

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

PRO SENECTUTE

Monitoraggio

**Attività ricreative nel corso della vita
e capacità cognitive in età avanzata**

Rapporto parziale, parte 4

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

zhaw

Soziale Arbeit



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

CENTRE FOR THE
INTERDISCIPLINARY
STUDY OF GERONTOLOGY
AND VULNERABILITY

Prefazione

Di solito la quotidianità è scandita da ritmi molto serrati, dettati da lavoro, famiglia e incombenze varie, come la spesa o le faccende domestiche. Il tempo libero è davvero poco. Con il pensionamento, però, cambia tutto: improvvisamente ci si trova a disporre come meglio si crede del tempo che prima si trascorrevva in ufficio e negli spostamenti tra casa e posto di lavoro. Come vengono impiegate queste ore «in più»? Per svolgere con più calma attività che già si praticavano in precedenza o, piuttosto, per fare tutte quelle cose per le quali prima non si è mai trovato il tempo?

Il presente studio della ZHAW rivela l'esistenza di un alto livello di continuità riguardo alle attività praticate nel corso della vita. In altri termini: chi è stato attivo nella prima metà della vita rimane attivo anche in età avanzata. Dalle analisi svolte, tuttavia, emerge che anche molte persone non classificabili come «attive» in età giovanile e adulta si cimentano in nuove esperienze dopo il pensionamento, soprattutto a livello di attività motorie, sociali e intellettuali.

Oggi, nessuno mette più in discussione che il movimento e lo sport abbiano un influsso positivo sulla salute fisica. Ma in che misura queste e altre attività incidono sulla salute cognitiva? Il presente studio si è focalizzato proprio su questo quesito e suggerisce l'esistenza di un nesso tra la salute cognitiva e le attività svolte rispettivamente nella prima metà della vita e dopo il pensionamento. Anche se molte domande rimangono ancora senza risposta – come, ad esempio, quelle riguardanti le attività che più specificamente contribuirebbero in modo significativo al mantenimento della salute cognitiva – i risultati avvalorano la tesi secondo cui svolgere attività creative abbia una funzione protettiva. In sostanza, queste ultime dovrebbero concorrere a rafforzare le capacità intellettive (intese come facoltà mnemoniche) in età avanzata, o quanto meno a ritardarne il declino.

Il fatto che tutte le persone in età da pensione abbiano modo di accedere a offerte stimolanti per impiegare il tempo libero è merito anche dell'impegno di Pro Senectute, che da molti anni offre un'ampia gamma di servizi finalizzati a promuovere una «vita attiva» in età avanzata. Nel 2022, oltre 390 000 persone anziane hanno partecipato a corsi e attività (ad es. escursioni e ginnastica, corsi di informatica e di lingue, iniziative per fare musica insieme) inerenti all'offerta formativa, culturale e sportiva di Pro Senectute.

Anche se le attività ricreative sono apprezzate principalmente perché molto piacevoli, non è da sottovalutare l'importante funzione preventiva che esse svolgono nel favorire un invecchiamento in buone condizioni di salute fisica e cognitiva. Con questa consapevolezza, speriamo che la lettura di questo testo sia di vostro gradimento.

Alexander Widmer
Eliane Müller

Sintesi

Le attività fisiche, culturali, sociali e intellettive svolte nel tempo libero – dai cruciverba all'adesione a un'associazione sportiva – svolgono un ruolo importante per il benessere individuale e la qualità di vita. Esse soddisfano svariate esigenze, concretizzano desideri e valori personali e in genere aiutano anche a mantenere i contatti sociali, a provare emozioni positive, a imparare e ad evolversi intellettualmente e spiritualmente. Il tipo di attività a cui un individuo sceglie di dedicarsi nel tempo libero concorre ampiamente a plasmarne l'identità, e assume un valore paragonabile – per la maggior parte delle persone – solo a quello dell'attività professionale, anche se quest'ultima perde rilevanza con l'avanzare dell'età. In aggiunta a queste considerazioni, vari studi dimostrano che le attività ricreative di carattere motorio, culturale, sociale e intellettuale, nel lungo termine, hanno effetti positivi sulla salute, in particolare sulle capacità cognitive. Ciò è dovuto a diversi meccanismi psicologici, biologici e sociali, come ad esempio il rafforzamento della resilienza, l'incentivazione del movimento, l'attenzione alla sfera della salute e la creazione di capitale sociale, solo per citarne alcuni. Nel presente dossier tematico ci siamo chiesti quali attività ricreative siano state praticate in età giovanile e adulta dalle persone anziane di oggi e in che misura queste ultime continuino a dedicarsi anche dopo aver raggiunto l'età della pensione. Ci siamo inoltre domandati se vi sia un legame tra le attività svolte nella prima metà della vita e/o svolte attualmente e le capacità cognitive nel periodo del pensionamento.

L'analisi dei dati condotta nell'ambito del Sondaggio svizzero sull'anzianità mostra che le attività ricreative sono molto diffuse e spesso vengono praticate con costanza lungo l'intero arco della vita. Questa continuità è particolarmente evidente in riferimento alle attività fisiche, sociali e intellettive.

Inoltre, si evince l'esistenza di una correlazione tra capacità cognitive e attività svolte nella prima metà della vita e quelle svolte attualmente. Le persone che sono state attive sul piano fisico, sociale o intellettuale in età giovanile o adulta hanno mostrato facoltà mentali migliori rispetto ad altre più passive su questi fronti. Questa corrispondenza avvalorata la tesi secondo cui l'attività fisica, sociale e intellettuale contribuirebbe a rafforzare le capacità cognitive in età avanzata o a ritardarne il declino.

1 Introduzione

Per rimanere autonomi in età avanzata è fondamentale conservare buone capacità cognitive. Queste ultime comprendono varie funzioni tra cui la memoria, il linguaggio e la comprensione e sono influenzate da diversi fattori, come la predisposizione genetica, lo stile di vita e lo status socio-economico (Baumgart et al., 2015; Erickson et al., 2022).

Alcuni studi hanno dimostrato che determinate condizioni genetiche aumentano il rischio di malattie neurodegenerative come l'Alzheimer (Baumgart et al., 2015; Xiao et al., 2020). Ciò non significa, tuttavia, che un eventuale decadimento cognitivo non possa essere ritardato. Ad oggi si ritiene che la chiave risieda nell'interazione fra patrimonio genetico e fattori ambientali e che una vita sana possa contribuire a ridurre i rischi dovuti alla predisposizione genetica (Kivipelto et al., 2018; Yu et al., 2020).

Lo stile di vita è un altro fattore che riveste un ruolo importante. È stato dimostrato che un'attività fisica regolare, una dieta equilibrata e un buon livello di interazione sociale favoriscono il mantenimento delle funzioni intellettive. Anche la stimolazione intellettuale, attraverso attività culturali o esercizi cognitivi può contribuire a mantenere giovane la mente. Al contrario, cattive abitudini come il fumo, un consumo eccessivo di alcol o la carenza di sonno aumentano il rischio di decadimento cognitivo (Baumgart et al., 2015).

Anche lo status socio-economico influisce sulle capacità cognitive: quelle dei giovani con un livello di istruzione elevato sono spesso migliori rispetto a quelle di coetanei meno istruiti (Rusmaully et al., 2017), e questo divario permane in gran parte anche con l'avanzare dell'età, al netto di eventuali patologie.

L'identificazione di comportamenti che contribuiscono a ritardare il decadimento cognitivo è oggetto di numerosi progetti di ricerca. Al momento vi sono svariati approcci teorici con cui si cerca di spiegare il mantenimento delle facoltà cognitive in età avanzata. Uno di questi è il concetto delle «riserve cognitive», secondo cui le riserve «accantonate» dal cervello nell'arco della vita possono mitigare gli effetti negativi di processi di invecchiamento, malattie o lesioni cerebrali (Bielak & Gow, 2023; M. Tucker & Stern, 2011; Whalley et al., 2004). Le riserve cognitive includono, fra le altre cose, il livello di istruzione e la posizione professionale. Si presume tuttavia che anche le interazioni sociali e altre attività ricreative, come l'esercizio fisico, permettano di costituirle (Stern, 2002; Whalley et al., 2004). Sembra che in quest'ambito si possa applicare il principio «Use it or lose it» (Ogni lasciata è persa) le persone anziane che si mantengono attive nel tempo libero preservano le proprie riserve cognitive, il che può spiegare il buon livello delle loro facoltà intellettive (Bielak & Gow, 2023). Si ipotizza inoltre che la pratica intensiva e continuativa di attività ricreative già in giovane età porti alla creazione di riserve cognitive che si rivelano preziose in età avanzata.

Nel presente dossier tematico ci concentriamo pertanto sulle attività ricreative svolte dalle persone anziane in Svizzera. In concreto, abbiamo chiesto loro quali attività abbiano praticato in età adolescenziale, da giovani adulti e nella mezza età e in che misura continuino a svolgerle anche durante la pensione. Indaghiamo poi sul rapporto fra attività ricreative e capacità cognitive nelle persone anziane in Svizzera e sull'eventuale correlazione positiva tra frequenza di tali attività nella prima metà della vita e migliori facoltà intellettive dopo il pensionamento.

2 Attività nel tempo libero e capacità cognitive

2.1 Attività ricreative nella prima metà della vita: sviluppi e differenze

Per molte persone, le attività svolte nel tempo libero – come l'esercizio fisico o la pratica di uno sport, la partecipazione attiva a un'associazione, la risoluzione di un rompicapo o di un cruciverba, o ancora le visite a musei e teatri – occupano un posto importante nella vita di ogni giorno e sono fondamentali per l'integrazione sociale e il benessere individuale. Esse permettono di soddisfare varie esigenze, concretizzano desideri e valori personali e in genere aiutano anche a mantenere i contatti sociali, a provare emozioni positive, a imparare e a evolversi intellettualmente e spiritualmente (Adams et al., 2011; Brajša-Žganec et al., 2011). Si tratta, in sostanza, di attività di predilezione, classificate come gradevoli, alle quali un individuo sceglie liberamente di dedicarsi nel tempo libero, a prescindere dalle (necessarie) occupazioni della vita quotidiana (Fancourt et al., 2021; Yang et al., 2022). Non si è ancora giunti, però, a categorizzare in maniera unanime le diverse forme con cui queste attività possono esplicitarsi.

Con riferimento a Ihle et al. (2015), nel presente dossier tematico suddividiamo le attività ricreative in quattro categorie principali:

1. **Attività fisiche:** attività in cui le persone fanno movimento, come passeggiate, ginnastica, sport e giardinaggio
2. **Attività culturali:** esperienze che ampliano gli orizzonti culturali dell'individuo, come assistere a concerti, spettacoli teatrali o proiezioni di film e visitare musei
3. **Attività sociali:** escursioni e viaggi, frequentazione di amici, giochi di società
4. **Attività intellettive:** attività cognitivamente impegnative che richiedono un alto livello di concentrazione, ad esempio suonare uno strumento musicale, leggere libri e risolvere rompicapo come il sudoku o i cruciverba.

2.1.1 Rilevazione e categorizzazione delle attività ricreative

Nell'ambito del Sondaggio svizzero sull'anzianità, le persone intervistate si sono espresse riguardo alla frequenza con cui hanno praticato determinate attività ricreative in varie fasi della propria vita: all'età di 10, 20, 30 e 45 anni nonché al momento della rilevazione, cioè a 65 anni o oltre (cfr. infobox 1). Sulla base di quanto dichiarato, ogni persona viene classificata come «attiva» o «passiva» in riferimento alle singole attività e ai momenti specifici della vita. Un medesimo soggetto, ad esempio, potrebbe risultare attivo dal punto di vista fisico a 10 e 20 anni, passivo a 30 e nuovamente attivo a 45 e 65 anni. Per essere considerati «attivi» in ambito motorio occorre praticare/aver praticato un'attività fisica quotidianamente o quasi; si è invece «passivi» se la cadenza è solo settimanale o ancora più diradata nel tempo. In ambito culturale, sociale e intellettuale, invece, si considera «attiva» una persona che pratica/praticava l'attività in questione almeno settimanalmente, «passiva» una persona che vi si dedica/vi si dedicava solo mensilmente o ancora più di rado.

¹Nell'indagine retrospettiva, alle persone intervistate dai 66 anni in su è stato chiesto in aggiunta di descrivere l'intensità del proprio impegno nelle varie attività all'età di 65 anni; alle persone dai 76 anni in su di prendere a riferimento anche la situazione all'età di 75 anni. Queste due «istantanee» non sono state utilizzate ai fini delle nostre analisi.

INFOBOX 1**Rilevazione delle attività ricreative nel Sondaggio svizzero sull'anzianità**

Nel Sondaggio svizzero sull'anzianità del 2022, la rilevazione si è concentrata su quattro categorie principali di attività ricreative. Agli intervistati è stato chiesto di focalizzarsi sia sul momento dell'indagine (persone di 65 anni e oltre) sia, in retrospettiva, su altri quattro momenti della loro vita, vale a dire all'età di 10, 20, 30 e 45 anni. Le possibili risposte erano «Mai», «Almeno una volta all'anno», «Almeno una volta al mese», «Almeno una volta a settimana» oppure «Ogni giorno o quasi ogni giorno».

Attività fisica

La prima parte riguarda l'attività fisica e include passeggiate, giardinaggio, ginnastica e altri sport [che si possono praticare sia in casa o in palestra, sia all'aperto]. Con quale frequenza svolgi [oggi] queste attività fisiche/svolgevi queste attività fisiche [all'età di 10/20/30/45 anni]?

Attività culturali

Questa parte riguarda le attività culturali. Queste includono, per esempio, andare al cinema, andare a teatro, assistere a un concerto o visitare un museo. Con quale frequenza pratichi [oggi] queste attività culturali/praticavi queste attività culturali [all'età di 10/20/30/45 anni]?

Attività sociali

Questa parte riguarda le attività sociali. Queste includono, per esempio, giocare a carte o fare dei giochi di società, visitare amici, andare al bar o al ristorante, fare escursioni o viaggiare. Quanto spesso pratichi [oggi] queste attività sociali/praticavi queste attività sociali [all'età di 10/20/30/45 anni]?

Attività intellettive

Questa parte riguarda attività che richiedono grande concentrazione, come, per esempio, suonare uno strumento, dipingere, leggere libri, frequentare lezioni o corsi di perfezionamento, fare cruciverba o sudoku. Con quale frequenza pratichi [oggi] queste attività che richiedono un alto livello di concentrazione/praticavi queste attività che richiedono un alto livello di concentrazione [all'età di 10/20/30/45 anni]?

Poiché la valutazione circa l'intensità dell'impegno nella prima metà della vita è condotta in retrospettiva e si riferisce ad attività svolte diversi anni e decenni prima, l'accuratezza delle risposte non è sempre garantita. È possibile che le persone interpellate non ricordino tutti i dettagli, il che può dare origine a una distorsione dei dati nota come «recall bias». Siccome le domande si focalizzano esclusivamente su quattro categorie principali e gli esempi forniti per ciascuna sono limitati, alcune attività ricreative, ad esempio la pittura, potrebbero risultare eccessivamente enfatizzate, mentre altre, ad esempio attività manuali come il modellismo, potrebbero non essere tenute in sufficiente considerazione.

Per valutare la continuità nella pratica delle attività ricreative, andiamo a verificare se nella prima metà della vita vi sia stata un'alternanza di fasi attive e passive oppure se il livello di impegno sia rimasto costante. Per analizzare questo aspetto abbiamo suddiviso le persone intervistate in tre gruppi:

1. **Perlopiù attivo:** persone che si sono mantenute attive nella maggior parte delle fasi della vita (tre dei quattro momenti indagati in retrospettiva)
2. **Perlopiù passivo:** persone che si sono mostrate passive nella maggior parte delle fasi della vita (anche in questo caso, tre dei quattro momenti indagati in retrospettiva)
3. **In parte attivo, in parte passivo:** situazioni miste in cui le persone intervistate sono risultate attive in due fasi della vita e passive nelle altre due.

