



Il Progetto di Ricerca
“Gli Ultracinquantenni in Europa”
I NOSTRI RISULTATI



IMPRESSUM

Publisher:

SHARE-ERIC
Leopoldstraße 139
80804 Munich

Contact:

Dr. Arne Bethmann
E-Mail: info@share-project.org

Editors:

Dr. Arne Bethmann (Editor in Chief)
Philipp Beck
Alexander Schumacher
Silvia Strutynski
Claudia Weileder

Design:

Valentum Kommunikation GmbH

Picture Credits:

aerogondo, aFotostock, digitalskillet1, JackF, Monkey Business, pikselstock, Sergii Mostovyi, Seventyfour, top images, VadimGuzhva, verbaska, WavebreakmediaMicro – stock.adobe.com

Copyright @SHARE-ERIC 2024

BENTORNATI!

Cosa significa invecchiare bene? La risposta a questa domanda può variare da persona a persona. Per alcune persone potrebbe significare vivere a lungo e in buona salute, mentre per altre potrebbe significare stabilità finanziaria o buoni legami familiari. Indipendentemente dalla risposta, ci sono diversi fattori che influenzano la possibilità di condurre una vita felice, sana, sicura e socievole. Questi fattori includono l'educazione ricevuta, la qualità dell'assistenza sanitaria disponibile, la situazione familiare e le leggi a livello locale e nazionale.

Da oltre vent'anni, "Ultracinquantenni in Europa" (SHARE) fornisce ai ricercatori dati preziosi per comprendere i meccanismi che regolano l'invecchiamento. In sostanza, questa ricerca può aiutarci ad invecchiare bene. In questa brochure, desideriamo presentare alcuni esempi delle numerose pubblicazioni scientifiche basate su dati SHARE.

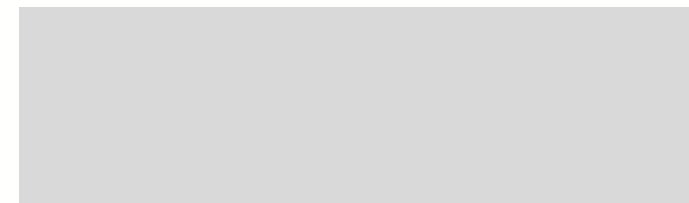
La capacità cognitiva, intesa come la capacità di pensare e memorizzare, è fondamentale per vivere in modo autonomo in età avanzata. Nelle pagine 4-5, illustreremo le tendenze positive nella salute cognitiva che i ricercatori hanno os-

servato tra i partecipanti a SHARE. Le pagine 6-9 esplorano tre diverse aree in cui i ricercatori hanno scoperto che rimanere attivi ci aiuta a restare in salute. Ripensando alla pandemia di Covid-19, è possibile notare come le famiglie si siano supportate reciprocamente (p. 10-11). L'influenza della psicologia nella scelta di pensionamento è presentata nelle pagine 12-13. Infine, illustriamo gli studi che investigano com'è cambiata l'alimentazione degli europei nell'ultimo decennio (p. 14-15).

Tutte queste ricerche non sarebbero possibili senza il vostro contributo. Vi auguriamo una buona lettura e vi ringraziamo per la vostra partecipazione all'indagine "Ultracinquantenni in Europa".

Cordiali saluti,

Il Team italiano di "Ultracinquantenni in Europa"



"Ultracinquantenni in Europa", I risultati della nostra ricerca 3

ASPETTATIVA DI VITA E FUNZIONI COGNITIVE

Quando parliamo di salute, siamo spesso portati a considerare più il corpo che la mente. Ma la nostra capacità di pensare e la memoria sono importanti per la nostra felicità quanto il cuore o le ginocchia. L'indagine "Ultracinquantenni in Europa" fornisce ai ricercatori dati utili per studiare il processo di invecchiamento cognitivo.

Con l'invecchiamento della popolazione europea, comprendere come cambiano le funzioni cognitive degli anziani è diventato cruciale. Recenti studi guidati da Camilla Riis Nielsen dell'Università della Danimarca meridionale, utilizzando dati SHARE dal 2004 al 2015, hanno rivelato come gli ultrasessantenni europei vivano e conservino più a lungo buone funzioni cognitive.

