Dopo la pandemia cresce la voglia di socializzazione

**SPECIALE
PENSIONATI**





Direttore responsabile:
Claudio Ferri
c.ferri@cia.it

Hanno collaborato:
Erika Angelini, Lucia Betti,
Alessandra Giovannini, Luca Soliani

Progetto grafico e impaginazione:
luisabacca@gmail.com

Copertina: Mirco Villa

Direzione, redazione e
amministrazione centrale:
Bologna - via Bigari, 5/2
Tel. 051.6314311 Fax 051.6314333
E-mail: agrimpresa@cia.it
https://emiliaromagna.cia.it/

Redazioni provinciali:
Bologna - via Bigari, 5/2
Tel. 051.6314411 Fax 051.6314444
Ferrara - Chiesuol del Fosso
via Bologna, 592/A
Tel. 0532.978550 Fax 0532.977103
Forlì - via A. Vivaldi, 11
Tel. 0543.22017 Fax 0543.22041
Imola - via Fanin, 7/A
Tel. 0542.646111 Fax 0542.643348
Modena - via Santi, 14
Tel. 059.827620 Fax 059.330555
Parma - via Fratti, 22
Tel. 0521.701011 Fax 0521.273801
Piacenza - via Colombo, 35
Tel. 0523.606081 Fax 0523.594542
Ravenna - via Faentina, 106
Tel. 0544.460182 Fax 0544.463114
Reggio Emilia
viale Trento Trieste, 14
Tel. 0522.514532 Fax 0522.514407
Rimini - via Matteucci, 4
Tel. 0541.54284 Fax 0541.21768

Editore:
AGRICOLTURA È VITA Srl
Presidente: Stefano Calderoni

Consiglio di amministrazione:
Arianna Alberici, Marco Bergami,
Matteo Pagliarani, Gianni Razzano

Iscriz. Reg. Naz. della Stampa
ID/10162 del 04/03/98
Iscrizione al Registro Operatori
Comunicazione (ROC)
n. 8391 del 29/08/2001
Registrazione: Tribunale di Bologna
N. 6773 del 2 Marzo 1998

Tipografia:
LITO GROUP srl Via dell'Industria, 63
41042 Spezzano (MO)

Abbonamenti:
13 numeri 14,00 euro
Gruppo 1 - 70%
Poste Italiane S.p.A. - Spedizione
in abb. post. - D.L. 353/2003
(conv. in L. 27/02/2004 n.46)
art. 1, comm. 1
Periodico associato all'Uspi:
Unione stampa periodica italiana

Questo numero di Agrimpresa
è stato chiuso in redazione
il 4 settembre 2021
e stampato in 20 mila copie

Fiducia nella ripresa dopo-Covid: l'Anp ricomincia l'attività interrotta dalla pandemia

Intervista a Pierino Liverani, presidente Anp Emilia Romagna



BOLOGNA - "Sono passati 18 mesi dall'inizio dell'epidemia Covid: li abbiamo vissuti con ansie, speranze e grande senso di responsabilità". A sottolinearlo è Pierino Liverani, presidente Anp Emilia Romagna, che ricorda il lungo periodo di sofferenza, specialmente durante i primi mesi, "nel vedere tante vite umane spezzate, anche di amici e persone care, così come quelle di tanti medici e operatori sanitari".

Liverani, un periodo difficile per l'economia e per i rapporti interpersonali

Sì, gran parte dell'economia è stata in balia di un sistema costretto a fermarsi, la scuola si è attivata con didattica a distanza, noi nonni rinchiusi in casa, lontani da figli e nipoti, privati di quel ruolo che abbiamo a sostegno delle nostre famiglie, e non solo. Sembrava che il mondo all'improvviso, ci fosse crollato addosso con la sensazione di esserci infilati in un tunnel senza luce. Abbiamo cercato di reagire, ricorrendo anche noi alla tecnologia spronando anche i più scettici ad adeguarsi.

Come avete reagito?

Abbiamo organizzato corsi accelerati con ottimi risultati. Siamo stati aiutati dal 'sistema' Cia e dal supporto tecnologico che ha messo in atto, permettendoci così di restare in contatto, di organizzare incontri non solo tra di noi, ma anche con le autorità amministrative della Regione Emilia Romagna come i presidenti di commissioni, l'assessore alla Sanità e l'assessore ai Servizi sociali per comprendere come ci si stava organizzando e quali erano le forze messe in campo per contenere quell'onda devastante nella quale eravamo stati imprigionati.

La comunicazione in tempo di pandemia ha avuto sicuramente un ruolo importante?