Siamo ricorsi a questa suddivisione per poter confrontare due gruppi con livelli di impegno chiaramente definiti: «perlopiù passivo» contrapposto a «perlopiù attivo». Abbiamo reso la definizione leggermente meno rigorosa, in modo tale che la pratica di un'attività in tre momenti su quattro corrispondesse già alla valutazione «perlopiù attivo». Questo in considerazione del fatto che nella vita possono sempre verificarsi fasi in cui una persona, per motivi familiari, professionali o di altro tipo, dispone di poco margine per praticare attività ricreative.

2.1.2 Gruppi di studio longitudinali relativi all'attività fisica

La figura 1 mostra i tre gruppi longitudinali in relazione all'attività fisica. Possiamo vedere i pattern di attività per i tre gruppi nelle figure 1a, 1b e 1c. La figura 1a illustra, nel loro sviluppo temporale, i modelli di evoluzione relativi al gruppo che raccoglie le persone fisicamente attive, ovvero il 34% degli intervistati: per la stragrande maggioranza, questi soggetti sono stati sempre attivi o al massimo inattivi in una sola fase della vita.

La figura 1b rappresenta i pattern riguardanti le persone passive sul piano motorio, ben il 54% degli intervistati. La maggioranza di questi soggetti ha avuto un atteggiamento passivo rispetto all'attività fisica in tutte le fasi della vita, facendo movimento una volta alla settimana o ancora più di rado. La figura 1c mostra i modelli di comportamento misti e comprende il 12% degli intervistati. Nella nostra suddivisione in gruppi, la maggioranza delle persone intervistate è stata classificata nella categoria «perlopiù passivo» rispetto all'attività fisica. Ciò è dovuto alla nostra definizione di soggetto «attivo», in linea con le attuali raccomandazioni in tema di movimento e basata su uno standard elevato (Ufficio federale dello sport et al., 2022).

Il 54% era perlopiù passivo rispetto all'attività fisica nella prima metà della propria vita

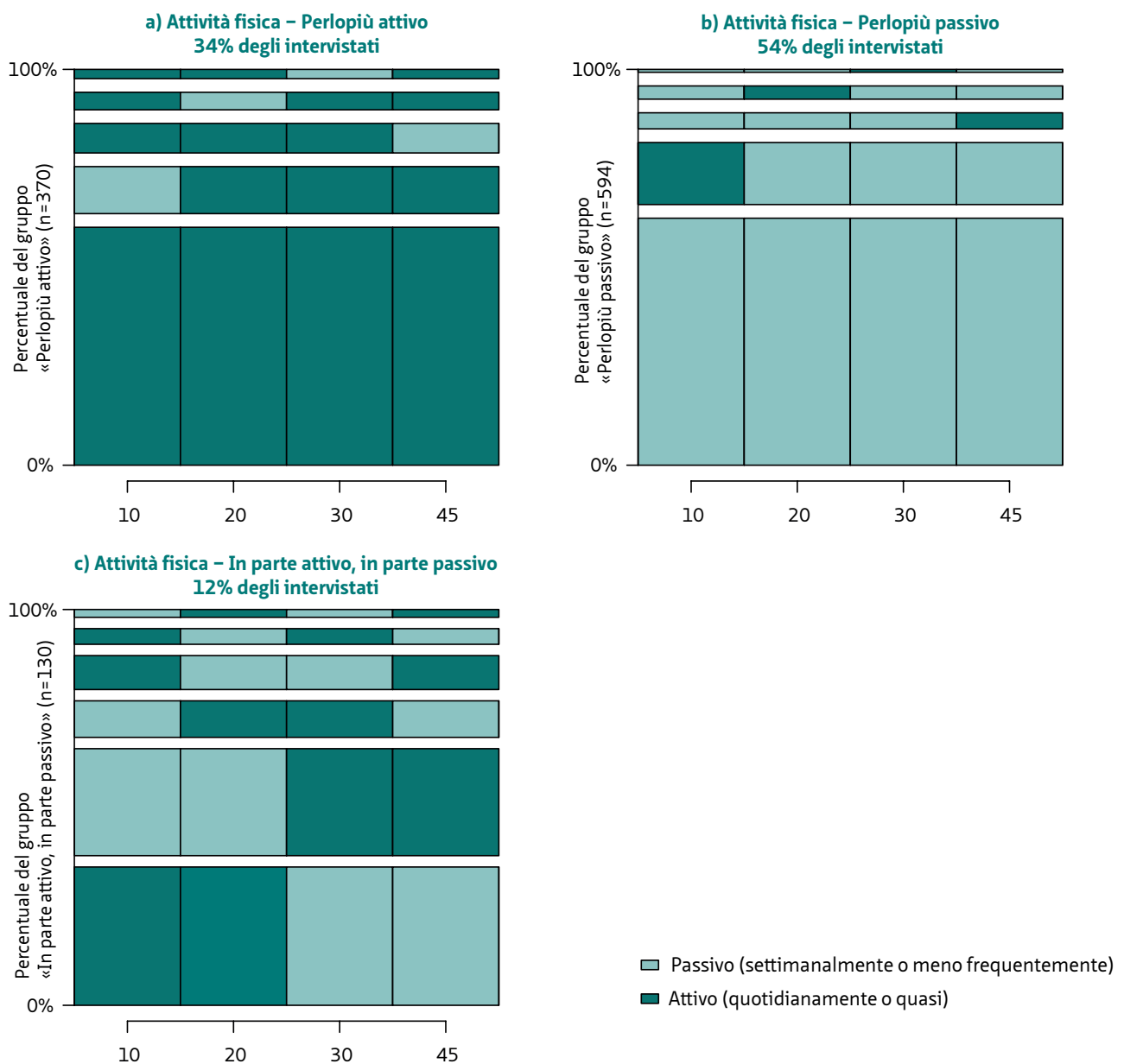


Figura 1: Tre gruppi longitudinali relativi all'attività fisica nella prima metà della vita

Come si differenziano, in termini di caratteristiche sociodemografiche, le persone appartenenti al gruppo dei passivi da quelle appartenenti al gruppo degli attivi? Per rispondere a questa domanda abbiamo utilizzato un modello di regressione logistica multinomiale in modo da verificare se l'istruzione e il genere incidano sulla probabilità di rientrare in un gruppo piuttosto che in un altro (Appendice A2).

La figura 2 mostra che, tendenzialmente, le donne hanno una probabilità maggiore di rientrare nel gruppo degli attivi rispetto agli uomini. Analogamente, le persone con un livello di istruzione basso rientrano più facilmente nel gruppo dei passivi rispetto ai soggetti con un diploma di livello secondario II o una formazione di livello terziario.

Probabilità stimata che l'istruzione incida sull'appartenenza ai vari cluster in relazione all'attività fisica

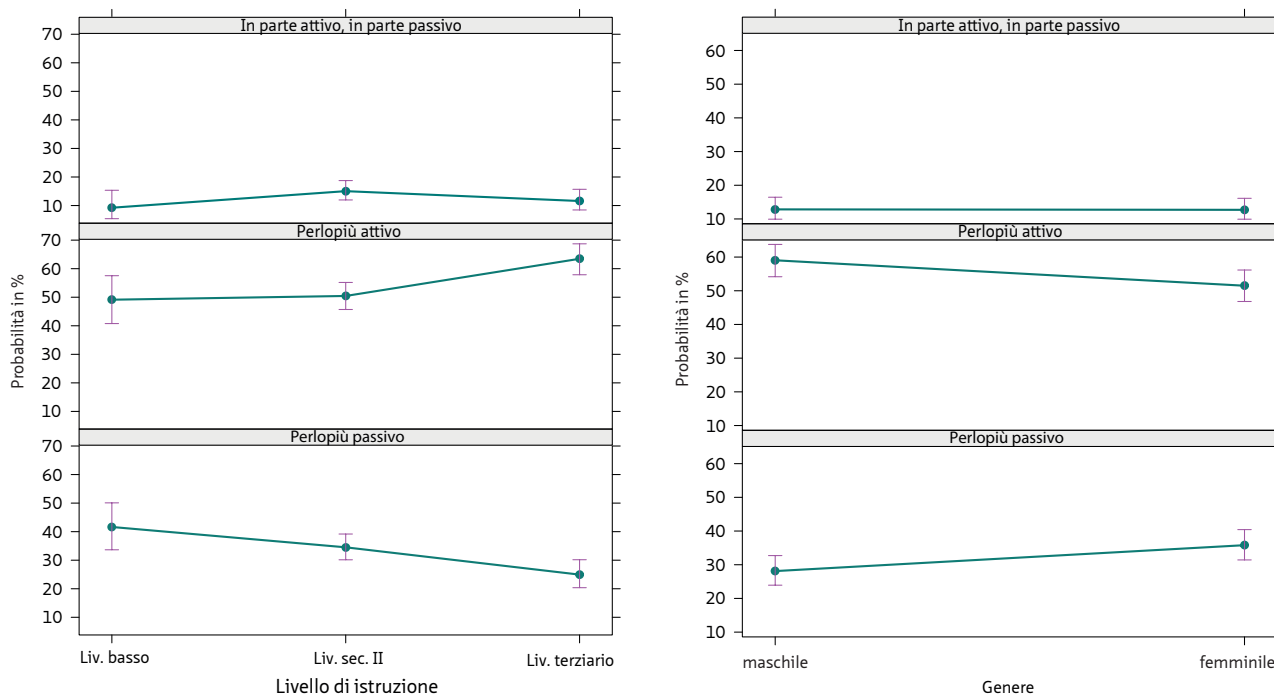


Figura 2: Attività fisica: appartenenza ai gruppi longitudinali in base all'istruzione e al genere

Esempio di lettura della figura 2

La figura 2a illustra la probabilità di appartenere a un determinato gruppo longitudinale relativo all'attività fisica («perlopiù attivo», «in parte attivo, in parte passivo», «perlopiù passivo») in funzione del livello di istruzione. Chi ha frequentato esclusivamente la scuola dell'obbligo ha il 50% di probabilità di essere classificato come «perlopiù attivo», il 40% di risultare «perlopiù passivo» e il 10% di rientrare nella categoria «in parte attivo, in parte passivo». In termini di confronto, è leggermente più probabile (60%) che le persone con una formazione di livello terziario rientrino nel primo gruppo («perlopiù attivo»), mentre la probabilità che appartengano alla seconda categoria («perlopiù passivo») è inferiore (20% circa).

2.1.3 Gruppi di studio longitudinali relativi alle attività culturali

La figura 3 mostra i tre gruppi longitudinali in relazione alle attività culturali. La figura 3a illustra i modelli di evoluzione relativi al gruppo che raccoglie le persone culturalmente attive, ovvero il 13% dei partecipanti al sondaggio. Sostanzialmente, questi soggetti si sono dimostrati passivi solo nella prima delle quattro fasi della vita oggetto di rilevazione oppure hanno avuto un atteggiamento attivo in tutte e quattro. La figura 3b rappresenta i pattern riguardanti le persone passive sul piano culturale, ben il 78% degli intervistati. La maggioranza di questi soggetti ha avuto un atteggiamento passivo rispetto alle attività culturali in tutte le fasi della vita, dedicandosi una volta al mese o ancora più di rado. La figura 3c rivela i modelli di comportamento misti e comprende il 9% degli intervistati. La maggior parte delle persone intervistate è stata classificata come «perlopiù passiva» rispetto alle attività culturali; in altre parole, nelle quattro fasi della vita si è dedicata a un'attività culturale solo mensilmente o meno frequentemente.

Le attività culturali venivano praticate in genere solo di una volta al mese

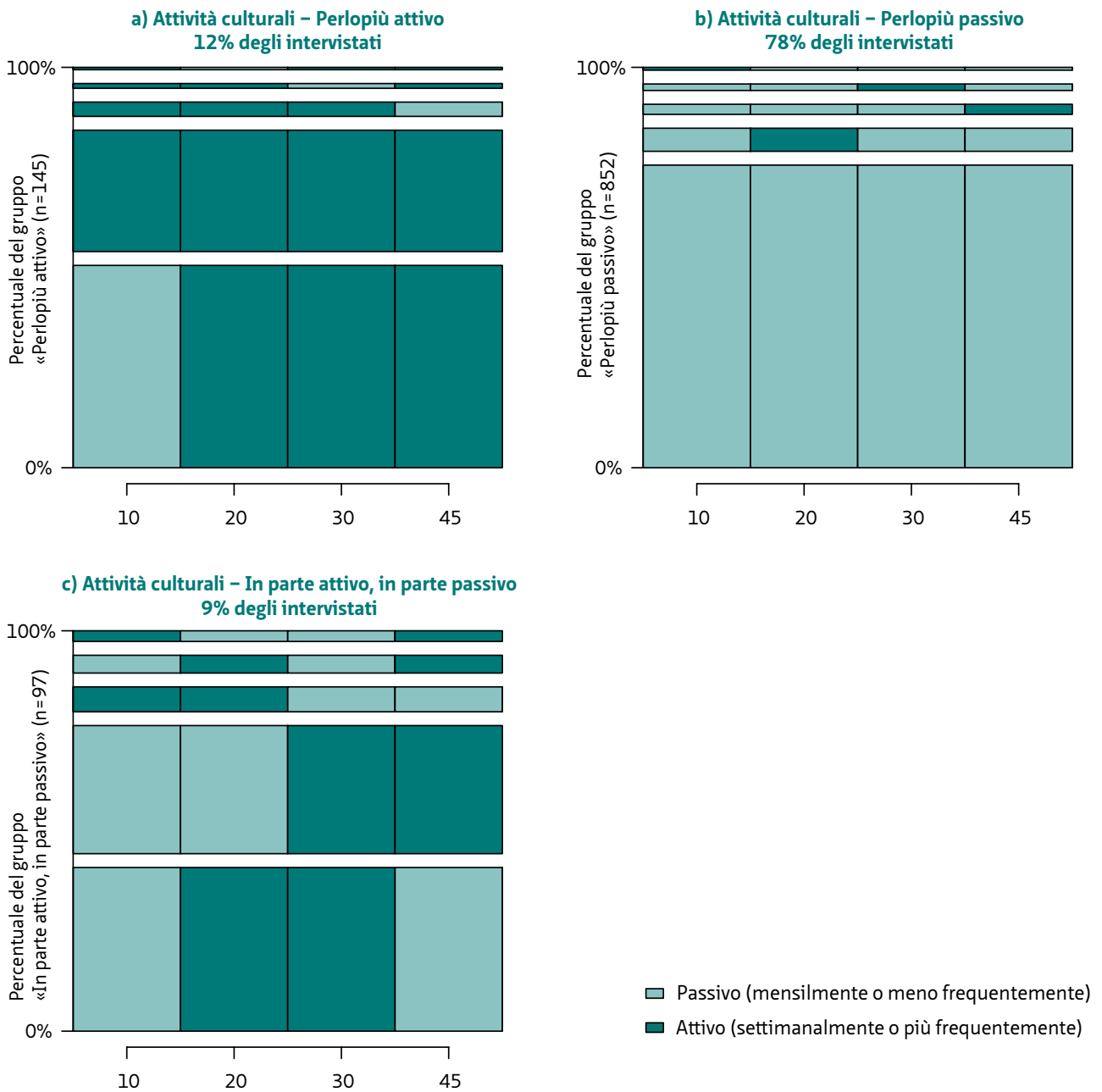


Figura 3: Tre gruppi longitudinali relativi alle attività culturali nella prima metà della vita

Anche per quanto riguarda le attività culturali ci si è soffermati a esaminare cosa differenzi le persone appartenenti al gruppo dei passivi da quelle appartenenti al gruppo degli attivi (figura 4). Tale analisi ha evidenziato che le persone con una formazione di livello terziario rientrano con un grado di probabilità leggermente più alto nella categoria degli attivi – e viceversa con un grado di probabilità un po' più basso nella categoria dei passivi – di quanto non accada per i soggetti con un diploma di livello secondario II e per chi si è fermato alla scuola dell'obbligo. In relazione al genere non sono emerse differenze sistematiche.