Vita più Lunga e Migliori Funzioni Cognitive

Lo studio evidenzia una tendenza positiva: gli anziani in tutta Europa stanno sperimentando un aumento degli anni di vita con buone funzioni cognitive. Ciò significa che conservano le loro abilità mentali, come la memoria, la capacità di risoluzione dei problemi e le capacità decisionali, che sono fondamentali per una vita

indipendente e per il benessere generale. Nell'arco degli 11 anni di osservazione, il tempo trascorso con buone funzioni cognitive è aumentato di 1,6 anni.

Differenze Regionali

I dati SHARE hanno evidenziato interessanti differenze regionali tra la popolazione europea in relazione ad aspettativa di vita e funzioni cognitive. Gli intervistati residenti in paesi del Nord Europa a fronte di una minor aspettativa di vita godono di più anni di vita con buone funzioni cognitive rispetto ai loro omologhi del Sud Europa. Tuttavia, è nei paesi del Sud Europa che è stato registrato il maggior aumento del numero degli anni di vita con buone capacità di memoria e pensiero.

Il Divario di Genere

Nel 2004-2005 le donne vivevano più anni degli uomini con ridotte funzionalità cognitive. Tuttavia, nel 2015, questo divario di genere non era più presente. I dati suggeriscono un significativo progresso verso l'uguaglianza di genere in relazione all'invecchiamento cognitivo tra gli anziani.



“

Gli intervistati residenti in paesi del Nord Europa a fronte di una minor aspettativa di vita godono di più anni di vita con buone funzioni cognitive rispetto ai loro omologhi del Sud Europa

”

RESTARE IN FORMA — CORPO, MENTE E RELAZIONI

È noto come uno stile di vita attivo contribuisca alla salute. Ma quali sono le prove scientifiche? E quali sono i benefici di una vita attiva? I dati dell'indagine "Ultracinquantenni in Europa" permettono ai ricercatori di studiare quali abitudini favoriscono uno stile di vita sano.

Corpo e Mente sono connessi

Uno studio condotto in Israele ha esaminato il legame tra attività fisica, relazioni sociali, depressione e funzioni cognitive negli anziani. Per farlo, i ricercatori hanno utilizzato un accelerometro —un dispositivo che alcuni partecipanti hanno accettato di indossare per un periodo di otto giorni consecutivi— al fine di misurare oggettivamente la loro attività fisica.

I risultati dello studio hanno evidenziato come svolgere attività fisica non solo contribuisca a mantenerci in forma, ma sia anche associato a un miglioramento, sia diretto che indiretto, delle funzioni cognitive. Una buona forma fisica favorisce la mobilità, con effetti positivi per le relazioni sociali, che a loro volta contribuiscono a ridurre i sintomi depressivi.

Il legame tra attività fisica e depressione è stato anche al centro di un altro studio che ha coinvolto quasi 65.000 intervistati SHARE. I ricercatori hanno osservato come sia chi pratica regolarmente attività fisica impegnativa, sia chi pratica una volta alla settimana attività fisica moderata (ad esempio fare giardinaggio o una passeggiata) riporta minori sintomi depressivi. Ciò che sembra essere davvero importante è la costanza.

Relazioni Sociali e Soddisfazione per la Propria Vita

Avere una vita attiva significa anche coltivare le relazioni sociali. Tra le persone di età pari o superiore a 65 anni, un gruppo di ricercatori portoghesi ha scoperto che coloro che si prendono cura del coniuge riportano livelli inferiori di soddisfazione per la propria vita e hanno una vita sociale meno ricca rispetto ai loro coetanei non caregiver.

Tuttavia, un'attenta analisi dei dati ha rivelato come le persone che si prendono cura del coniuge e hanno una vita ricca di relazioni sociali tendono a essere più soddisfatte. Poiché trovare tempo per coltivare le relazioni sociali





può essere una grande sfida per chi fornisce assistenza, i ricercatori invitano i decisori politici a pianificare adeguate misure di supporto per i caregiver.