È vero, tant'è che ci siamo fatti promotori, in collaborazione con Cia, Donne in campo e Agia, di informazioni che invitavano alla prudenza, alla responsabilità e al rispetto delle regole. Poi, finalmente, è iniziata la fase vaccinale che noi abbiamo sostenuta fin da subito, facendoci promotori di note stampa a supporto di questa importante prassi medica, convinti che fosse una delle poche vie di uscita e, ancora oggi, invitiamo coloro che fossero restii a vaccinarsi.

Anche l'Anp nazionale si è attivata diramando comunicati che manifestavano preoccupazione, che avanzavano proposte e che appoggiavano la campagna avviata in tutta la Penisola.

Adesso però c'è la ripresa

Pian piano abbiamo visto un raggio di speranza all'orizzonte, abbiamo ripreso le nostre battaglie di sempre, le nostre rivendicazioni e una parte delle nostre iniziative. Presto riprenderemo anche le attività sociali.

La sanità del dopo-Covid, adeguare le pensioni, c'è ancora molto da fare?

Sì, occorre pensare alle pensioni basse e poi la Sanità va riformata là dove l'epidemia ha mostrato delle crepe, in particolare con la medicina di territorio, negli ospedali, nelle strutture per anziani, nei servizi alle persone. Anche se, va sottolineato, che la nostra Regione ha retto molto meglio di altre dove in passato si sono fatte scelte più privatistiche e liberali.

Oggi, occorre guardare avanti con fiducia e speranza, noi proviamo a riprenderci quel ruolo di volontariato che rivestiamo nella famiglia e nella società. La situazione economica e sociale non è ancora fuori pericolo ma in ripresa e credo che, con le risorse che si metteranno in campo, si presenti davanti al Paese un'occasione da valutare come un'opportunità senza precedenti per i nostri figli e nipoti.

Le politiche regionali sono importanti ma serve coesione sul piano nazionale?

Occorre investire con saggezza e lungimiranza per il futuro e credo che non sia il momento di curare il proprio orticello, ma di politiche di crescita economica e sociale che riguardi tutto il Paese capace di crescere e reagire.

Continua a pag. 4

Telemedicina, un'opportunità in tempo di Covid

Sintesi del documento sulla telemedicina pubblicato sul bollettino ufficiale della regione Emilia Romagna nello scorso mese di agosto

A seguito dell'intesa in sede di conferenza permanente tra stato e regioni sul documento "telemedicina – linee di indirizzo nazionali", è utile fornire indicazioni per l'erogazione delle prestazioni a distanza, con particolare riguardo alle attività specialistiche estendendo la pratica medica assistenziale, oltre agli spazi fisici in cui si svolge abitualmente, secondo le tradizionali procedure.

La pandemia Covid-19 ha reso indispensabile ripensare l'organizzazione del Servizio sanitario nazionale, in particolare, a livello territoriale. Nell'ottica di limitare il contagio, sono state sospese le visite specialistiche, di controllo, gli interventi non urgenti.

La riduzione dell'attività ha

comportato una diminuzione dell'assistenza rivolta alle persone con patologie croniche, spesso multiple, aumentando le condizioni di fragilità. Questa situazione di criticità, però, rappresenta anche un'opportunità unica per favorire l'attivazione degli strumenti di sanità digitale, per un servizio sanitario più in linea con i tempi, le necessità individuali e dell'organizzazione. In questo momento storico è essenziale un rinnovamento organizzativo e culturale.

Il documento sulla telemedicina, pubblicato sul bollettino ufficiale della regione Emilia Romagna il 17-8-2021, vuole fornire le indicazioni da adottare, a livello nazionale, per l'erogazione di alcune prestazioni quale



la televisita, il teleconsulto medico, la teleconsulenza medico-sanitaria, la teleassistenza da parte di professioni sanitarie, la telereservazione. Un'opportunità, per utilizzare prestazioni che possono rappresentare un elemento concreto di innovazione organizzativa nel progetto assistenziale.

Le prestazioni di Telemedicina rispetto all'appropriatezza erogativa, sono suddivisibili in quattro tipologie: -prestazioni che possono essere assimilate a qualun-

que prestazione sanitaria diagnostica e/o terapeutica tradizionale;

-prestazioni che non possono sostituire quella sanitaria tradizionale ma, piuttosto, la supportano rendendola più accessibile e/o aumentando l'efficienza e l'equità distributiva;

-prestazioni che integrano in varia proporzione quella tradizionale rendendola più efficace e più capace di adattarsi in modo dinamico ai cambiamenti delle esigenze di cura dei pazienti;

-prestazioni che siano capaci di sostituire completamente la prestazione sanitaria tradizionale, rappresentando nuovi metodi e/o tecniche diagnostiche e/o terapeutiche e realizzando nuove prassi assistenziali utili ai pazienti.