Probabilità stimata che l'istruzione incida sull'appartenenza ai vari cluster in relazione alle attività culturali

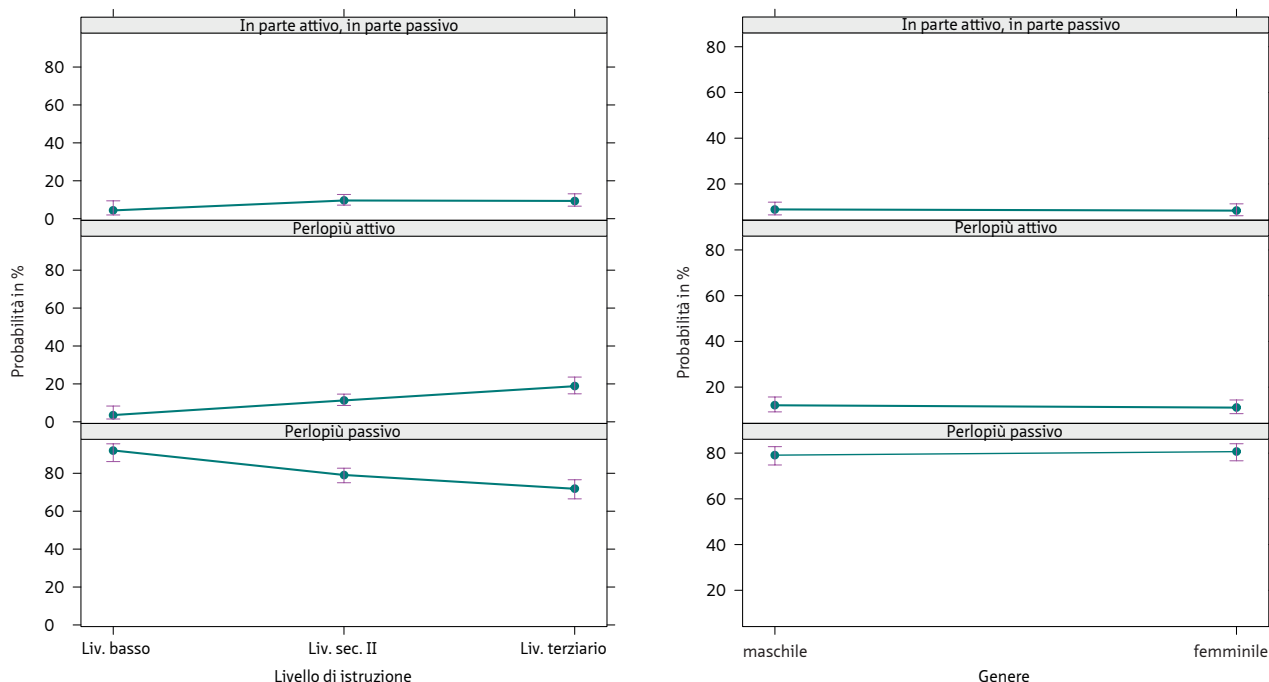


Figura 4: Attività culturali: appartenenza ai gruppi longitudinali in base all'istruzione e al genere

2.1.4 Gruppi di studio longitudinali relativi alle attività sociali

La figura 5 mostra i tre gruppi longitudinali in relazione alle attività sociali. I pattern di attività nella prima metà della vita per i tre gruppi sono riportati nelle figure 5a, 5b e 5c. La figura 5a illustra i modelli di evoluzione relativi al gruppo che raccoglie le persone socialmente attive, ovvero il 54 % degli intervistati. Questi soggetti sono stati prevalentemente attivi in tutte le fasi della vita o al massimo inattivi in una sola di esse. La figura 5b rappresenta i pattern riguardanti le persone passive sul piano sociale, ben il 34 % degli intervistati. La maggioranza di questi soggetti ha avuto un atteggiamento passivo rispetto alle attività sociali in tutte le fasi della vita, partecipando a iniziative di questo tipo una volta al mese o ancora più di rado. La figura 5c illustra i modelli di comportamento misti e comprende il 13 % degli intervistati. Nella nostra suddivisione in gruppi, la maggioranza delle persone intervistate è stata classificata come «perlopiù attiva» rispetto alle attività sociali; in altre parole, nelle quattro fasi della vita esaminate, la maggior parte dei soggetti interpellati si è dedicata a un'attività sociale con cadenza almeno settimanale.

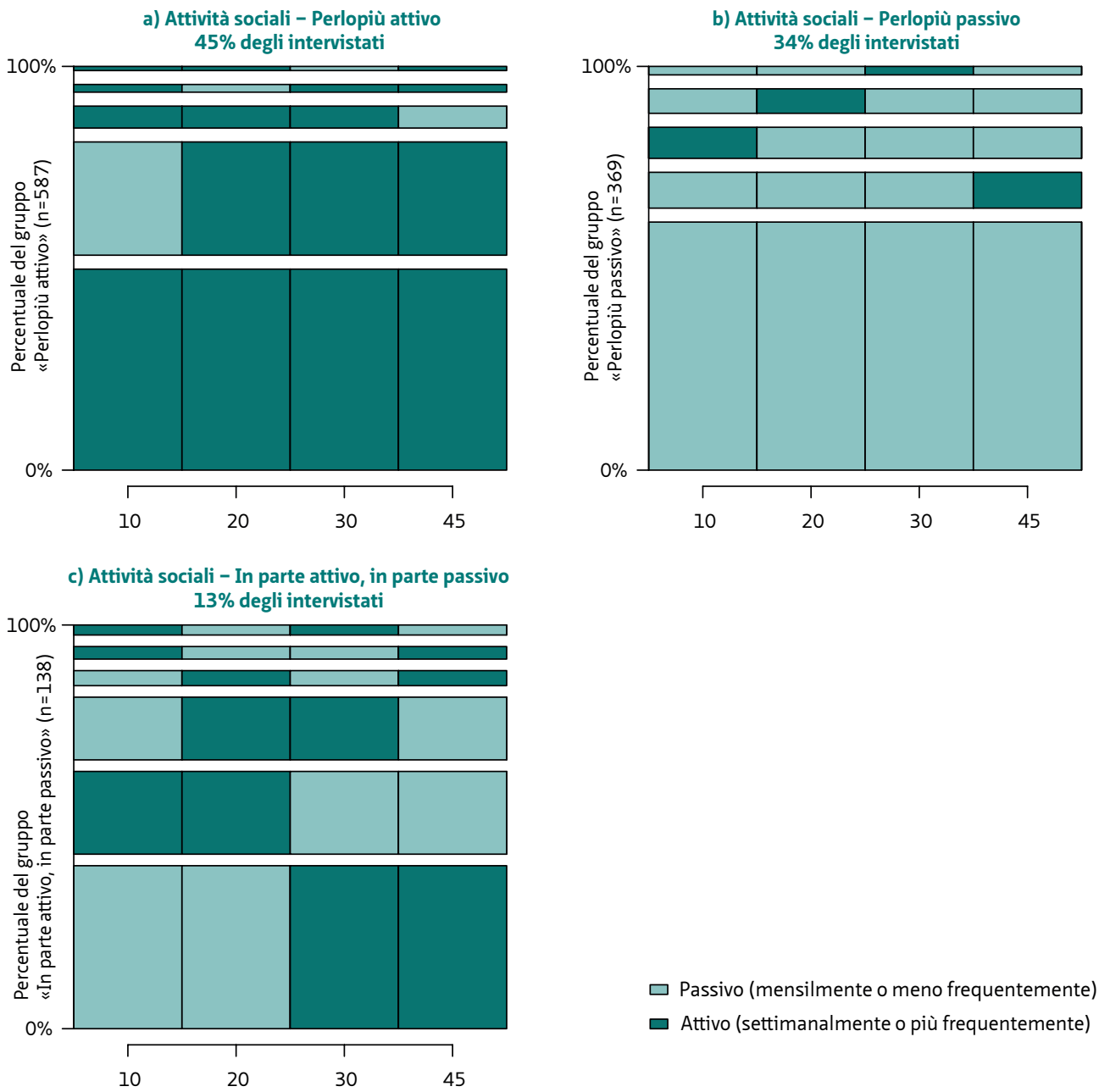


Figura 5: Tre gruppi longitudinali relativi alle attività sociali nella prima metà della vita

Anche in relazione alle attività sociali, ci si è soffermati a esaminare cosa differenzi le persone appartenenti al gruppo dei passivi da quelle appartenenti al gruppo degli attivi (figura 6). Dall'analisi è emerso che gli uomini rientrano più spesso nel gruppo degli attivi di quanto non accada per le donne. Le persone con una formazione di livello terziario risultano attive in modo sostanzialmente continuativo per tutta la prima metà della vita; non si registrano invece differenze nei pattern per i soggetti con un diploma di livello secondario II e per chi ha completato solo il ciclo scolastico obbligatorio.

Gli uomini erano più attivi socialmente rispetto alle donne

Probabilità stimata che l'istruzione incida sull'appartenenza ai vari cluster in relazione alle attività sociali

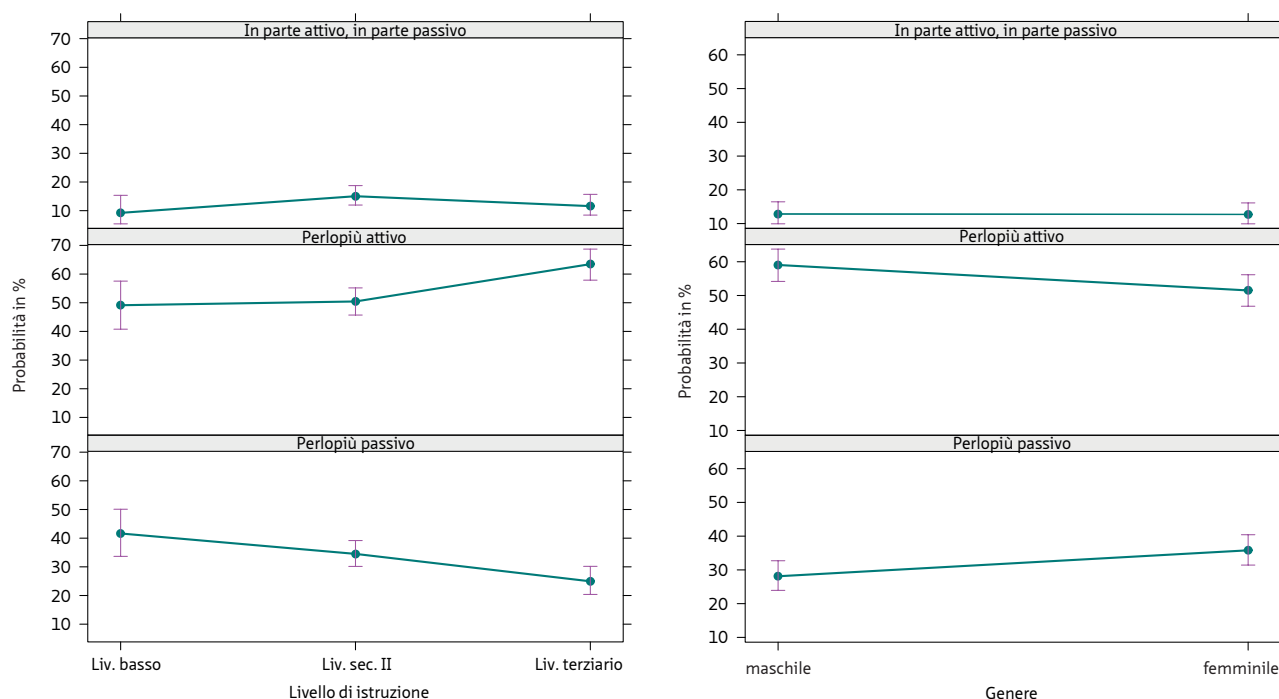


Figura 6: Attività sociali: appartenenza ai gruppi longitudinali in base all'istruzione e al genere

2.1.5 Gruppi di studio longitudinali relativi alle attività intellettive

La figura 7 mostra i tre gruppi longitudinali in relazione alle attività intellettive. I pattern di attività nella prima metà della vita per i tre gruppi sono riportati nelle figure 7a, 7b e 7c. La figura 7a illustra i modelli di evoluzione relativi al gruppo che raccoglie le persone attive in ambito intellettuale, ovvero la maggioranza degli intervistati (66%). Questi soggetti sono stati attivi in tutte le fasi della vita o passivi solo in una di esse, in questo caso prevalentemente nel primo momento oggetto della rilevazione (l'età di 10 anni). La figura 7b mostra i pattern riguardanti le persone passive sul piano intellettuale, che rappresentano il 25% degli intervistati. La maggioranza di questi soggetti ha avuto un atteggiamento passivo rispetto alle attività intellettive in tutte le fasi della vita, dedicandosi a queste forme di svago una volta alla settimana o ancora più di rado. La figura 7c dà conto dei modelli di comportamento misti e comprende il 9% degli intervistati. Nella nostra suddivisione in gruppi, la maggioranza delle persone intervistate è stata classificata come «perlopiù attiva» rispetto alle attività intellettive; in altre parole, nelle quattro fasi della vita esaminate, la maggior parte dei soggetti interpellati si è dedicata a un'attività intellettuale con cadenza almeno settimanale.

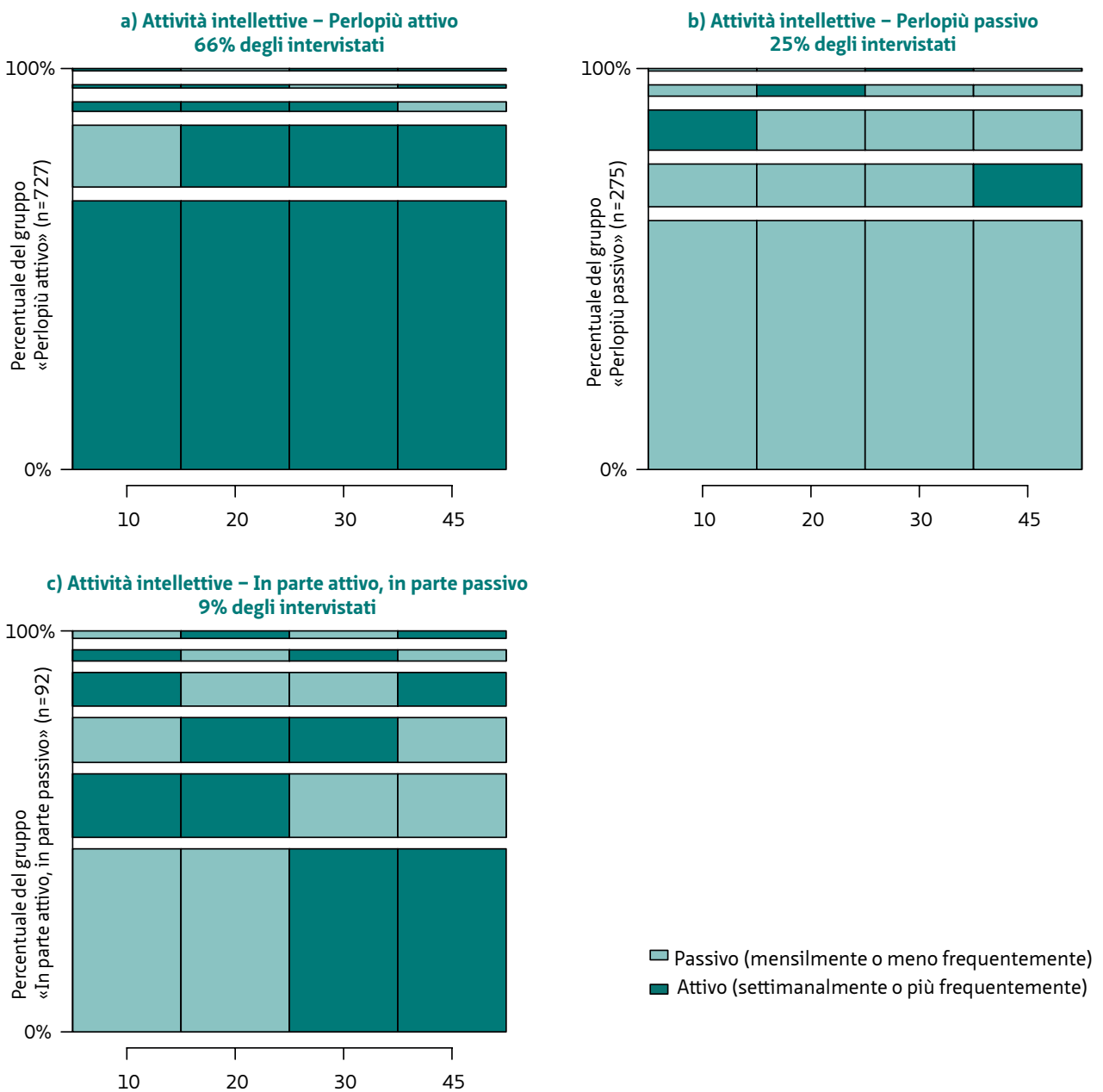


Figura 7: Tre gruppi longitudinali relativi alle attività intellettive nella prima metà della vita

Confrontando il gruppo degli attivi sul piano intellettuale con il corrispondente gruppo dei passivi, si nota che gli uomini tendono a rientrare in quest'ultima categoria più di quanto non facciano le donne (figura 8). Se invece si considera l'istruzione, balza all'occhio il netto divario nella pratica di attività intellettive nel corso della prima metà della vita tra le persone con una formazione di livello terziario (nettamente più attive) e quelle che hanno completato solo il ciclo scolastico obbligatorio.