Gioco e Lettura per allenare la mente

Un gruppo di ricercatori spagnoli ha condotto uno studio sugli effetti delle relazioni sociali sulle funzioni cognitive, riscontrando anche in questo caso un legame positivo. Tanto più ricca è la propria vita sociale tanto migliori sono le proprie abilità cognitive.

I ricercatori hanno anche osservato che dedi-

carsi regolarmente ad attività intellettuali quali la lettura –di libri, riviste, giornali– e i giochi – giochi di parole/numeri, giochi da tavolo/di carte– rappresenta uno dei principali indicatori di buone funzioni cognitive.



COVID-19 E SOLIDARIETÀ

La cura e il supporto tra generazioni rappresentano un tema importante in un contesto di cambiamento demografico, la cui rilevanza è stata accentuata dalla pandemia di Covid-19. Ma come ha influito la pandemia sul supporto tra generazioni? Un gruppo di ricercatori ha cercato di rispondere a questa domanda utilizzando i dati raccolti durante la pandemia dall'indagine "Ultracinquantenni in Europa"

La pandemia di Covid-19 ha rappresentato una grande sfida per la società. Il rischio di contagio era una minaccia immediata, specialmente per anziani e altri gruppi vulnerabili, e ha determinato una repentina limitazione dei contatti di persona. Soprattutto all'inizio della pandemia, la narrativa prevalente ritraeva gli anziani come un gruppo fragile, bisognoso della solidarietà e dell'aiuto delle generazioni più giovani. Ma com'è cambiata la solidarietà intergenerazionale con la pandemia?

Un gruppo di ricercatori tedeschi ha analizzato i dati di "Ultracinquantenni in Europa" raccolti durante la pandemia per comprendere come è

cambiato il supporto tra generazioni. Nel 2020 è stato registrato un aumento dell'aiuto fornito dai 'giovani anziani' (55-64 anni) ai propri genitori rispetto al periodo pre-pandemico. Al contempo, l'assistenza fornita dai genitori ai propri figli adulti è diminuita.

Nel 2021, invece, è stato osservato un calo dell'aiuto fornito dai 'giovani anziani' in Europa meridionale, occidentale e settentrionale. Un calo probabilmente dovuto all'aumento dei tassi di vaccinazione, e alla necessità dei 'giovani anziani' di assistere sia i figli che i genitori. Al contrario, negli stati dell'Europa orientale e nei paesi baltici, il livello di aiuto fornito dai 'giovani anziani' è aumentato anche nel 2021, forse a causa di una minore adesione alle vaccinazioni e dei conseguenti elevati tassi di infezione.

I dati raccolti dall'indagine "Ultracinquantenni in Europa" hanno consentito ai ricercatori di analizzare approfonditamente i meccanismi di solidarietà intergenerazionale e hanno fornito ai decisori politici informazioni utili per pianificare risposte efficaci a future simili crisi.



*Nel 2020 è stato registrato
un aumento dell'aiuto fornito
dai 'giovani anziani' (55-64 anni)
ai propri genitori rispetto al periodo
pre-pandemico.*

PENSIONAMENTO: ANCHE UNA QUESTIONE DI PERSONALITÀ?

Solitamente la ricerca sulle scelte di pensionamento si concentra su aspetti finanziari e di salute. Ma esistono aspetti più personali che influenzano le tempistiche di pensionamento? Per approfondire questo aspetto, i ricercatori hanno esaminato i dati dello studio "Ultracinquantenni in Europa" per analizzare il legame tra personalità e scelte pensionistiche.

La nostra personalità è un concetto complesso e difficile da definire. Le persone differiscono nella loro personalità ma è complesso stabilire come e

in che modo questo influenzi la loro vita. Per questo la ricerca psicologica ha identificato cinque tratti fondamentali: Apertura mentale, Coscienziosità, Estroversione, Gradevolezza/Amicalità e Nevroticismo, che insieme sono noti come Big Five.

Questi tratti rappresentano modelli stabili di comportamento, emozioni e pensieri e possono influenzare le decisioni di pensionamento. È proprio questo che i ricercatori Claudio Lucifora e Martina Repetto hanno analizzato usando i dati dello studio SHARE.