*Luciano Sighinolfi,
Anp Modena*

DEFINIZIONE DELLE PRESTAZIONI A DISTANZA

TELEVISITA: è un atto medico in cui il professionista interagisce a distanza, in tempo reale, con il paziente, anche con il supporto del caregiver.

TELECONSULTO MEDICO: è un atto medico in cui il professionista interagisce a distanza, con uno o più medici per dialogare, anche tramite una videochiamata, riguardo la situazione clinica di un paziente, basandosi primariamente sulla condivisione di tutti i dati clinici, i referti, le immagini, gli audio-video riguardanti il caso specifico.

TELECONSULENZA MEDICO-SANITARIA: è un'attività sanitaria, non necessariamente medica, ma comunque specifica delle professioni sanitarie, che si rivolge a distanza ed è eseguita da due o più persone che hanno differenti responsabilità rispetto al caso specifico.

TELEASSISTENZA DA PARTE DI PROFESSIONI SANITARIE (infermiere/fisioterapista/logopedista/ecc): è un atto professionale di pertinenza della relativa professione sanitaria e si basa sull'interazione a distanza tra il professionista e paziente/caregiver per mezzo di una videochiamata, alla quale si può all'occorrenza aggiungere la condivisione di dati, referti e immagini.

TELEREFERTAZIONE: è una relazione rilasciata dal medico che

ha sottoposto un paziente a un esame clinico o strumentale il cui contenuto è quello tipico delle refertazioni eseguite in presenza e che viene scritta, e trasmessa, per mezzo di sistemi digitali e di telecomunicazione.

Queste prestazioni, di competenza e responsabilità del personale sanitario, possono essere combinate tra loro, e anche con altri tipi di prestazioni in presenza, all'interno di servizi sanitari basati su sistemi di telemedicina, nei quali vengano svolti percorsi diagnostici e terapeutici.

TRIAGE TELEFONICO: non rientra tra le attività riconducibili alla telemedicina, il triage o la consulenza telefonica effettuati da medici o operatori sanitari verso i pazienti allo scopo di indicare il percorso diagnostico/terapeutico più appropriato e la necessità di eseguire la visita in tempi rapidi in presenza o a distanza o la possibilità di rimandarla ad un momento successivo assegnando un nuovo appuntamento.

Per ulteriori aggiornamenti si rimanda, a successivi documenti, la definizione di regole omogenee per altre attività di telemedicina ritenute di rilevanza strategica per il Servizio sanitario nazionale come, ad esempio, la riabilitazione, la telecertificazione e il telemonitoraggio.

Impegno e tecnologia per invecchiare meglio

MODENA - L'Italia è uno dei paesi ad invecchiamento della popolazione più elevato nel mondo, ed il fenomeno è più accentuato sulle nostre montagne. Osservando e vivendo la realtà, ritengo opportuno evidenziare problematiche ed impatto che il fenomeno provoca sul nostro territorio. Le famiglie risultano sempre meno numerose, con fratture sempre più marcate tra le diverse età e generazioni.

Televisione, *social*, telefonini, tecnologie in continua evoluzione inaridiscono rapporti umani e possibilità concrete per gli anziani di rimanere aggiornati e sentirsi componente attiva della società.

A questo, si aggiungono le incrostazioni che gli anni depositano in fisico e psiche degli individui. In montagna, queste conseguenze vengono accentuate da carenze di servizi sanitari e sociali, connessi anche a distanze e viabilità che rendono ardua la risposta ai bisogni del vivere quotidiano. Non di rado si pensa di rimediare col ricorso a strutture per anziani (case di riposo). Ho assistito a diversi casi di anziani che, sradicati dal loro ambiente, frastornati dai racconti di mali, di rimpianti e pessimismo dei compagni di destino, in poco tempo, sono precipitati in un'abulia paralizzante.

Politica e società debbono adottare provvedimenti tesi ad impedire od attenuare questa deriva.

Obiettivo della Sanità, dopo il successo per l'attesa di vita,



deve essere quello di preservare salute e autosufficienza delle persone. Case della Salute, medici di famiglia, istituzioni socio-sanitarie, collettività debbono acquisire la consapevolezza che l'esistenza vale per l'età, ma ancor di più per la possibilità e capacità di partecipare, di essere attivi, sentirsi componente viva della collettività.

Perdere l'autosufficienza o, peggio, ridursi ad uno stato vegetativo costituiscono i nemici da combattere con priorità. Questa consapevolezza deve diventare componente culturale della collettività.