Le donne praticavano attività intellettive più spesso degli uomini

Probabilità di appartenere a un determinato gruppo di progressione del livello di attività

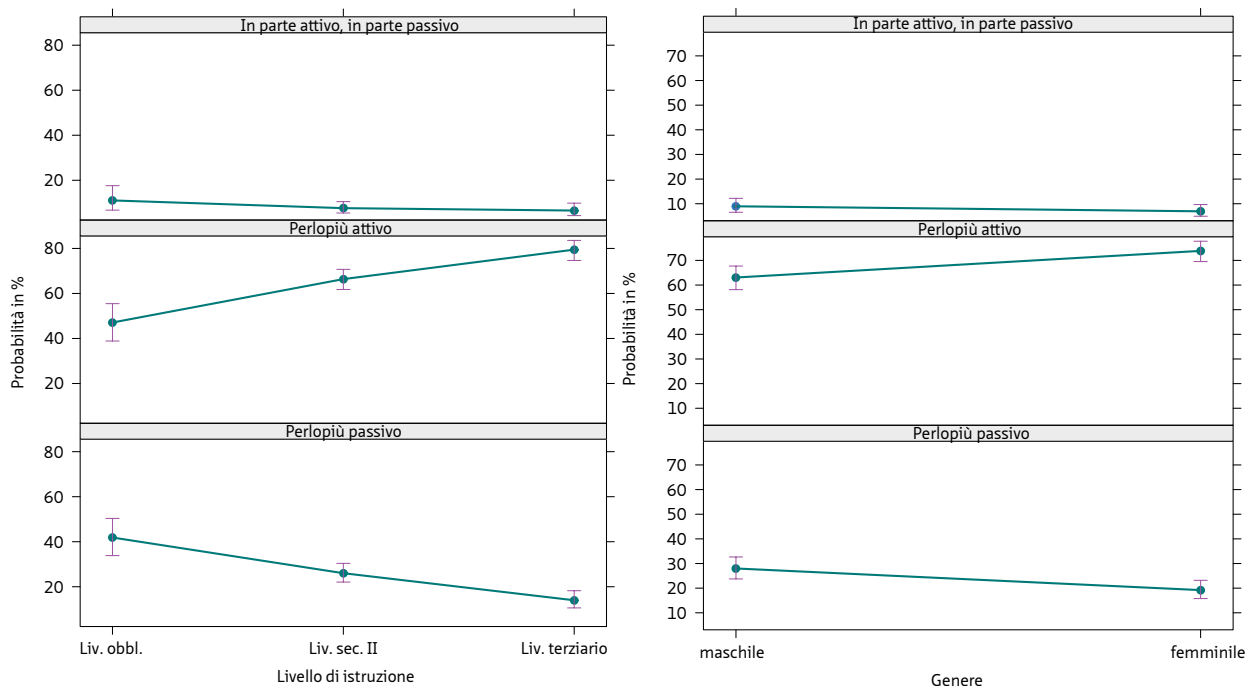


Figura 8: Attività intellettive: appartenenza ai gruppi longitudinali in base all'istruzione e al genere

2.2 Continuità nella pratica delle attività ricreative nel corso della vita

2.2.1 Cambiamenti nelle attività ricreative riconducibili all'età

Con l'avanzare degli anni, in genere ci si dedica meno alle attività ricreative (Finkel et al., 2018; Iso-Ahola et al., 1994; Small et al., 2012). Molte persone, tuttavia, continuano anche dopo la pensione a coltivare i medesimi interessi di quando erano giovani o in età adulta (Agahi et al., 2006), o addirittura approfittano della maggiore quantità di tempo libero a disposizione per dedicarsi alle attività predilette in modo ancora più intenso (Barnett et al., 2012). Uno studio che ha preso in esame alcune parabole di sviluppo individuali ha evidenziato una continuità nella pratica di queste attività lungo l'intero corso della vita fino all'età di 70 anni circa (Agahi et al., 2006; Finkel et al., 2018). Questo esito si conferma in modo particolare per le attività ricreative che possono continuare a essere svolte anche in presenza di lievi limitazioni funzionali, come una mobilità ridotta o il deterioramento della vista (Agahi et al., 2006). Un confronto tra i gruppi mette in luce differenze a livello di genere: mentre le donne si mostrano estremamente costanti nel praticare attività sociali fino a un'età avanzata, l'impegno degli uomini su questo fronte cala in misura significativa con l'avanzare degli anni (Finkel et al., 2018).

2.2.2 Continuità nella pratica delle attività ricreative nella seconda metà della vita

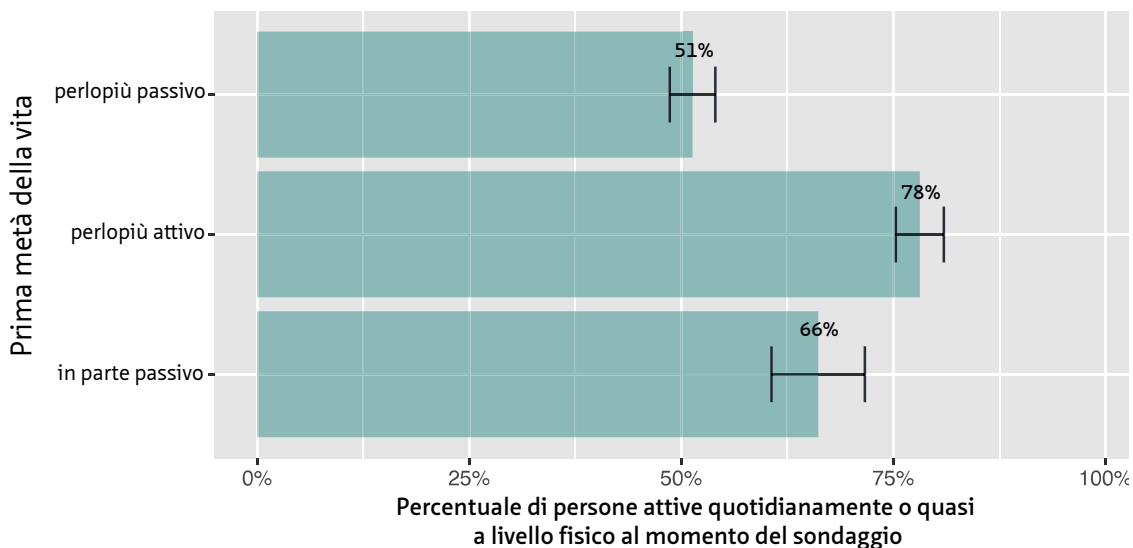
In che misura le persone intervistate continuano anche da anziane a coltivare le passioni già apprezzate nella prima metà della vita? Per rispondere a questa domanda, mettiamo a confronto le varie attività svolte al momento dell'intervista – ovvero all'età di almeno 65 anni – con quelle praticate nella prima metà della vita, procedendo nuovamente all'assegnazione per gruppi già utilizzata nel paragrafo precedente: «perlopiù attivo», «perlopiù passivo» e «in parte attivo, in parte passivo» (figura 9).

Per quanto riguarda l'attività fisica, emerge che nel 78 % dei casi le persone attive su questo fronte nella prima metà della vita sono rimaste tali anche una volta superata la soglia dei 65 anni; viceversa, questa percentuale è solo del 51 % per le persone che nella prima metà della vita si sono dimostrate passive. Si evidenzia quindi un'importante continuità nella pratica dell'attività motoria. D'altro canto, va osservato che anche nel gruppo dei soggetti «storicamente passivi» una buona metà si converte, con gli anni, a un atteggiamento at-

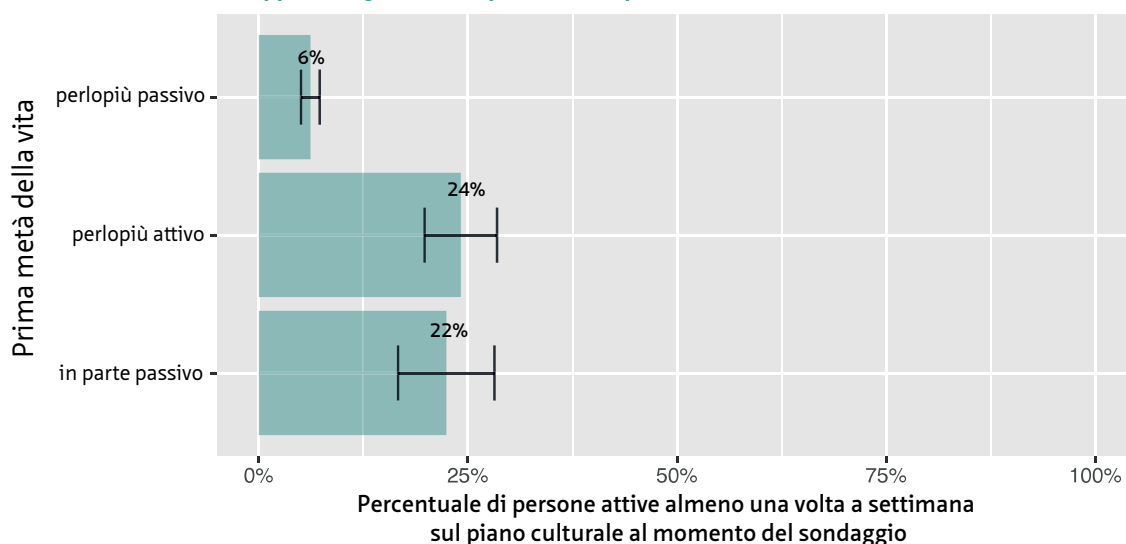
tivo. È possibile che questo fenomeno sia dovuto al pensionamento: alcuni studi, infatti, hanno mostrato che al cessare del vincolo lavorativo la pratica di attività fisica aumenta (cfr. Barnett et al., 2012).

Uno schema simile si delinea anche per quanto riguarda le attività sociali e intellettive, con un alto grado di continuità e differenze in base al gruppo di appartenenza. Il pattern non cambia nemmeno rispetto alle attività culturali, nonostante qui si osservi, in proporzione, una pratica meno intensiva nell'età della pensione: solo il 24% delle persone intervistate che nella prima metà della loro vita si erano dimostrate molto attive culturalmente ha dichiarato di dedicarsi tuttora con cadenza almeno settimanale ad attività di questo tipo. Rispetto alle altre categorie esaminate, si tratta di una percentuale relativamente bassa. Tuttavia, anche altri studi confermano un significativo calo nell'assiduità con cui vengono praticate attività che possono implicare un notevole esborso economico – come andare al cinema, a teatro o assistere a concerti – e che richiedono un'elevata mobilità: con l'avanzare dell'età, tendenzialmente, la frequenza scende a una volta all'anno o poco più (Fancourt & Steptoe, 2018).

Attività fisica al momento della partecipazione al sondaggio in rapporto al grado di frequenza nella prima metà della vita



Attività culturali al momento della partecipazione al sondaggio in rapporto al grado di frequenza nella prima metà della vita



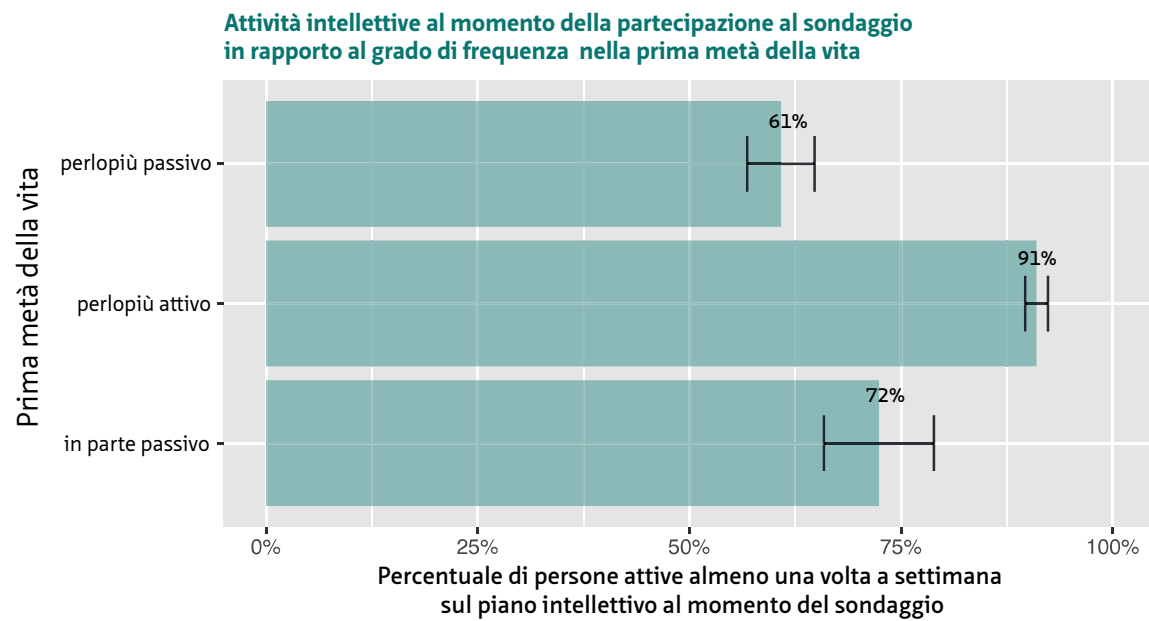
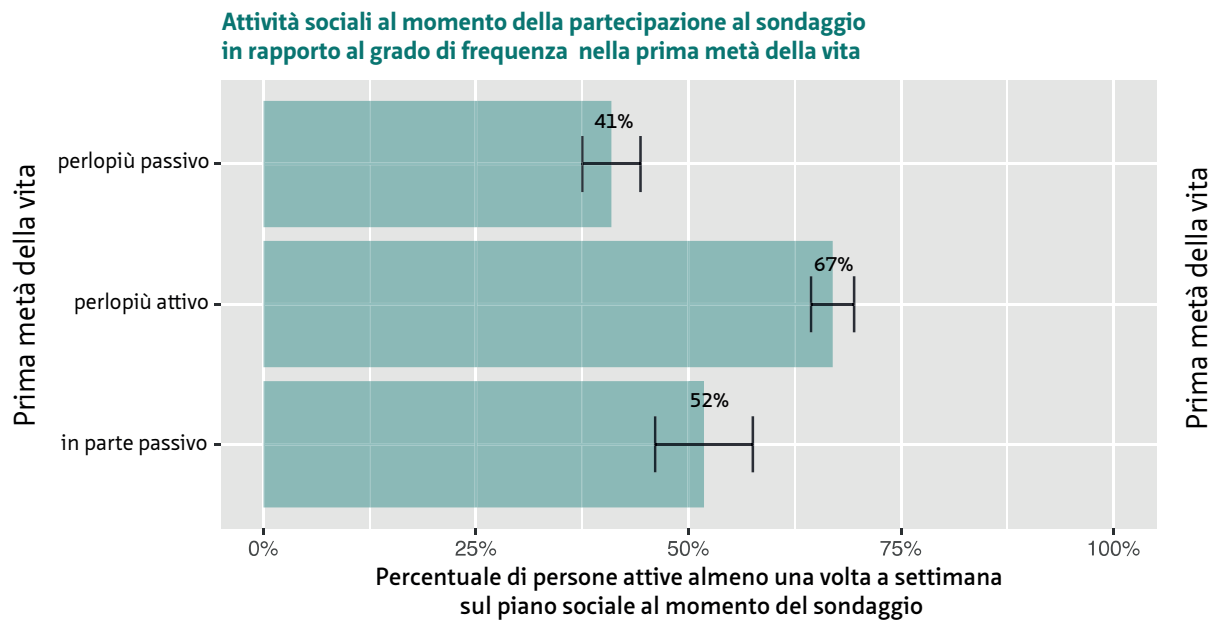


Figura 9: Attività nella prima metà della vita e attività in età avanzata

2.3 Capacità cognitive nell'età del pensionamento

2.3.1 Operazionalizzazione delle capacità cognitive

Il concetto di capacità cognitive è puramente teorico e non ne esiste una definizione univoca. In generale, quando si parla di capacità cognitive ci si riferisce alla capacità di apprendere, di utilizzare il linguaggio e di ricordare. Nel Sondaggio svizzero sull'anzianità del 2022, un aspetto specifico delle capacità cognitive, ossia la memoria, è stato misurato adattando alla forma del questionario un test di rievocazione differita su dieci parole (Harris & Dowson, 1982). Alle persone intervistate sono state mostrate o lette dieci parole diverse ed è stato chiesto loro di memorizzarle. In un momento successivo, le persone sono state invitate a ripetere il maggior numero possibile di tali parole (cfr. infobox 2). Naturalmente, il risultato di questo test è influenzato anche dalle condizioni dell'individuo in quella giornata e da fluttuazioni casuali; esso consente tuttavia di rilevare le capacità cognitive medie e di cogliere differenze tra vari gruppi.