“Estroversione e nevroticismo aumentano la probabilità di un pensionamento anticipato, mentre l'apertura mentale la diminuisce.”

Pensionamento e Big Five

La sostenibilità finanziaria dei sistemi pensionistici rappresenta una sfida in particolare nei paesi sviluppati. Il problema è in parte dovuto alla diminuzione della partecipazione alla forza lavoro degli anziani. Lo studio dei ricercatori Lucifera e Repetto mira a identificare come i tratti della personalità influenzano le decisioni di pensionamento, usando dati SHARE provenienti da 14 paesi europei (6^a e 7^a rilevazione).

I risultati mostrano che apertura mentale e coscienziosità, che include ad esempio l'autocontrollo, riducono la probabilità di pensionamento.

Il nevroticismo, invece, è associato a una maggiore probabilità di andare in pensione. I tratti della personalità, inoltre, sembrano orientare le scelte di pensionamento maggiormente nelle donne rispetto agli uomini. Lo studio analizza anche come i Big Five influiscono sulla differenza tra età effettiva di pensionamento ed età pensionabile prevista dalla legge: l'estroversione e il nevroticismo ampliano questo divario, mentre l'apertura mentale lo riduce.

Alla luce di questi risultati, i decisori politici dovrebbero progettare le riforme tenendo in considerazione anche il ruolo dei fattori psicologici individuali.

PIÙ RISORSE, CIBO PIÙ SANO?

Come e cosa mangiamo è un fattore chiave per la salute. Di conseguenza, le abitudini alimentari sono di grande interesse per la comunità scientifica, inclusi i ricercatori coinvolti nel progetto "Ultracinquantenni in Europa". Uno studio condotto sulle abitudini alimentari in Europa evidenzia che l'adozione di diete sane è in aumento.

L'insalata greca, composta da pomodori freschi, cetrioli, olio d'oliva e feta, è un pasto semplice, gustoso e salutare, tipico della Dieta Mediterranea. Questo regime alimentare è collegato ad una migliore salute del cuore, tanto che organizzazioni come l'American Heart Association consigliano di adottarlo. Questa dieta privilegia l'uso di grassi vegetali, come l'olio d'oliva, invece dei grassi animali, un elevato consumo di frutta, verdura e cereali integrali, e raccomanda quantità moderate di latticini, pesce o uova, oltre a limitare il consumo di carne rossa.

Nonostante i suoi benefici per la salute, la Dieta Mediterranea ha perso popolarità negli ultimi decenni, soprattutto durante la recessione della fine degli anni 2000, quando il prezzo di alcuni

alimenti è salito rendendoli meno accessibili. Questo ha spinto i ricercatori Ricardo Alves e Julian Perelman, dell'Università NOVA di Lisbona, a chiedersi se la ripresa economica post 2010 abbia spinto le persone a riprendere la Dieta Mediterranea.

Analizzando i dati SHARE sulle abitudini alimentari in tredici paesi europei, Alves e Perelman hanno osservato che la percentuale di individui che segue la Dieta Mediterranea è aumentata dal 10,9% nel 2013 al 14,3% nel 2019/2020. Sorprendentemente, però, questo aumento è dovuto a una riduzione nel consumo di carne piuttosto che a un aumento del consumo di frutta e verdura. Il cambiamento ha coinvolto tutti gli strati della popolazione, ma è stato particolarmente marcato tra i più abbienti. Per questa ragione, gli autori suggeriscono che il calo nel consumo di carne non è solo guidato da motivazioni economiche. Tuttavia, il loro lavoro evidenzia anche che le disuguaglianze in termini di salute e dieta stanno aumentando, e che l'accesso a cibi sani potrebbe ancora dipendere dalle disponibilità economiche.



“

”

*Sempre più persone seguono
una dieta sana, limitando il
consumo di carne.*

IL QUIZ DI “ULTRACINQUANTENI IN EUROPA”

Quanto sa di SHARE e dell'Europa? Metta alla prova le Sue conoscenze con il nostro quiz!