Disturbi fisici e componenti caratteriali che col trascorrere degli anni degenerano, non devono essere ignorati per falsi timori o maldicenze.

In questo contesto mi pare utile e indispensabile uno sforzo collettivo per mettere anziani e adulti nelle condizioni di poter utilizzare strumenti tecnologici e di comunicazione di nuova generazione. Tutto questo richiede impegno, ma può generare interessi, stimoli, ed aiutare fisico e mente ad una vita più attiva, può facilitare conoscenze e rapporti con altre persone, ma consente anche un più costante e puntuale ricorso a servizi fondamentali per la propria salute.

Superare in questo ambito i ritardi della montagna, significa, inoltre, contenere il degrado del tenore di vita e delle prospettive della nostra gente.

Antonio Bandini

Fiducia nella ripresa dopo-Covid: l'Anp ricomincia l'attività interrotta dalla pandemia

Segue da pag. 2 - Va premiato chi ha saputo reggere l'urto, con una politica indirizzata in particolare alla resilienza.

Lavoro, salute, servizi, ambiente, equità sociale, istruzione e cultura sono i cardini fondamentali per il futuro di una società e di una democrazia avanzata.

Come si pone l'Anp rispetto "all'offerta" politica?

Noi come associazione siamo indipendenti da partiti, ma non siamo apolitici perché la politica, quella nobile, è il sangue che scorre nelle vene della nazione, che irrori il cervello di democrazia e di tutti quei valori che porta con sé. Per questo, ci battiamo per un sistema che tenga in priorità la trasmissione della democrazia, del lavoro, della salute, del bene comune, dell'ambiente, della cultura. Valori irrinunciabili da trasmettere alle nuove generazioni.

Paesaggio, cultura del territorio, ecologia, sono valori che voi volete sottolineare con un evento

L'ambiente e il territorio sono i polmoni e gli embrioni dove si moltiplica ogni forma di vita e si producono gli elementi per la sua crescita e sopravvivenza.

Su questa scia noi come Anp Emilia Romagna, con la partecipazione di tutto il sistema Cia, abbiamo scelto uno di questi filoni organizzando a Parma, capitale italiana della cultura 2021, la nostra festa con titolo "Cultura del territorio, storia paesaggio e trasmissione del sapere". La faremo nel rigido rispetto delle regole anti Covid, anche con la partecipazione di delegazioni di regioni limitrofe e la possibilità di collegamento da tutto il territorio nazionale.

Vogliamo contribuire alla trasmissione di quei valori di storia e di cultura di cui il nostro territorio, dove operano i nostri agricoltori, sono estremamente ricchi.

Ci siamo rimessi in cammino seguendo alla lettera tutte le norme anti Covid e speriamo di non trovare più la strada sbarrata da questa maledetta epidemia.

L'attività dell'Anp reggiana tra incontri e videoconferenze

REGGIO EMILIA - Erano presenti oltre sessanta persone alla direzione provinciale 'Anp-Cia Reggio Emilia' che si è tenuta al Parco Manara di Bibbiano. Al tavolo dei relatori, il presidente provinciale **Giorgio Davoli**, la vicepresidente **Deanna Ferrari**, il presidente Cia-Reggio Emilia **Antenore Cervi**, il presidente regionale Anp **Pierino Liverani**, la direttrice provinciale Inac **Roberta Bortesi** che ha illustrato l'attività del patronato e il presidente Federconsumatori **Rino Soragni** che ha descritto la convenzione in atto con l'associazione dei pensionati. Giorgio Davoli ha iniziato la sua relazione facendo il punto sulla 'situazione vaccini'. "Le percentuali di vaccinati sul nostro territorio sono molto alte. Un grazie a tutti gli operatori sanitari impegnati nei nostri Hub, ai volontari, ai medici di famiglia, ai pediatri. E ora entreranno in campo anche i farmacisti. Impegniamoci a convincere chi ha dei dubbi. Solo così potremo uscirne

presto". Il presidente provinciale ha poi rimarcato che "La situazione economica potrà migliorare solo se sconfiggeremo il Covid. Tutti i settori produttivi hanno vissuto, e vivono tuttora, con enormi difficoltà. Anche il comparto agricolo, naturalmente, ne subisce le conseguenze. Ci tengo a ricordare che il settore non si è mai fermato, garantendo l'approvvigionamento alimentare nel nostro Paese. Ha dimostrato non solo di reggere le richieste di cibo durante il lockdown, ma anche di produrre servizi eco sistemici e ambientali essenziali, come la manutenzione del verde e la tutela del territorio. L'agricoltura ha ricevuto in questi mesi una nuova attenzione ed è stata riportata al centro del discorso pubblico. Ma l'agricoltura non ha bisogno solo di solidarietà, necessita di più considerazione".