INFOBOX 2

Rilevazione delle capacità cognitive con il test di rievocazione differita su dieci parole

Nel Sondaggio svizzero sull'anzianità del 2022 è stata misurata l'efficienza della memoria a breve termine attraverso un test di rievocazione differita su dieci parole. La domanda rivolta nel questionario online era la seguente:

«La prossima sezione è un piccolo compito per testare la sua memoria. In pochi istanti vedrà apparire sullo schermo del computer diverse parole. Più tardi dovrà ricordarsele. Più tardi le chiederò di nuovo queste parole. Per favore, faccia questo compito da solo/a e non usi nessun aiuto, altrimenti i risultati verranno falsificati. Questa è una lista volutamente lunga, quindi sarà difficile per ogni persona ricordare tutte le parole. La maggior parte delle persone ne ricorderà solo alcune. Guardi attentamente le parole, l'elenco non sarà ripetuto.»

«In precedenza, ha visto una serie di parole da ricordare. Ora per favore scriva le parole che ricorda ancora.»

Nella versione telefonica del sondaggio, le dieci parole sono state lette a voce alta.

2.3.2 Capacità cognitive delle persone intervistate

I risultati della misurazione sono rappresentati nella figura 10. Come si nota, il 20% delle persone intervistate è stato in grado di ricordare quattro parole, il 17% cinque, il 12% sei e così via. Nel complesso, quasi il 40% dei soggetti interpellati ha saputo ripetere cinque o più parole. Ben oltre il 50% (59%) ne ha ripetute correttamente almeno quattro.

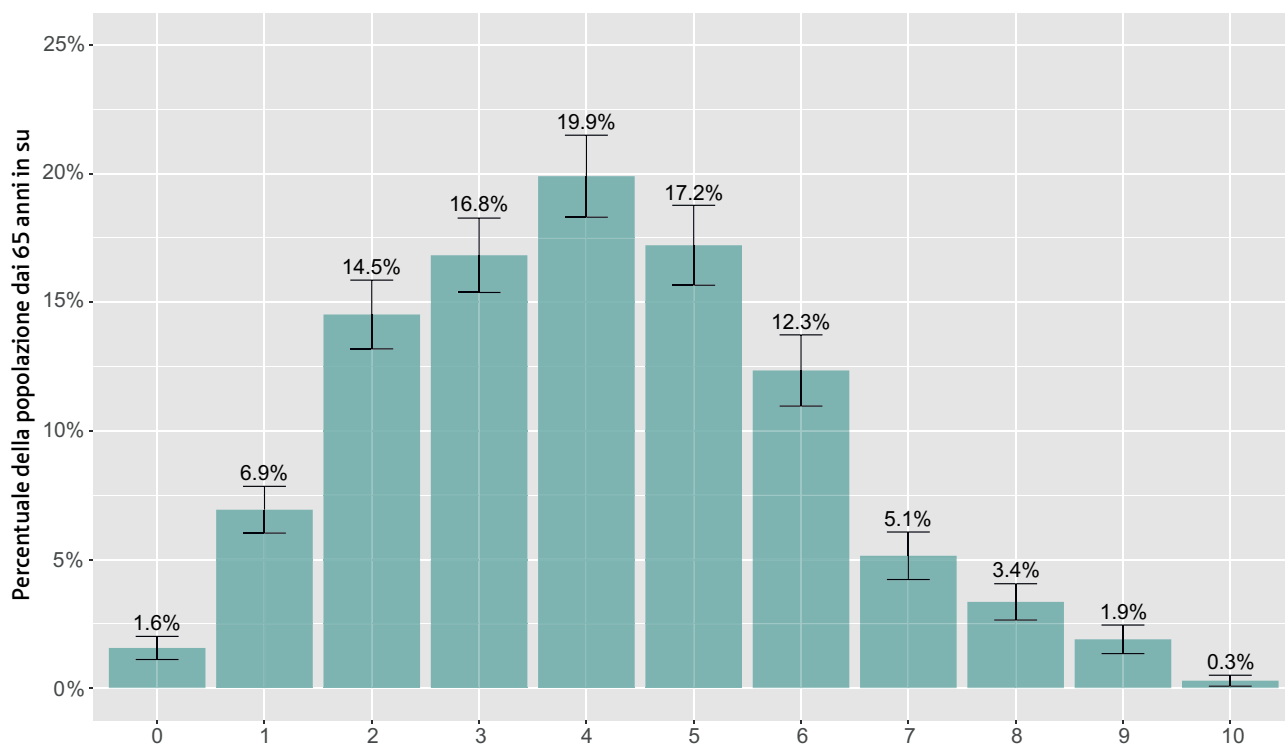


Figura 10: Numero di parole ripetute correttamente (test di rievocazione differita su dieci parole)

Si è cercato di appurare se dai risultati del test emergano differenze sistematiche correlabili a determinati caratteri sociodemografici. La figura 11 mostra il numero medio di parole ripetute correttamente rapportato a diversi sottogruppi. Si nota che le donne hanno ricordato correttamente in media 4,3 parole, mentre gli uomini solo 3,9. Si evince anche che le capacità cognitive diminuiscono con l'avanzare dell'età, anche se ciò non desta alcuna sorpresa: le persone che avevano 75 anni o più al momento del sondaggio hanno ripetuto

mediamente 3,6 parole, quelle sotto i 75 anni 4,5. Si riscontra poi un nesso tra grado di istruzione e capacità mnemonica: le persone con un diploma di livello secondario II sono state in grado di ricordare più parole

(4,1) rispetto agli intervistati che non sono andati oltre la scuola dell'obbligo (3,6 parole) e qualche parola in meno rispetto alle persone con una formazione di livello terziario (4,3 parole).

Dopo il pensionamento in genere si praticano attività ricreative con la stessa frequenza di prima o anche più spesso

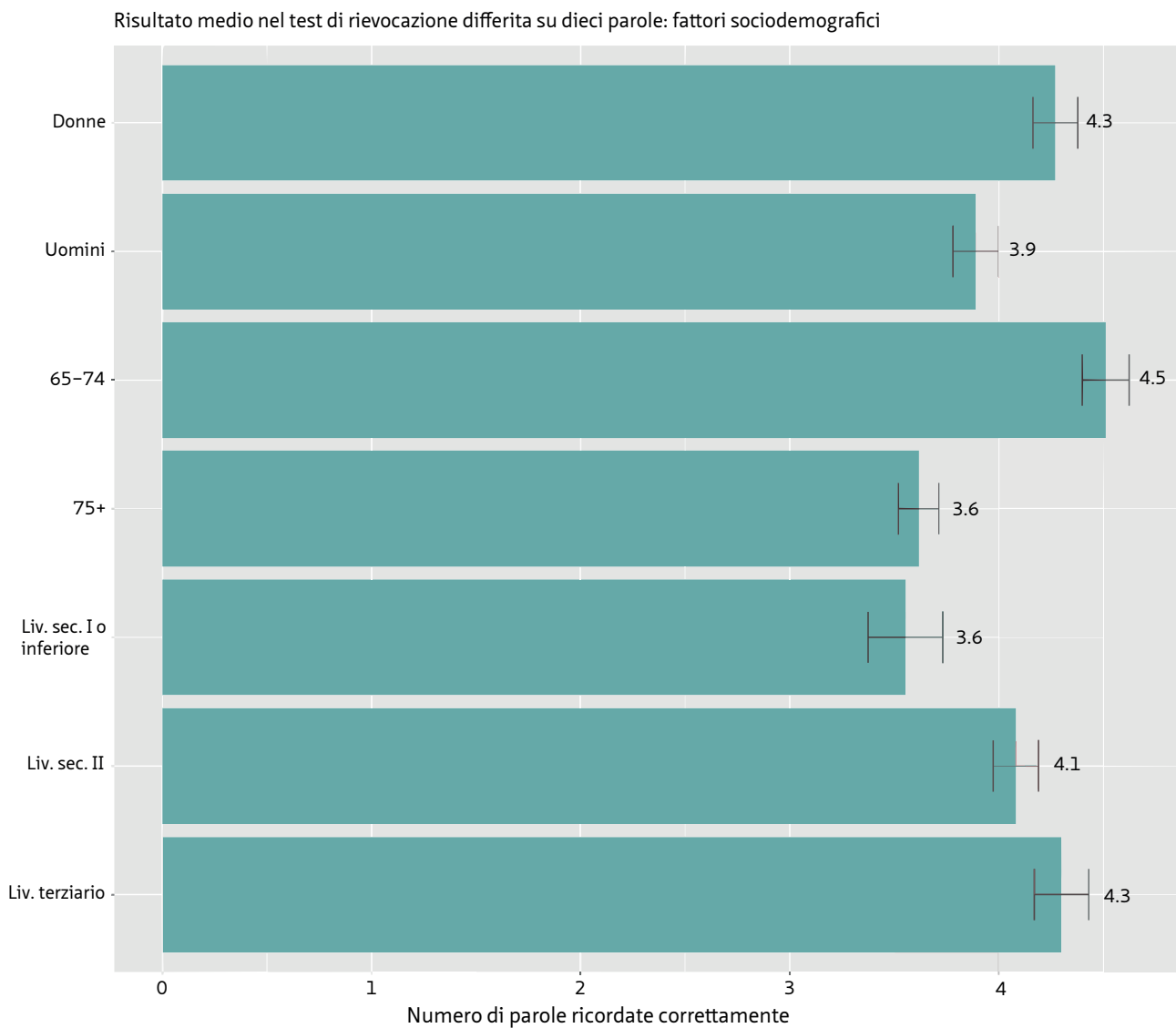


Figura 11: Numero di parole ripetute correttamente nel test di rievocazione differita su dieci parole, rapportato a sottogruppi sociodemografici

2.4 Capacità cognitive e attività ricreative

2.4.1 Attività nell'età della pensione e capacità cognitive

In ambito scientifico si ipotizza che le attività ricreative possano svolgere una funzione protettiva nei confronti delle capacità cognitive. Da tempo ormai, in diversi ambiti, si ravvisa un legame fra la pratica intensa di attività stimolanti nel tempo libero e un buon livello di facoltà intellettive (Erickson et al., 2022; Fratiglioni et al., 2020; Lee et al., 2010; Verghese et al., 2006). Se in parte ciò dipende dal fatto che eventuali problemi a livello di salute mentale e cognitiva possono ostacolare o rendere impossibile lo svolgimento di tali attività, in parte, secondo i ricercatori, sussisterebbe un reale effetto positivo delle suddette attività sulle capacità intellettive (Yang et al., 2022).

Nel nostro studio si osserva che gli intervistati «attivi» sono stati in grado di memorizzare in media più parole rispetto a quelli classificati come «passivi», a prescindere dalle tipologie di attività ricreative praticate (figura 12; Appendice A3). Nello specifico, le differenze tra persone «attive» e «passive» che hanno svolto

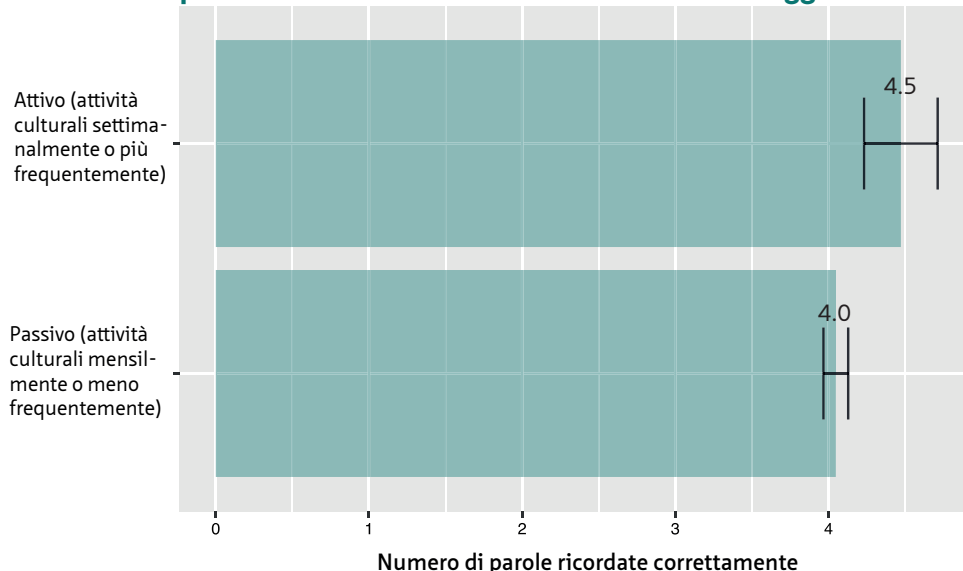
Le capacità cognitive calano con l'avanzare dell'età

attività fisica (attive: 4,2 parole; passive: 3,9 parole) e attività sociali (attive: 4,2 parole; passive: 4,0 parole) sono risultate leggermente più contenute rispetto a quelle riscontrate tra le persone dedite ad attività culturali (attive: 4,5 parole; passive: 4,1 parole) e intellettive (attive: 4,2 parole; passive: 3,4 parole). Quest'ultimo dato non sorprende, in quanto le attività intellettive sono condizionate in modo particolarmente marcato dalle capacità cognitive del momento. Tale condizionamento è meno forte nelle altre attività analizzate.