1. Quale paese dell'UE non
partecipa attualmente a
SHARE?

- a Portogallo
- b Irlanda
- c Croazia

3. Qual è la capitale
della Lettonia?

- a Valletta
- b Riga
- c Nicosia

2. Quanti intervistatori
lavorano approssimativa-
mente per SHARE?

- a 150
- b 1,500
- c 2,000

4. Quali due paesi
extra-UE partecipano
a SHARE?

- a Svizzera e Israele
- b Norvegia e Svizzera
- c Montenegro e Serbia

5. Quale paese è raffigurato?



- a Lituania
- b Austria
- c Slovenia

6. Quante interviste SHARE sono state condotte nelle prime 9 rilevazioni?

- a 6,160
- b 61,600
- c 616,000

7. In quale città ha sede il coordinamento internazionale di SHARE?

- a Parigi
- b Berlino
- c Varsavia

8. Qual è l'età media degli intervistati SHARE?

- a 55
- b 62
- c 68

9. Di quale paese è raffigurato lo stemma?



- a Romania
- b Austria
- c Polonia

10. Quale paese SHARE ha il minor numero di abitanti?

- a Estonia
- b Lussemburgo
- c Malta

Soluzioni a pagina 23.

UNO STRUMENTO PER I DECISORI POLITICI

L'invecchiamento è una delle principali sfide sociali per l'Europa nel XXI secolo. Ma come dovremmo affrontare questa sfida? Le società sono complesse e soluzioni standardizzate non sono possibili. Le esperienze di invecchiamento variano notevolmente: alcuni settantenni necessitano di assistenza, mentre altri sono attivamente coinvolti nel mondo del lavoro. Per comprendere i bisogni della popolazione, è cruciale che i decisori politici abbiano un quadro chiaro della situazione sanitaria, sociale ed economica degli anziani europei. In questo contesto i dati del progetto SHARE risultano molto utili e aiutano nella pianificazione di politiche rivolte alla popolazione ultracinquantenne.

Dati SHARE: un supporto per le politiche nazionali

Il Centro Studi per la Salute Belga (KCE) è un centro di ricerca fondato per fornire consulenze scientifiche per le politiche sanitarie. Quando in Belgio è emersa la necessità di rendere l'assistenza sanitaria più orientata ai bisogni, soprattutto nel settore farmaceutico, il KCE ha utilizzato i dati di "Ultracinquantenni in Europa" per supportare i decisori belgi. Questi dati hanno

permesso di identificare le condizioni associate a elevati bisogni tra i pazienti, valutare l'efficacia di un nuovo trattamento ed evidenziare i bisogni insoddisfatti che richiedevano l'attenzione dei decisori politici.

In Israele, i dati SHARE vengono utilizzati dal governo per compilare la "mappa degli indici nazionali per un invecchiamento ottimale", un insieme di indicatori che definiscono e misurano i livelli di invecchiamento ottimale tra i cittadini israeliani. Questo sistema di indicatori è un supporto per le scelte politiche, l'allocazione delle risorse e lo sviluppo di programmi. Sulla base di questi indicatori, sono state sviluppate iniziative su larga scala, con l'obiettivo di minimizzare i rischi sanitari, sociali e finanziari tra gli anziani.

I dati SHARE a livello Europeo e Globale

I dati SHARE vengono utilizzati regolarmente in numerosi contesti dalla Commissione Europea. Ad esempio, i dati vengono usati per elaborare il Rapporto sull'Adeguatezza delle Pensioni. Il rapporto fornisce una panoramica e un confronto sulla capacità dei sistemi pensionistici degli

Stati membri dell'UE di garantire agli anziani una pensione adeguata, sia nel presente che nel futuro. Vengono inoltre analizzate le riforme pensionistiche e le sfide attuali e future che affrontano le nostre società.

A livello globale, l'Organizzazione per la Cooperazione e lo Sviluppo Economico (OCSE) e i suoi 38 stati membri usano i dati SHARE per definire standard internazionali e per trovare soluzioni alle sfide sociali, economiche e ambientali. Ad esempio, il rapporto biennale

"Health at a Glance: Europe" analizza e confronta indicatori chiave sulla salute della popolazione e sulla spesa sanitaria nei paesi dell'UE. Nell'ultima edizione i dati di "Ultracinquantenni in Europa" sono stati utilizzati per valutare le conseguenze dell'interruzione dei servizi sanitari durante la pandemia di Covid-19 sulle persone con malattie croniche, fornendo una base per valutare la capacità dei sistemi sanitari di rispondere alle crisi future e di proteggere le fasce di popolazione più vulnerabili.