Davoli ha, quindi, fatto il bilancio dell'attività di Anp Reggio Emilia. "Dall'inizio della pandemia abbiamo realizzato diverse videoconferenze, dove abbiamo incontrato Ottavia Soncini (presidente commissione salute della Regione), Raffele Donini (assessore regionale alla Sanità), Elly Schlein (vicepresidente della Regione e assessore al Welfare). Ma non solo. Proprio al Parco Manara, il 5 settembre 2020 abbiamo organizzato un convegno con la dottoressa Cristina Marchesi (direttore generale Ausl Reggio) e Ottavia Soncini. Nel marzo di quest'anno abbiamo poi tenuto un'altra

videoconferenza con la dottoressa Negri (Santa Maria Nuova) e la stessa Ottavia Soncini. Abbiamo realizzato, e condiviso, comunicati stampa a livello regionale e nazionale. E, per aiutare gli anziani con le nuove tecnologie, abbiamo organizzato corsi sull'uso di cellulari e computer. A livello provinciale, abbiamo, quindi, rinnovato le convenzioni con Federconsumatori e Cila; organizzato gite e soggiorni, realizzato un nuovo giro nelle Cia zonali per ascoltare le esigenze dei cittadini. Abbiamo lavorato insieme a Donne in Campo, Agia e Ases per fornire gratuitamente prodotti alimentari alle Rsa e alla Caritas".

"Noi pensionati - conclude Davoli - ci riteniamo utili e necessari per la società. Siamo impegnati nel sociale, importanti nella famiglia per la custodia dei nipoti, molti di noi sono ancora coltivatori. Ci teniamo molto all'invecchiamento attivo, siamo attenti alla salute, forse più di quando eravamo giovani e ci arrabbiamo quando qualcuno ci considera inutili, un peso per la società e, quindi, da tenere confinati in casa, come ha esternato qualche tempo fa un presidente di regione. Ci teniamo a vivere bene e vivere in salute".

Vita sana e cura della socialità alla base del benessere

BOLOGNA - "Ricorro spesso all'aiuto dei miei nipoti perché ancora ho poca dimestichezza con informatica e tecnologie, ma sto imparando, e ho migliorato il mio rapporto con computer e *smartphone*". **Dolores Fini**, presidente Anp di Bologna, confessa che ha ancora difficoltà ad entrare nel dettaglio di apparecchiature digitali, ma non le mancano le basi. "Ho frequentato qualche corso di avviamento e mi è servito molto - dice la Fini -, mi impegno e cerco di stare aggiornata. Le videoconferenze sono state una bella palestra, anche se spesso mi devo far aiutare per utilizzare alcuni dispositivi ed entrare nelle applicazioni". Riguardo allo stile di vita, la Fini ritiene che la cura della persona è alla base del benessere, partendo dall'alimentazione. "Seguo una dieta sana - dice - e il moto è fondamentale: vado in bicicletta, faccio passeggiate e vado in palestra. Poi è importante l'aspetto sociale alla nostra età, ovvero bisogna frequentare amici, viaggiare e fare anche volontariato. Poi - conclude la Fini - faccio controlli medici periodici, perché la prevenzione è fondamentale".



Identità digitale e riunioni on-line sono ormai la nuova quotidianità

IMOLA – **Adriana Cenni**, recentemente iscritta all'Anp di Imola, non ha dubbi: "Gli strumenti digitali sono stati essenziali per non rimanere isolati nell'ultimo anno e mezzo, soprattutto durante i mesi più duri del *lockdown*, e lo sono ancora. Ma non c'è comunque confronto con i rapporti non virtuali, quelle due chiacchiere a margine di una riunione o le sensazioni dell'incontrare qualcuno".



Adriana è una pensionata giovane e decisamente attiva perché conduce ancora, insieme alla sua famiglia, l'azienda Merlotta, una delle principali realtà vitivinicole dell'imolese. Quindi, per lei, è stato più semplice accrescere le sue conoscenze digitali e continuare ad avere relazioni