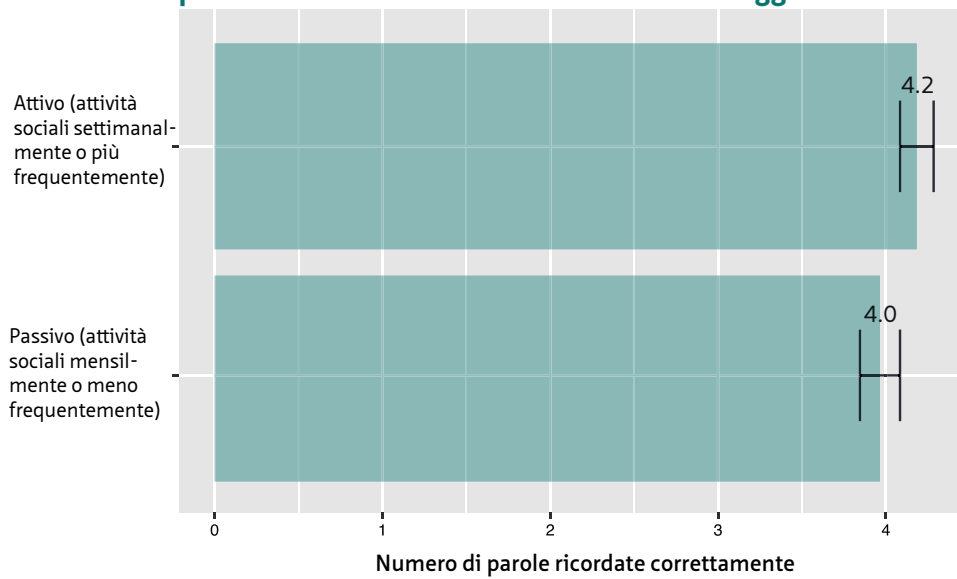
Risultato medio nel test di rievocazione differita su dieci parole: attività fisica al momento del sondaggio



Risultato medio nel test di rievocazione differita su dieci parole: attività culturali al momento del sondaggio



Risultato medio nel test di rievocazione differita su dieci parole: attività sociali al momento del sondaggio



Risultato medio nel test di rievocazione differita su dieci parole: attività intellettive al momento del sondaggio

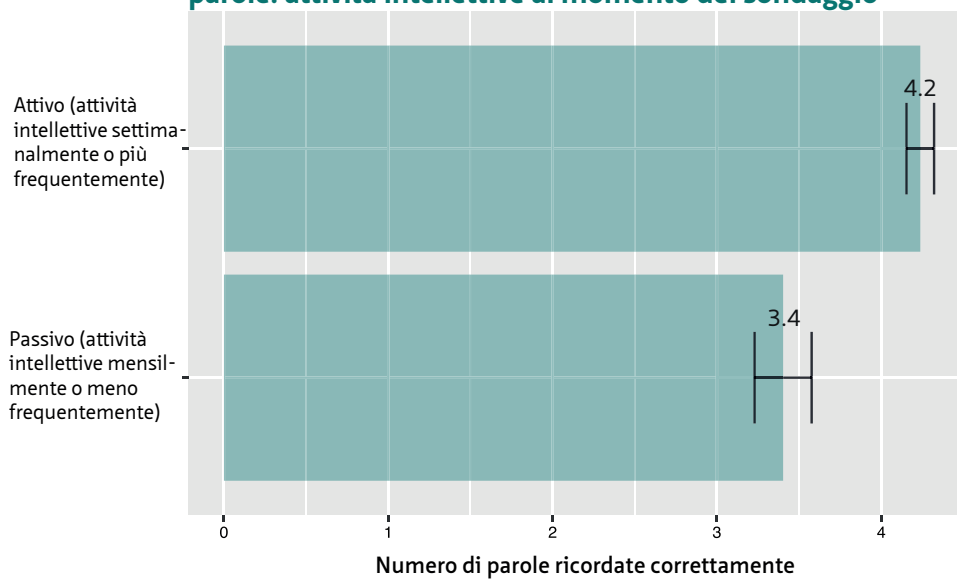


Figura 12: Numero di parole ripetute correttamente (test di rievocazione differita su dieci parole) rapportato all'attività svolta al momento del sondaggio

2.4.2 Attività nella prima metà della vita e capacità cognitive in età avanzata

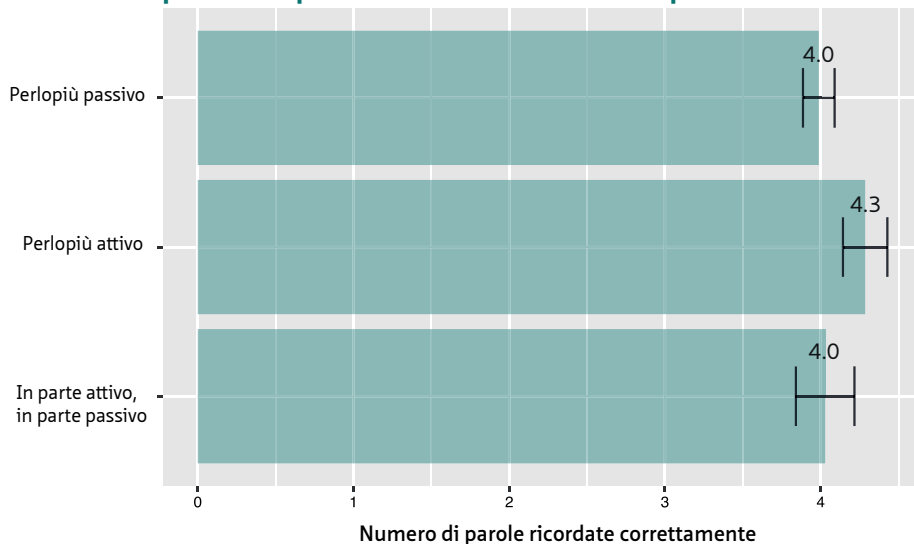
Vari studi condotti in passato hanno dimostrato che esiste un legame tra attività fisica svolta in età giovanile o adulta e capacità cognitive in età avanzata (Clare et al., 2017; Erickson et al., 2022; Finkel et al., 2018). Diversi studi longitudinali hanno anche cercato di verificare il rapporto di causa-effetto tra attività ricreative esercitate in passato e facoltà intellettive nell'anzianità. Ad esempio, Chan et al. (2018) hanno dimostrato che le attività svolte nel tempo libero in età adulta possono contribuire al mantenimento delle capacità cognitive, a prescindere dai classici determinanti socioeconomici quali il grado di istruzione e la professione, e a prescindere anche dalle attività ricreative in età avanzata. Ihle et al. (2018) hanno appurato che il decadimento cognitivo correlato a una malattia è più rapido in persone tendenzialmente passive nel corso della loro vita che non in persone un tempo più attive. Non è ancora chiaro, tuttavia, se determinati gruppi di attività siano in grado di incidere sulle capacità cognitive più di altri (Bielak & Gow, 2023) e se lo svolgimento di attività in specifiche fasi della vita abbia un impatto maggiore che non nell'età della pensione.

Per quanto riguarda l'effetto a lungo termine delle attività sulle facoltà intellettive, è interessante osservare il rapporto fra varie attività svolte nella prima metà della vita (fino ai 45 anni) e le capacità cognitive in età avanzata (al momento del sondaggio, a partire dai 65 anni) (figura 13). Dal nostro studio si evince che le persone fisicamente attive in età giovanile e adulta ricordano più parole (4,3 per la precisione) rispetto a quelle fisicamente passive (4,0 parole). Conclusioni analoghe si possono trarre in riferimento alle attività sociali e intellettive: gli intervistati che sono stati socialmente attivi nella prima metà della vita ricordano in media 4,2 parole, mentre le persone socialmente passive ricordano in media 3,8 parole. Gli intervistati che hanno praticato assiduamente attività intellettive in età giovanile e adulta ricordano in media più parole (4,2) rispetto a coloro che invece si sono dimostrati passivi al riguardo (3,7).

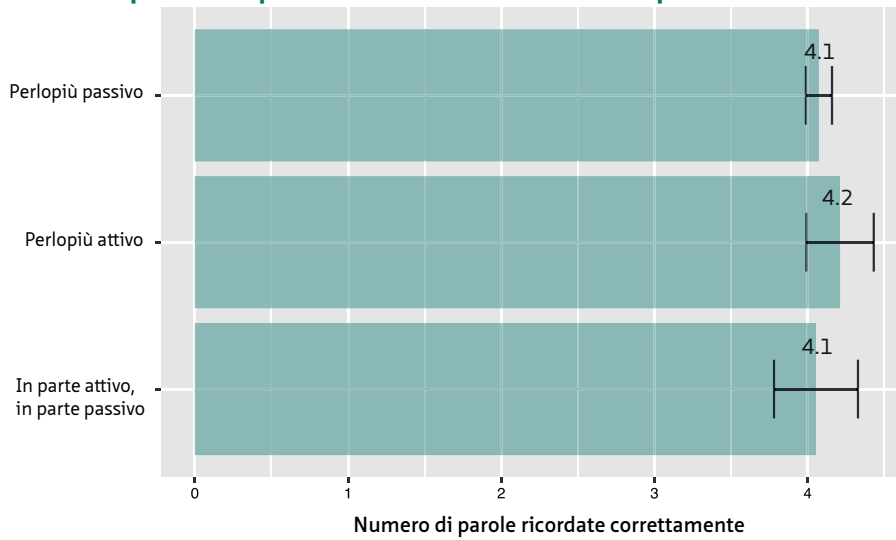
Tutte le attività, tranne quelle culturali, sono correlate positivamente con le abilità cognitive.

Questa correlazione permane anche operando il medesimo raffronto per categorie di età, genere e livello di istruzione (cfr. Appendice A3). Il quadro è meno chiaro se si esaminano le attività culturali: la differenza è minima e non statisticamente significativa.

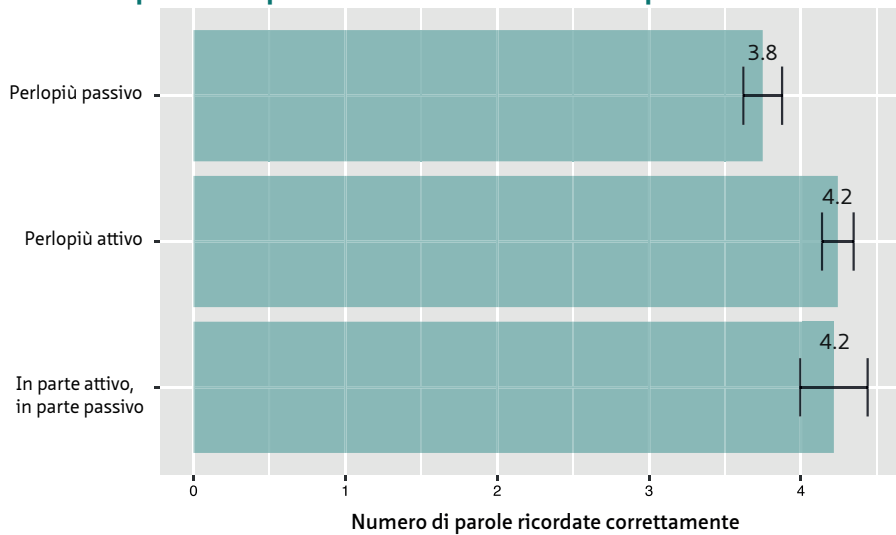
Risultato medio nel test di rievocazione differita su dieci parole: frequenza nell'attività fisica nella prima metà della vita



Risultato medio nel test di rievocazione differita su dieci parole: frequenza nell'attività culturali nella prima metà della vita



Risultato medio nel test di rievocazione differita su dieci parole: frequenza nell'attività sociali nella prima metà della vita



Risultato medio nel test di rievocazione differita su dieci parole: frequenza nell'attività intellettive nella prima metà della vita

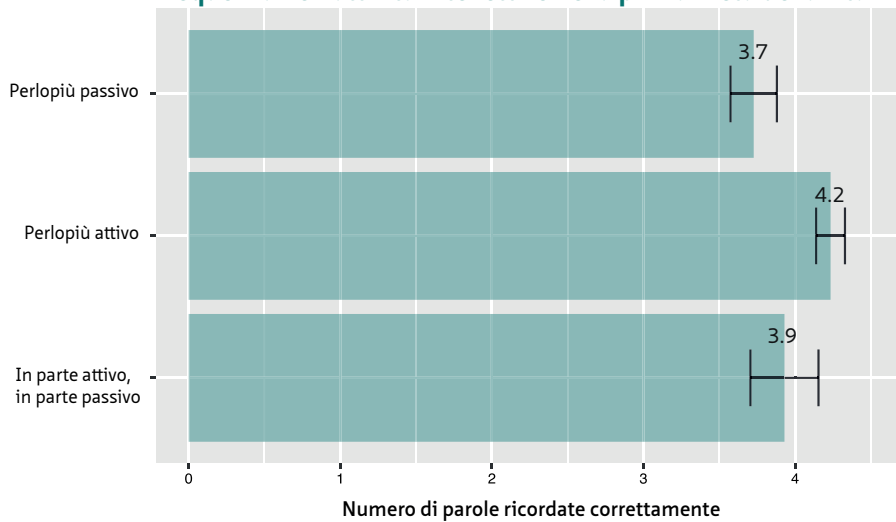


Figura 13: Numero di parole ripetute correttamente (test di rievocazione differita su dieci parole), rapportato all'attività nella prima metà della vita

3 Riflessioni e conclusioni

Il presente dossier tematico ha mostrato quali attività ricreative gli anziani di oggi praticassero in età giovanile e adulta, in che misura essi continuino a svolgerle anche in età avanzata e che legame sussista fra tali attività e le capacità cognitive nell'età del pensionamento.

Nel Sondaggio svizzero sull'anzianità del 2022 è stata rilevata in retrospettiva l'intensità nella pratica di attività ricreative riconducibili a quattro gruppi principali (attività fisica, attività culturali, sociali e intellettive) in quattro momenti specifici della prima metà della vita – ossia all'età di 10, 20, 30 e 45 anni – nonché al momento dell'indagine. La maggior parte degli intervistati, in età giovanile e adulta, ha avuto un atteggiamento sostanzialmente passivo per quanto concerne la pratica di attività fisica e attività culturali; per contro, una netta maggioranza delle persone interpellate ha dichiarato di essere stata molto attiva a livello sociale e intellettuale in quegli anni. Si deve quindi ipotizzare che all'epoca in cui gli intervistati erano bambini e giovani l'offerta di attività per il tempo libero fosse limitata e che questa realtà abbia in un certo qual modo di fatto condizionato anche l'esito del sondaggio.

Si è riscontrato un alto livello di continuità riguardo alle attività motorie, sociali e intellettive praticate nel corso della vita. In altri termini, la maggior parte delle persone interpellate che si sono dedicate a queste tre tipologie di svaghi in età giovanile e adulta ha continuato a svolgerle anche in età avanzata. Inoltre, è emerso che molti intervistati non classificati come «attivi» nella prima metà della loro vita hanno poi praticato con una buona frequenza le tre suddette categorie di attività dopo il pensionamento. Si è però registrato un calo in riferimento alle attività culturali: solo un quarto delle persone interpellate che vi si dedicava perlopiù attivamente in passato continua a svolgerle con la stessa assiduità anche nell'anzianità.

Gli studi sulla continuità nella pratica delle attività ricreative avvalorano i nostri risultati: in particolare, forme di svago di culturale come l'andare a teatro o al cinema non sono più praticate assiduamente nella terza età (Strain et al., 2002), ma anche altre attività sociali, come i viaggi, si fanno meno frequenti man mano che gli anni passano. Il progressivo abbandono di queste forme di intrattenimento è solitamente legato a un peggioramento delle condizioni della salute e al subentrare di limitazioni funzionali. L'unica attività per la quale finora si è riscontrato un significativo incremento in età avanzata è quella motoria: nel periodo immediatamente successivo al pensionamento si cerca di praticarla con maggiore frequenza, soprattutto per quanto concerne le persone che in precedenza svolgevano una professione sedentaria (Barnett et al., 2012; Hirvensalo & Lintunen, 2011). Tuttavia, anche in quest'ambito si rilevano risultati contraddittori. Nel loro studio, Finkel et al. (2018) hanno evidenziato una continuità nelle attività sociali, ma una diminuzione nella pratica dell'attività fisica; in generale, hanno registrato un calo delle attività motorie, sociali e cognitive dopo i 70 anni.