FATTI E NUMERI DI SHARE



Oltre

18,700

Ricercatori si sono registrati
per utilizzare i dati SHARE

81

Paesi utenti

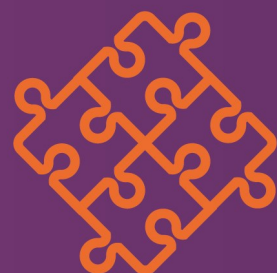


289

all'anno:
pubblicazioni scientifiche
che hanno usato dati SHARE
nell'ultimo decennio

18

Survey sorelle
a livello globale



28

Paesi partecipanti

39

Numero di versioni
linguistiche



616,000

Numero di interviste raccolte nelle prime 9 rilevazioni



BIBLIOGRAFIA

I risultati presentati in questa brochure si basano sui seguenti articoli scientifici:

Alves, R., & Perelman, J. (2022). European mature adults and elderly are moving closer to the Mediterranean diet—a longitudinal study, 2013–19. *European Journal of Public Health*, 32(4), 600-605.

Barbosa, F. C. S., Delerue Matos, A. M., Voss, G. D. S., & Eiras, A. F. S. (2022). The importance of social participation for life satisfaction among spouse caregivers aged 65 and over. *Health & Social Care in the Community*, 30(5), 3096-3105.

Bergmann, M., Hecher, M. V., & Sommer, E. (2022). The impact of the COVID-19 pandemic on the provision of instrumental help by older people across Europe. *Frontiers in Sociology*, 7, 1007107.

Cohn-Schwartz, E., & Khalaila, R. (2022). Accelerometer-assessed physical activity and cognitive performance among European adults aged 50+: The mediating effects of social contacts and depressive symptoms. *Healthcare*, 10(11), 2279.

Fernández, I., García-Mollá, A., Oliver, A., Sansó, N., & Tomás, J. M. (2023). The role of social and intellectual activity participation in older adults' cognitive function. *Archives of gerontology and geriatrics*, 107, 104891.

Lucifora, C., & Repetto, M. (2022). Big five personality traits and retirement decisions. *LABOUR*, 36(1), 1-28.

Marques, A., Gaspar de Matos, M., Bordado, J., Gouveia, É. R., Peralta, M., & Gomez-Baya, D. (2021). Different levels of physical activity and depression symptoms among older adults from 18 countries: A population-based study from the Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE). *European journal of sport science*, 21(6), 887-894.

Nielsen, C. R., Ahrenfeldt, L. J., Jeune, B., Christensen, K., & Lindahl-Jacobsen, R. (2022). Development in life expectancy with good and poor cognitive function in the elderly European Population from 2004-05 to 2015. *European Journal of Epidemiology*, 37(5), 495-502.

*Soluzioni al quiz SHARE di
pagina 17:*

- 1 b)*
- 2 c)*
- 3 b)*
- 4 a)*
- 5 c)*
- 6 c)*
- 7 b)*
- 8 c)*
- 9 c)*
- 10 c)*

Contatti

Prof. Dr. h.c. Axel Börsch-Supan, Ph.D.
Amministratore Delegato di SHARE-ERIC

Prof. Guglielmo Weber
Responsabile per l'Italia

UNIVERSITÀ DI PADOVA
Via del Santo 33
35123 Padova
Italia

SHARE-ERIC
Leopoldstraße 139
80804 Monaco
Germania
E-Mail: info@share-project.org

SHARE online
www.share-eric.eu

SPONSORED BY THE



Questo progetto ha ricevuto finanziamenti dalla Unione Europea in base all'accordo di sovvenzione No 101102412 e dal programma UE di ricerca e innovazione Horizon 2020 in base agli accordi di sovvenzione No 870628, No 101015924, e No 101124559.



Fondazione
Cassa di Risparmio
di Padova e Rovigo