“ *Adriana Cenni ha un approccio decisamente smart: “ma nessuna forma di tecnologia può sostituire quel quid in più che c'è durante gli incontri in presenza”* ”

sia con i clienti che con le persone. “Quando avevo vent'anni usavo già il computer ma la tecnologia ha subito evoluzioni enormi e, forse, non mi sarei adeguata quasi totalmente se non fosse stato per la necessità di comunicare durante l'emergenza sanitaria. Solo grazie alle riunioni *on-line* e agli altri mezzi di comunicazione – continua Adriana Cenni –, sono riuscita a continuare a seguire l'attività di famiglia e anche a comunicare con i membri delle diverse asso-

ciazioni sul territorio di cui faccio parte. Una possibilità enorme quella di essere connessi al mondo rimanendo a casa. Adesso collegarsi a *Meet* o controllare il fascicolo sanitario con lo *Spid* appare quasi una *routine*, ma ammetto che in quest'ultimo caso un po' di difficoltà le ho avute. Ho seguito il corso organizzato da Dinamica proprio per l'Anp, ma quando mi sono trovata ad aprire e gestire l'identità digitale in autonomia non è stato così semplice e ho dovuto chiedere aiuto a qualcuno più esperto. Nulla di male, la cosa importante è non scoraggiarsi e affidarsi a chi è nativo digitale o conosce gli strumenti.

Certo, un conto è imparare a usare un pc o le diverse applicazioni necessarie alla comunicazione digitale quando si è una pensionata di 60 anni e un altro è farlo a più di 80 come i miei genitori: il gap, in questo caso, è molto grande da colmare o, forse, incolmabile. Credo – conclude Adriana Cenni –, che il patrimonio di digitalizzazione e anche semplificazione raggiunti in questi anni, non debba andare disperso anche con un totale ritorno alla normalità. Sarà bello, però, quando il digitale tornerà ad essere una scelta e non un'imposizione dettata dalle circostanze perché nulla, nel bene e nel male, può sostituire una relazione umana o un incontro diretto”.

Tra orto e bicicletta la salute corre sulle due

VOLANIA (FE) – Attivo, anzi no, attivissimo. Questa la perfetta definizione di **Franco Ferri**, pensionato di 75 anni che si sveglia tutti i giorni con un mantra, “A una persona anziana arriva ogni giorno un male nuovo, basta ignorarlo”. E, nel suo caso, alzarsi la mattina significa andare al mare a nuotare, coltivare l'orto e percorrere il territorio sulla sua amata bicicletta.

“Sport e cibo sano, compreso un ottimo bicchiere di vino, ma solo uno, a pasto. Non c'è un modo migliore di continuare a rimanere in forma anche dopo i 70 anni – racconta Ferri –, quando non c'è più la spinta dell'attività lavorativa e il tempo libero è, per fortuna, moltissimo.

Quando sono andato in pensione ho affittato i terreni e oggi coltivo solo l'orto, ho un po' vigneto e una tartufaia. La passione per l'attività sportiva è iniziata a 20 anni con la corsa campestre ed è sempre continuata. Potrebbe sembrare, infatti, che per un agricoltore sia più semplice mantenersi in forma perché, nonostante l'uso della meccanizzazione, non è un lavoro sedentario. Però, un conto è muoversi magari in

“ *Per Franco Ferri, bicicletta e nuoto sono compagne quotidiane per mantenersi in forma* ”

maniera non “armonica” mentre si lavora, un altro è praticare uno sport aerobico in maniera corretta, un vero toccasana per tutto il corpo e, a mio avviso, l'unico modo per mantenersi in buone condizioni di salute. In estate, la mia giornata è equamente suddivisa tra la cura dell'orto, del vigneto e il nuoto.

Vado tutte le mattine al mare e faccio circa tre chilometri, mentre in inverno, pandemia e *lockdown* permettendo, vado in piscina. Il fine settimana, invece, è dedicato alla mia amata bicicletta: faccio parte di un gruppo di amatori di Lagosanto e, insieme ai miei compagni, facciamo dai 70 ai 100 km esplorando il territorio o muovendoci in altre zone. ▶

Il benessere è un mix di tanti fattori

RIMINI - "Per me il benessere è fatto di tante cose, dal tempo che dedico a me stessa a quello che dedico alla famiglia, mio marito Dino col quale festeggio 50 anni di matrimonio quest'anno, mia figlia, i miei quattro nipoti che oggi sono grandi, hanno fra i 15 e i 19 anni. Cerco di continuare a far lavorare il fisico e la mente". Così risponde **Oretta Pedini**, vice presidente Anp Romagna di Santa Maria in Cerreto (Rimini), alle nostre domande riferite all'argomento riguardante il benessere della persona. Oretta ha lavorato 42 anni in Cia, dai 15 ai 57 anni, durante il percorso lavorativo è diventata direttrice del patronato fino al 2011, ed è stata presidente dell'Anp di Rimini prima della nascita di Cia Romagna. Ogni giorno un'ora di camminata, poi *acquagym* (che spera di poter riprendere presto), la cura dell'orto, delle galline e dei co-