Le capacità cognitive, misurate nell'ambito del Monitoraggio nazionale dell'anzianità mediante un test di rievocazione differita su dieci parole, presentano un forte grado di correlazione con la pratica di attività ricreative da parte delle persone interpellate, sia al tempo presente che nella prima metà della vita. Le persone che erano attive sul piano motorio, sociale o intellettuale all'età di 10, 20, 30 e 45 anni evidenziano facoltà cognitive migliori rispetto alle persone passive sotto questi aspetti: in media, esse riescono a memorizzare da 0,3 (persone perlopiù attive a livello fisico nella prima metà della vita) a 0,5 parole in più (persone perlopiù attive a livello sociale o intellettuale). A titolo di confronto: le capacità cognitive diminuiscono in media di 1,6 parole tra i 60 e gli 80 anni; ciò significa che la differenza riscontrata corrisponde a un invecchiamento cognitivo medio rispettivamente di quattro (persone perlopiù attive a livello fisico nella prima metà della vita) e sei anni (persone perlopiù attive a livello sociale o intellettuale). Questo modello è in linea con la teoria secondo cui le attività motorie, sociali e

Le attività possono «ringiovanire»
le capacità cognitive di 4–6 anni

intellettive svolgano una funzione protettiva e contribuiscano a rafforzare le capacità cognitive in età avanzata o quanto meno a ritardarne il declino. Non si può escludere, però, che in realtà le persone con facoltà intellettive più sviluppate nell'età della pensione fossero particolarmente brillanti già da giovani e proprio per questo avessero un atteggiamento più attivo in seno a svariate attività. Inoltre, è noto che fattori quali ad esempio il background socioeconomico nell'infanzia e negli anni giovanili, dato dal livello di istruzione dei genitori e dalla loro situazione economica influiscono sulle capacità cognitive in giovane età, ma anche nel lungo termine, fino alla vecchiaia.

In ogni caso, si può affermare che le attività ricreative aiutano il cervello a invecchiare bene. Promuovere la pratica di queste attività nella prima metà della vita – soprattutto nei bambini e negli adolescenti e in particolare durante le fasi di passaggio, ad esempio dalla scuola alla vita lavorativa – crea un presupposto importante per il mantenimento dell'abitudine a tali forme di svago lungo l'intero arco della vita. Lo svolgimento di attività ricreative va tuttavia incoraggiato anche nella terza età. Non è ancora chiaro quali di esse contribuiscano in misura maggiore al mantenimento delle facoltà cognitive. Sarà compito della scienza, in futuro, esaminarle a fondo e appurarne in dettaglio l'efficacia.

Le analisi condotte in questa sede presentano alcune limitazioni di cui è necessario tenere conto in fase di interpretazione. Prima fra tutte, l'impossibilità di leggere le correlazioni individuate come rapporti di causa-effetto. Come evidenzia una revisione sistematica sull'argomento, anche alla luce delle ricerche più recenti non è possibile dimostrare in modo chiaro se siano prevalentemente le attività ricreative a influire sulle capacità cognitive o se siano queste ultime a favorire l'esercizio di tali attività (Bielak & Gow, 2023). Alcuni studi mostrano che le attività motorie, intellettive e sociali svolte in diverse fasi della vita sono correlate a un minore rischio di deterioramento cognitivo in età avanzata (Chan et al., 2018; Engeroff et al., 2018; Middleton et al., 2010). Tuttavia, le evidenze rilevate finora non sono sufficienti a dimostrare un rapporto di causa-effetto tra svaghi nel tempo libero in età giovanile e adulta e livello delle facoltà intellettive. Gli studi trasversali come quelli su cui si fonda il presente dossier tematico possono rivelare solo l'esistenza di correlazioni, non di nessi causali.

Gli studi longitudinali possono fornire risultati più significativi al riguardo. Il metodo ideale per dimostrare un rapporto di causa-effetto fra attività fisica e funzioni cognitive sarebbe il ricorso a studi randomizzati in cui i partecipanti vengano suddivisi in gruppi in maniera aleatoria e il tipo e l'intensità dell'attività fisica vengano manipolati a livello sistematico. È inoltre necessario procedere a una rilevazione delle capacità cognitive più ampia, che comprenda non solo la memoria ma anche altri fattori, come il linguaggio e la comprensione.

Bibliografia

- Adams, K. B., Leibbrandt, S., & Moon, H. (2011). A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Ageing & Society*, 31(4), 683–712. <https://doi.org/10.1017/S0144686X10001091>
- Agahi, N., Ahacic, K., & Parker, M. G. (2006). Continuity of Leisure Participation From Middle Age to Old Age. *The Journals of Gerontology: Series B*, 61(6), S340–S346. <https://doi.org/10.1093/geronb/61.6.S340>
- Barnett, I., Van Sluijs, E. M. F., & Ogilvie, D. (2012). Physical Activity and Transitioning to Retirement. *American Journal of Preventive Medicine*, 43(3), 329–336. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.05.026>
- Baumgart, M., Snyder, H. M., Carrillo, M. C., Fazio, S., Kim, H., & Johns, H. (2015). Summary of the evidence on modifiable risk factors for cognitive decline and dementia: A population-based perspective. *Alzheimer's & Dementia*, 11(6), 718–726. <https://doi.org/10.1016/j.jalz.2015.05.016>
- Bielak, A. A. M., & Gow, A. J. (2023). A Decade Later on How to «Use It» So We Don't «Lose It»: An Update on the Unanswered Questions about the Influence of Activity Participation on Cognitive Performance in Older Age. *Gerontology*, 69(3), 336–355. <https://doi.org/10.1159/000524666>
- Brajša-Žganec, A., Merkaš, M., & Šverko, I. (2011). Quality of Life and Leisure Activities: How do Leisure Activities Contribute to Subjective Well-Being? *Social Indicators Research*, 102(1), 81–91. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9724-2>
- Bundesamt für Sport, Bundesamt für Gesundheit, Gesundheitsförderung Schweiz, Beratungsstelle für Unfallverhütung, & Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch (2022). *Bewegungsempfehlung Schweiz. Grundlagen. BASPO.*
- Chan, D., Shafto, M., Kievit, R., Matthews, F., Spink, M., Valenzuela, M., & Henson, R. N. (2018). Lifestyle activities in mid-life contribute to cognitive reserve in late-life, independent of education, occupation, and late-life activities. *Neurobiology of Aging*, 70, 180–183. <https://doi.org/10.1016/j.neurobiolaging.2018.06.012>
- Clare, L., Wu, Y.-T., Teale, J. C., MacLeod, C., Matthews, F., Brayne, C., Woods, B., & Team, C.-W. study. (2017). Potentially modifiable lifestyle factors, cognitive reserve, and cognitive function in later life: A cross-sectional study. *PLOS Medicine*, 14(3), e1002259. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002259>
- Engeroff, T., Ingmann, T., & Banzer, W. (2018). Physical Activity Throughout the Adult Life Span and Domain-Specific Cognitive Function in Old Age: A Systematic Review of Cross-Sectional and Longitudinal Data. *Sports Medicine*, 48(6), 1405–1436. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0920-6>
- Erickson, K. I., Donofry, S. D., Sewell, K. R., Brown, B. M., & Stillman, C. M. (2022). Cognitive Aging and the Promise of Physical Activity. *Annual Review of Clinical Psychology*, 18(1), 417–442. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-072720-014213>

- Fancourt, D., Aughterson, H., Finn, S., Walker, E., & Steptoe, A. (2021). How leisure activities affect health: A narrative review and multi-level theoretical framework of mechanisms of action. *The Lancet Psychiatry*, 8(4), 329–339. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30384-9](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30384-9)
- Fancourt, D., & Steptoe, A. (2018). Cultural engagement predicts changes in cognitive function in older adults over a 10 year period: Findings from the English Longitudinal Study of Ageing. *Scientific Reports*, 8(1), 10226. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-28591-8>
- Finkel, D., Andel, R., & Pedersen, N. L. (2018). Gender Differences in Longitudinal Trajectories of Change in Physical, Social, and Cognitive/Sedentary Leisure Activities. *The Journals of Gerontology: Series B*, 73(8), 1491–1500. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw116>
- Fratiglioni, L., Marseglia, A., & Dekhtyar, S. (2020). Ageing without dementia: Can stimulating psychosocial and lifestyle experiences make a difference? *The Lancet Neurology*, 19(6), 533–543. [https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(20\)30039-9](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(20)30039-9)
- Harris, S. J., & Dowson, J. H. (1982). Recall of a 10-Word List in the Assessment of Dementia in the Elderly. *British Journal of Psychiatry*, 141(5), 524–527. <https://doi.org/10.1192/bjp.141.5.524>
- Hirvensalo, M., & Lintunen, T. (2011). Life-course perspective for physical activity and sports participation. *European Review of Aging and Physical Activity*, 8(1), 13–22. <https://doi.org/10.1007/s11556-010-0076-3>
- Ihle, A., Ghisletta, P., Ballhausen, N., Fagot, D., Vallet, F., Baeriswyl, M., Sauter, J., Oris, M., Maurer, J., & Kliegel, M. (2018). The role of cognitive reserve accumulated in midlife for the relation between chronic diseases and cognitive decline in old age: A longitudinal follow-up across six years. *Neuropsychologia*, 121, 37–46. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2018.10.013>
- Ihle, A., Oris, M., Fagot, D., Baeriswyl, M., Guichard, E., & Kliegel, M. (2015). The Association of Leisure Activities in Middle Adulthood with Cognitive Performance in Old Age: The Moderating Role of Educational Level. *Gerontology*, 61(6), 543–550. <https://doi.org/10.1159/000381311>
- Iso-Ahola, S. E., Jackson, E., & Dunn, E. (1994). Starting, Ceasing, and Replacing Leisure Activities Over the Life-Span. *Journal of Leisure Research*, 26(3), 227–249. <https://doi.org/10.1080/00222216.1994.11969958>
- Kivipelto, M., Mangialasche, F., & Ngandu, T. (2018). Lifestyle interventions to prevent cognitive impairment, dementia and Alzheimer disease. *Nature Reviews Neurology*, 14(11), 653–666. <https://doi.org/10.1038/s41582-018-0070-3>
- Lee, Y., Back, J. H., Kim, J., Kim, S.-H., Na, D. L., Cheong, H.-K., Hong, C. H., & Kim, Y. G. (2010). Systematic review of health behavioral risks and cognitive health in older adults. *International Psychogeriatrics*, 22(2), 174–187. <https://doi.org/10.1017/S1041610209991189>
- M. Tucker, A., & Stern, Y. (2011). Cognitive Reserve in Aging. *Current Alzheimer Research*, 8(4), 354–360. <https://doi.org/10.2174/156720511795745320>

- Middleton, L. E., Barnes, D. E., Lui, L.-Y., & Yaffe, K. (2010). Physical Activity Over the Life Course and Its Association with Cognitive Performance and Impairment in Old Age. *Journal of the American Geriatrics Society*, 58(7), 1322–1326. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2010.02903.x>
- Rusmaully, J., Dugravot, A., Moatti, J.-P., Marmot, M. G., Elbaz, A., Kivimaki, M., Sabia, S., & Singh-Manoux, A. (2017). Contribution of cognitive performance and cognitive decline to associations between socioeconomic factors and dementia: A cohort study. *PLOS Medicine*, 14(6), e1002334. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002334>
- Small, B. J., Dixon, R. A., McArdle, J. J., & Grimm, K. J. (2012). Do changes in lifestyle engagement moderate cognitive decline in normal aging? Evidence from the Victoria Longitudinal Study. *Neuropsychology*, 26(2), 144–155. <https://doi.org/10.1037/a0026579>
- Stern, Y. (2002). What is cognitive reserve? Theory and research application of the reserve concept. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 8(3), 448–460. <https://doi.org/10.1017/S1355617702813248>
- Strain, L. A., Grabusic, C. C., Searle, M. S., & Dunn, N. J. (2002). Continuing and Ceasing Leisure Activities in Later Life: A Longitudinal Study. *The Gerontologist*, 42(2), 217–223. <https://doi.org/10.1093/geront/42.2.217>
- Verghese, J., LeValley, A., Derby, C., Kuslansky, G., Katz, M., Hall, C., Buschke, H., & Lipton, R. B. (2006). Leisure activities and the risk of amnesic mild cognitive impairment in the elderly. *Neurology*, 66(6), 821–827. <https://doi.org/10.1212/01.wnl.0000202520.68987.48>
- Whalley, L. J., Deary, I. J., Appleton, C. L., & Starr, J. M. (2004). Cognitive reserve and the neurobiology of cognitive aging. *Ageing Research Reviews*, 3(4), 369–382. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2004.05.001>
- Xiao, X., Liu, X., & Jiao, B. (2020). Epigenetics: Recent Advances and Its Role in the Treatment of Alzheimer's Disease. *Frontiers in Neurology*, 11, 538301. <https://doi.org/10.3389/fneur.2020.538301>
- Yang, X., Xu, X. Y., Guo, L., Zhang, Y., Wang, S. S., & Li, Y. (2022). Effect of leisure activities on cognitive aging in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 1080740. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1080740>
- Yu, J.-T., Xu, W., Tan, C.-C., Andrieu, S., Suckling, J., Evangelou, E., Pan, A., Zhang, C., Jia, J., Feng, L., Kua, E.-H., Wang, Y.-J., Wang, H.-F., Tan, M.-S., Li, J.-Q., Hou, X.-H., Wan, Y., Tan, L., Mok, V., ... Vellas, B. (2020). Evidence-based prevention of Alzheimer's disease: Systematic review and meta-analysis of 243 observational prospective studies and 153 randomised controlled trials. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 91(11), 1201–1209. <https://doi.org/10.1136/jnnp-2019-321913>

Appendice

A1 Base dei dati: Sondaggio svizzero sull'anzianità

La base dei dati per il presente studio è costituita dal Sondaggio svizzero sull'anzianità (Gabriel, Kubat, et al. 2022).

A 1.1 Struttura dello studio

Il Sondaggio svizzero sull'anzianità è un progetto congiunto della Fondazione Pro Senectute Svizzera, della Scuola universitaria di scienze applicate di Zurigo e dell'Università di Ginevra; è stato condotto per la prima volta nel 2022. Si tratta di un'indagine panel rappresentativa di tutti i cantoni e della Svizzera in generale, che ha coinvolto circa 4500 persone di età pari o superiore ai 55 anni. Non sono stati presi in considerazione i soggetti residenti in case di cura e istituti per anziani. Il sondaggio ha luogo a intervalli regolari. Dopo una fase iniziale di circa 18 mesi durante la quale i dati vengono utilizzati esclusivamente per le analisi del Monitoraggio nazionale dell'anzianità, essi vengono resi disponibili presso la Fondazione svizzera per la ricerca in scienze sociali FORs e per eventuali lavori di ricerca.

I partecipanti allo studio sono stati estratti in maniera casuale dal quadro di campionamento (SRPH) dell'Ufficio federale di statistica. In questa estrazione, la popolazione base/popolazione target era costituita dalla popolazione residente permanente di età superiore ai 54 anni. A livello operativo, per concentrare l'attenzione sulle persone appartenenti a economie domestiche private e non contemplare invece le case di cura e gli istituti per anziani, è stato adottato il criterio di escludere le economie domestiche composte da oltre dieci persone, le quali, con ogni probabilità comprendono appunto le suddette strutture nonché gli alloggi collettivi.

Considerato l'obiettivo di estendere la rilevazione a tutti i cantoni della Svizzera e di poter formulare asserzioni riguardo alla popolazione cantonale tenendo conto, al contempo, delle specificità legate a quel territorio, è stato definito un approccio in più fasi per allestire il campione netto. Per ogni cantone è stato fissato un valore indicativo minimo per il numero di partecipanti, pari a 180 interviste. Per i cantoni che dispongono di un mezzo voto, tale valore è stato ripartito equamente. Nei cantoni scarsamente popolati, in cui vive meno del 5% ma più dell'1% della popolazione totale della Svizzera, il limite è stato ridotto a 160 interviste, mentre là dove gli abitanti del cantone costituiscono meno dell'1% della popolazione totale del Paese si è definito un campione di 120. In seguito, questi valori indicativi sono stati ponderati in funzione dell'entità della popolazione residente permanente e a seconda del numero di abitanti dei diversi cantoni è stato ripartito tra loro un contingente supplementare di 1000 persone, aggiungendole ai valori minimi descritti. Successivamente, le cifre sono state arrotondate all'unità intera.