nigli. La Pedini vive all'aria aperta più che può e, per tenere allenata la mente, si dedica ai cruciverba tutti i giorni e, di tanto in tanto, si occupa dell'organizzazione di gite, personali e anche per l'Anp, come quella in fase di realizzazione per settembre in Toscana. "Vivo in campagna e non ho sofferto molto il *lockdown*. Certo, qualche segno questa situazione l'ha lasciato anche su di me nel senso che, ad esempio, esco a fare la spesa solo per gli acquisti essenziali: non ho più voglia, al momento, di fare un giro per negozi tanto per passare un po' di tempo. Speriamo di poter riprendere il prima possibile a fare tante cose insieme, a stare in compagnia, certo in modo nuovo, ma con meno timori".

Il segreto per stare bene è muoversi

LUGO DI ROMAGNA (Ravenna) - "Per tenermi in forma devo stare in movimento, altrimenti mi vengono tanti di quei mali!". **Rosa Balladelli**, di Belricetto (frazione di Lugo di Romagna in provincia di Ravenna) non ha dubbi: il segreto per stare bene, fisicamente e mentalmente, è muoversi. E così fa. Parliamo, infatti, con la signora Rosa a metà giornata, dopo una mattinata di raccolta pesche col marito e prima di procedere alle operazioni per sistemare in dispensa un tegame di pomodoro da sugo, e iniziare a cucinarne un altro per la famiglia. Non le piace sedersi a guardare la Tv. Rosa aiuta il marito nei campi: tre ettari a frutteto fra peschi e peri, la vigna, il mais. "Per un po' di tempo, nei primi anni Settanta ho fatto la sarta, ma

è un lavoro troppo sedentario per me. Diciamo che non mi annoio: stiamo finendo la raccolta delle pesche e siamo in attesa di iniziare con l'uva, abbiamo novemila metri quadrati di vigna e speriamo che piovga un po' perché altrimenti appassisce". Rosa partecipa alla vita associativa dell'Anp, sia a quella sociale e sia a quella politica e specifica: "Per movimento non intendo solo quello legato al lavoro. Mi piace ballare, anche se gli anni passano e poi il Covid ha cambiato tutto. Un po' di spettacoli sono ripresi, mi piace il liscio, ma in questa situazione si può solo ascoltare. Giro in bici, faccio passeggiate e curo l'orto".



ruote

► Ormai non potrei rinunciare a muovermi e poterlo praticare anche a un'età diciamo non più giovanissima è un piacere, ma anche una fortuna. Sono consapevole che ci sono pensionati con problemi di salute, che fanno fatica a fare attività fisica, anche non intensa.

Ma credo sia essenziale per noi agricoltori, che spesso abbiamo svolto lavori faticosi, che hanno messo a dura prova muscoli e articolazioni, impegnarsi a fare anche solo una passeggiata o un giro breve in bicicletta. Si tratta, sicuramente, di uno sforzo importante, perché ignorare quel male nuovo che ci assale quando ci svegliamo la mattina, è difficile. Ma i benefici di inforcare la bicicletta o nuotare, come credo potrà confermare qualsiasi medico, sono grandi a tutte le età".



Gli esercizi motori migliorano la qualità di vita degli anziani

I numerosi benefici dell'attività fisica

DALLA REDAZIONE - In Italia, la popolazione anziana (over 65) rappresenta il 22%. Questo dato è in continua crescita ed è un *trend* che non dà segni di arresto. Promuovere e facilitare la pratica regolare di attività fisica negli anziani diventa, dunque, particolarmente importante anche perché questo gruppo di popolazione è molto spesso il meno attivo. "L'invecchiamento - precisa **Andrea Pizzoli**, responsabile della medicina dello sport dell'Ausl di Imola - è un inevitabile processo fisiologico che comporta un graduale declino delle capacità funzionali. La pratica di una regolare attività fisica ritarda questi processi e, comunque, permette di mantenere elevata la qualità della vita anche nella terza età. L'anziano che da sedentario diventa attivo, aumenta l'efficienza e la resistenza del suo apparato osseo e muscolare, cardiovascolare, respiratorio e del metabolismo, migliora il suo umore, aumenta la sua autonomia e le sue relazioni sociali". Aggiunge, in sostanza, qualità della vita ai suoi anni.

"È dimostrato - prosegue Pizzoli -, e lo confermano le raccomandazioni dell'Oms, che servono almeno 30 minuti al giorno (150 alla settimana) di attività moderata, per 5 giorni alla settimana per ottenere benefici in termini di migliore qualità della vita e di salute. È sufficiente praticare un esercizio fisico moderato e regolare che non comporta necessariamente la pratica di un'attività sportiva ma l'adozione di abitudini salutari nella vita quotidiana. Salire le scale, muoversi a piedi o in bici, avere *hobby* come il ballo o il giardinaggio, frequentare corsi di ginnastica dolce o nuotare sono alcune delle attività consigliate, anche per la popolazione

più adulta. Per l'anziano in grado di svolgere un'attività fisica più intensa, quali la corsa o il ciclismo, l'Oms raccomanda almeno 75 minuti settimanali per 3 giorni alla settimana per ottenere gli stessi benefici. Sono raccomandati anche esercizi per il rafforzamento muscolare e allenamento dell'equilibrio per aumentare la capacità funzionale e ridurre il rischio di cadute accidentali". Tanti gli effetti preventivi che possono derivare da una costante attività fisica.

"L'esercizio fisico - dice ancora il medico sportivo - rallenta la perdita di forza muscolare e di tessuto osseo caratteristici delle età avanzate. Si prevencono quindi diverse patologie. Tra gli effetti ricordiamo la riduzione di patologie coronariche, di infarto, di pressione arteriosa, della colesterolemia e della trigliceridemia. Inoltre, con un esercizio fisico costante, si assiste a riduzione di peso, al miglioramento del diabete di tipo II, si previene e combatte la sindrome metabolica e si migliorano i disturbi vascolari periferici. E ancora, l'esercizio fisico svolge un ruolo rilevante nella stipsi cronica, di cui soffrono moltissimi anziani, aumentando la motilità intestinale". Per non parlare degli effetti sul benessere psicologico dell'individuo che vuol dire minor rischio di depressione e ansia. "E aggiungiamo - conclude Pizzoli -, miglioramenti sulla memoria, sull'attenzione, sul rendimento cognitivo e sui tempi di reazione".

Attenzione, però. L'attività fisica deve continuare nel tempo e diventare una componente abituale del proprio stile di vita, tornare ad una vita sedentaria, fa perdere rapidamente i benefici acquisiti.

Alessandra Giovannini

DALLA SOLITUDINE ALLA SPERANZA DI WILLIAM SIGNANI, PRESIDENTE ANP ROMAGNA

RAVENNA - Sono trascorsi diciotto mesi dall'inizio di questa pandemia, che ha scatenato in tutto il mondo un problema immane. Sin dal primo momento, ci si è resi conto che si doveva affrontare un nemico terribile per l'essere umano. Siamo dovuti ricorrere a strategie di contenimento della diffusione del Covid-19: chiusure, mascherine, non frequentare luoghi pubblici, distanziamento fra le persone, arieggiare i luoghi, sia privati sia pubblici e, dulcis in fundo, il non poterci incontrare con i nostri cari. Tutto questo, mi trasmise una grande paura che sfociò in una grande solitudine: venne meno quello stare insieme con gli amici, con le persone con le quali condividi i bisogni e le idee attraverso iniziative, iniziative delle quali la nostra organizzazione, nella sua lunga storia sindacale, è stata, ed è, una grande interprete. Una parte di me era in forte apprensione, ma non rimaneva che collaborare e convivere con questa nuova situazione. Così, chi più chi meno, e me compreso, abbiamo fatto di necessità virtù e ci siamo dati alla tecnologia: siamo passati dalla zappa al computer, per non perdere il contatto, seppur a distanza e virtuale, con gli affetti da un lato e,

dall'altro, per cercare di rimanere attivi anche come organizzazione. In quei giorni si sperava di uscirne abbastanza in fretta. Così, purtroppo, non è stato. Quanti morti, quanti ricoverati, la sanità in forte difficoltà, sembrava che da un momento all'altro tutto dovesse crollare intorno a noi. Poi, una luce di speranza si è accesa quando sono arrivati i vaccini. Anche se una piccola minoranza li sta contrastando, la stragrande maggioranza di questo Paese ha risposto con grande senso civico alla chiamata, non risolutiva, per frenare il dilagare di questa terribile pandemia. Ma c'è una cosa che molti di noi non riescono ancora del tutto ad apprezzare, il ritorno a poterci frequentare, riavere gli abbracci dei figli e dei nipoti, a vedere dal vivo i loro sorrisi pieni di speranza. In aggiunta a questo, il ritrovarsi come gruppo anziani dell'Anp-Cia nell'attività politica e in quella sociale, è un segnale di grande speranza e tanto di più. Quando ci siamo trovati è stato bello, ci siamo cullati attraverso lo sguardo, abbiamo gioito per il semplice motivo che non mancava nessuno. Tutto questo è stato per me un grande e semplice segnale di speranza.