La rilevazione principale sul campo si è svolta tra giugno e agosto 2022 ed è stata condotta su mandato dall'istituto indipendente M.I.S Trend, che si occupa di demoscopia e ricerche di mercato. È stato adottato un approccio mixed-mode. I partecipanti hanno appreso mediante una lettera di essere stati selezionati per lo studio; in tale contesto è stato fornito loro un link attraverso il quale potevano compilare il questionario online. Se non procedevano alla compilazione online, venivano contattati telefonicamente e, in caso di disponibilità, intervistati seduta stante con la metodologia CATI (computer assisted telephone interview). Circa il 73% dei partecipanti ha optato per il questionario online, mentre il 27% è stato intervistato per via telefonica.

La distorsione causata dalla struttura di stratificazione nel campione è stata controllata dopo la rilevazione per mezzo di una variabile di ponderazione, tenendo conto dei dati effettivamente raccolti e realmente sottoposti a rilevazione nei singoli strati. È stato utilizzato il bilancio demografico secondo l'età e il cantone (UST px-x-0102020000_104) in base alla statistica della popolazione e delle economie domestiche (STATPOP) del 2020.

A 1.2 Questionario

Dal punto di vista dei contenuti, il Sondaggio svizzero sull'anzianità si focalizza sia su di una valutazione generale delle condizioni di salute e di vita, sia di dimensioni quali la situazione finanziaria, la digitalizzazione, le attività per il tempo libero, lo stato cognitivo e il fabbisogno di assistenza della popolazione svizzera in età da pensione. L'elemento distintivo che contraddistingue questa indagine è la copertura geografica completa su tutti i cantoni e quattro classi di età². Ogniqualvolta viene svolta, si definisce un tema centrale riguardo al quale vengono condotte ulteriori analisi. Per il sondaggio tenutosi nel 2022, il tema centrale era la povertà nell'anzianità. Nella misura del possibile, il questionario utilizza costrutti già esistenti validati in sondaggi sull'anzianità comparabili o le nomenclature dell'Ufficio federale di statistica.

A 1.3 Caratteri del campione

Mentre il Sondaggio svizzero sull'anzianità comprende soggetti appartenenti alle fasce di età dai 55 anni in su, nel presente studio sono state prese in considerazione solo le persone di età pari o superiore ai 65 anni, per focalizzare l'attenzione sulla popolazione in pensione: molte persone di età compresa tra i 55 e i 64 anni sono ancora attive a livello professionale e un confronto tra le attività fisiche, sociali, culturali e intellettive praticate da soggetti appartenenti a questo gruppo e da soggetti pensionati risulta incongruente. Il campione considerato, su cui si basano le analisi condotte in questo dossier, comprende 3313 persone.

La tabella A1 mostra i principali caratteri sociodemografici della popolazione over 65 basandosi sul campione del Sondaggio svizzero sull'anzianità. In questa analisi tutti i dati sono ponderati, vale a dire che la distorsione dovuta all'elemento strutturale è già stata controllata. La tabella può essere poi verificata sulla base di valori di confronto dell'Ufficio federale di statistica relativi alla popolazione svizzera, il che consente di identificare eventuali scostamenti originati dalla rilevazione.

Dimensione	Categoria	Percentuale	Intervallo di confidenza	Stima UST ³
Sesso	Uomini	46.30%	+/- 1.0%	44.97%
	Donne	53.70%	+/- 1.0%	55.02%
Categoria di età	65-74	59.30%	+/- 1.1%	50.78%
	75+	40.70%	+/- 1.1%	49.20%
Massimo livello di formazione conseguito	Scuola dell'obbligo	14.60%	+/- 0.7%	23.80%
	Livello secondario II	48.80%	+/- 1.1%	48.10%
	Livello terziario	36.60%	+/- 1.0%	28.10%
Nazionalità	Nazionalità straniera	6.90%	+/- 0.5%	11.07%
	Nazionalità svizzera	93.10%	+/- 0.5%	88.93%

Tabella A1: Caratteri sociodemografici del campione relativo al Sondaggio svizzero sull'anzianità e della popolazione dai 65 anni in su

²Il Sondaggio svizzero sull'anzianità è stato condotto sulle classi di età 55-64, 65-74, 75-84 e 85+. Poiché i risultati relativi ad alcuni cantoni non erano sufficientemente fondati a causa del basso tasso di risposta nella categoria di età più avanzata, nella presente analisi le due classi di età superiori sono state accorpate.

³Fonti: Sesso, età e nazionalità: STATPOP, 2021 (tabella T 01.02.03.02); livello di formazione: Rilevazione strutturale, 2020 (tabella T 40.02.15.08.07).

La tabella mostra che, fondamentalmente, il Sondaggio svizzero sull'anzianità rende una rappresentazione accurata della popolazione di età superiore ai 65 anni e che non vi sono scostamenti significativi rispetto alla popolazione totale suscettibili di pregiudicare la rilevanza dell'analisi. Si osservano lievi divergenze per quanto riguarda la struttura demografica: le persone di età pari o superiore ai 75 anni figurano nel sondaggio in misura leggermente inferiore, mentre la percentuale di stranieri in età da pensione è leggermente più elevata – risultato che tuttavia, da un punto di vista analitico, è da valutarsi in modo piuttosto positivo, poiché in tal modo è possibile indagare meglio sul gruppo relativamente ristretto degli anziani non svizzeri; infine, la percentuale dei soggetti che hanno completato una formazione di livello terziario è leggermente più elevata.

A 1.4 Limiti del set di dati

Nonostante le dimensioni considerevoli del campione (circa 3300 persone over 65), alcune analisi devono fare i conti con una criticità legata alla base relativamente ridotta di osservazioni su cui si fondano, il che determina una stima piuttosto imprecisa. Il problema riguarda in particolare gli studi che utilizzano caratteri particolarmente poco diffusi. Per tener conto di questa circostanza, in tutte le analisi condotte vengono indicati cosiddetti intervalli di confidenza che informano sul grado di accuratezza o, viceversa, di incertezza relativamente alle stime presentate.

Oltre all'ostacolo delle casistiche talvolta piuttosto ristrette per determinati caratteri, si pone il problema della mancata risposta ad alcune domande. Poiché gli intervistati erano liberi di non rispondere a certe domande, le analisi possono essere anche influenzate da questa quota di risposte mancanti (chiamate item non-response). Le valutazioni riguardanti questioni con una percentuale particolarmente elevata di «non risposte» sono state contrassegnate come tali nel testo. Inoltre, il grado di incertezza relativa alle stime viene anch'esso rappresentato negli intervalli di confidenza.

A2 Differenze nell'appartenenza ai gruppi

Appartenenza ai cluster in relazione all'attività fisica

	Livello di frequenza nel periodo 10–45 anni (odds ratio; confronto: sempre passivo)	
	Perlopiù attivo (1)	In parte attivo, in parte passivo (2)
Età	0.99	0.98
Donne	1.26	0.75
Liv. di istruzione basso (rif. liv. sec. II)	1.64**	0.88
Formazione terziaria	1.35*	1.27
Costante	0.81	1.28
Akaike Inf. Crit.	1,748.40	1,748.40

Nota: *p<0,1; **p<0,05; ***p<0,01

Tabella A3: Attività fisica – Differenza nella probabilità di appartenere a un determinato gruppo («perlopiù attivo», «in parte attivo, in parte passivo», «perlopiù passivo»).

Appartenenza ai cluster in relazione alle attività culturali

	Livello di frequenza nel periodo 10–45 anni (odds ratio; confronto: sempre passivo)	
	Perlopiù attivo (1)	In parte attivo, in parte passivo (2)
Età	0.99	0.96**
Donne	0.90	0.92
Liv. di istruzione basso (rif. liv. sec. II)	0.27***	0.39**
Formazione terziaria	1.83***	1.07
Costante	0.30	2.88
Akaike Inf. Crit.	1,748.40	1,199.18

Note: *p<0.1; **p<0.05; ***p<0.01

Tabella A4: Attività culturali – Differenza nella probabilità di appartenere a un determinato gruppo («perlopiù attivo», «in parte attivo, in parte passivo», «perlopiù passivo»).

Appartenenza ai cluster in relazione alle attività sociali

	Livello di frequenza nel periodo 10–45 anni (odds ratio; confronto: sempre passivo)	
	Perlopiù attivo (1)	In parte attivo, in parte passivo (2)
Età	0.96***	0.98
Donne	0.68**	0.78
Liv. di istruzione basso (rif. liv. sec. II)	0.81	0.51**
Formazione terziaria	1.74***	1.07
Costante	30.28***	2.44
Akaike Inf. Crit.	1,748.40	1,199.18

Note: *p<0.1; **p<0.05; ***p<0.01

Tabella A5: Attività sociali – Differenza nella probabilità di appartenere a un determinato gruppo («perlopiù attivo», «in parte attivo, in parte passivo», «perlopiù passivo»).

Appartenenza ai cluster in relazione alle attività intellettive

	Livello di frequenza nel periodo 10–45 anni (odds ratio; confronto: sempre passivo)	
	Perlopiù attivo (1)	In parte attivo, in parte passivo (2)
Età	0.98	0.97
Donne	1.71***	1.13
Liv. di istruzione basso (rif. liv. sec. II)	0.44***	0.90
Formazione terziaria	2.23***	1.60
Costante	6.59**	2.44
Akaike Inf. Crit.	1,429.40	1,429.40

Note: *p<0.1; **p<0.05; ***p<0.01

Tabella A6: Attività intellettive – Differenza nella probabilità di appartenere a un determinato gruppo («perlopiù attivo», «in parte attivo, in parte passivo», «perlopiù passivo»).

A3 Correlazione fra capacità cognitive e attività nella prima metà della vita

	Attività fisica e capacità cognitive					
	M1	M2	M3	M4	M5	M6
Attività fisica al momento dell'intervista: passivo (rif. attivo)	-0.27**	-0.19			-0.20	-0.13
Categoria di età 75+ (rif. 65-74)		-0.89***		-0.89***		-0.89***
Donne		0.31**		0.31**		0.31**
Scuola dell'obbligo o liv. di form. inferiore (rif. liv. sec. II)		-0.37**		-0.40**		-0.39**
Livello terziario		0.19		0.18		0.18
Attiv. fisica nella prima metà della vita: passivo (rif. attivo)			-0.29**	-0.27*	-0.23	-0.23
In parte attivo, in parte passivo			0.04	0.03	0.06	0.05
Costante	3.99***	4.02***	4.04***	4.10***	4.08***	4.12***
Observations	908	908	908	908	908	908
R ²	0.004	0.07	0.01	0.07	0.01	0.07
Adjusted R ²	0.003	0.06	0.004	0.06	0.005	0.06

*p<0.1; **p<0.05; ***p<0.01

Tabella A7: Attività fisica e capacità cognitive

	Attività culturali e capacità cognitive					
	M1	M2	M3	M4	M5	M6
Attività culturali al momento dell'intervista: passivo (rif. attivo)	-0.53**	-0.31			-0.52**	-0.32
Categoria di età 75+ (rif. 65-74)		-0.88***		-0.90***		-0.89***
Donne		0.31**		0.32**		0.31**
Scuola dell'obbligo o liv. di form. inferiore (rif. liv. sec. II)		-0.37**		-0.38**		-0.37**
Livello terziario		0.18		0.20		0.18
Attività culturali nella prima metà della vita: passivo (rif. attivo)			-0.14	-0.07	-0.04	-0.01
In parte attivo, in parte passivo			-0.06	-0.15	-0.01	-0.12
Costante	4.37***	4.24***	4.01***	4.02***	4.39***	4.27***
Observations	908	908	908	908	908	908
R ²	0.01	0.07	0.001	0.07	0.01	0.07
Adjusted R ²	0.005	0.06	-0.002	0.06	0.003	0.06

*p<0.1; **p<0.05; ***p<0.01

Tabella A8: Attività culturali e capacità cognitive

	Attività sociali e capacità cognitive					
	M1	M2	M3	M4	M5	M6
Attività sociali al momento dell'intervista: passivo (rif. attivo)	-0.35***	-0.27**			-0.26*	-0.22
Categoria di età 75+ (rif. 65-74)		-0.87***		-0.87***		-0.85***
Donne		0.33**		0.34***		0.35***
Scuola dell'obbligo o liv. di form. inferiore (rif. liv. sec. II)		-0.36**		-0.35*		-0.34*
Livello terziario		0.21		0.18		0.19
Attività sociali nella prima metà della vita: passivo (rif. attivo)			-0.44***	-0.32**	-0.37**	-0.26*
In parte attivo, in parte passivo			0.06	0.10	0.09	0.13
Costante	4.04***	4.01***	4.03***	3.98***	4.11***	4.02***
Observations	908	908	908	908	908	908
R ²	0.01	0.07	0.01	0.07	0.02	0.08
Adjusted R ²	0.01	0.07	0.01	0.07	0.01	0.07

*p<0.1; **p<0.05; ***p<0.01

Tabella A9: Attività sociali e capacità cognitive

	Attività intellettive e capacità cognitive					
	M1	M2	M3	M4	M5	M6
Attività intellettive al momento dell'intervista: passivo (rif. attivo)	-0.75***	-0.60***			-0.61***	-0.51***
Categoria di età 75+ (rif. 65-74)		-0.88***		-0.89***		-0.88***
Donne		0.23*		0.28**		0.22
Scuola dell'obbligo o liv. di form. inferiore (rif. liv. sec. II)		-0.31*		-0.31*		-0.28
Livello terziario		0.17		0.15		0.14
Attività intellettive nella prima metà della vita: passivo (rif. attivo)			-0.55***	-0.39**	-0.37**	-0.25
In parte attivo, in parte passivo			-0.21	-0.23	-0.13	-0.17
Costante	4.02***	4.17***	4.04***	4.11***	4.10***	4.25***
Observations	908	908	908	908	908	908
R ²	0.02	0.08	0.01	0.07	0.03	0.08
Adjusted R ²	0.02	0.07	0.01	0.07	0.02	0.07

*p<0.1; **p<0.05; ***p<0.01

Tabella A10: Attività intellettive e capacità cognitive

Impressum e contatti

Impressum

1^a edizione

© Pro Senectute Svizzera, 2024

Editore e contatto di riferimento

Pro Senectute Svizzera, Lavaterstrasse 60, casella postale, 8027 Zurigo

Telefono 044 283 89 89, e-mail: info@prosenectute.ch, www.prosenectute.ch

Autori

Sarah Heiniger (co-responsabile del progetto presso la ZHAW, redazione, concezione analisi)

Marc Höglinger (redazione, concezione analisi)

Rainer Gabriel (co-responsabile del progetto presso la ZHAW, analisi statistiche)

Team di progetto di Pro Senectute

Alexander Widmer (responsabile di progetto Pro Senectute Svizzera)

Eliane Müller (collaboratrice scientifica Pro Senectute Svizzera)

Fonti statistiche

Sondaggio svizzero sull'anzianità 2022

Fonte immagine di copertina

iStock

Ambito tematico

Capacità cognitive, salute, attività

Proposta di dicitura per citazione

Heiniger, Sarah, Höglinger, Marc, Gabriel, Rainer. (2024). Monitoraggio dell'anzianità di Pro Senectute: Attività ricreative nel corso della vita e capacità cognitive in età avanzata. Dossier tematico, parte 4. Zurigo: Pro Senectute Svizzera.

Impaginazione/design

Pro Senectute Svizzera



L'opera, nella sua totalità e nelle parti che la compongono, è rilasciata sotto la licenza Creative Commons - Attribuzione 4.0 BY, NC. Questa licenza consente, previa attribuzione dell'autrice, di utilizzare, riprodurre e diffondere il materiale in qualsiasi formato o su qualunque supporto. Qualsiasi utilizzo commerciale è vietato. I termini della licenza Creative Commons si applicano solo al materiale originale. Il riutilizzo di materiale ripreso da altre fonti (contrassegnato con l'indicazione della fonte), come figure, foto o parti di testo, può necessitare di ulteriori autorizzazioni all'uso da parte del rispettivo titolare dei diritti.

ISBN 978-3-907481-05-9



9 783907 481059 >

Pro Senectute Svizzera

Lavaterstrasse 60
Casella postale
8027 Zurigo
Telefono 044 283 89 89

info@prosenectute.ch
www.prosenectute.ch