

Estem preparats per fer-nos vells?

Anar al mercat, a un club de lectura o passejar en companyia ajuden a afrontar la tercera edat

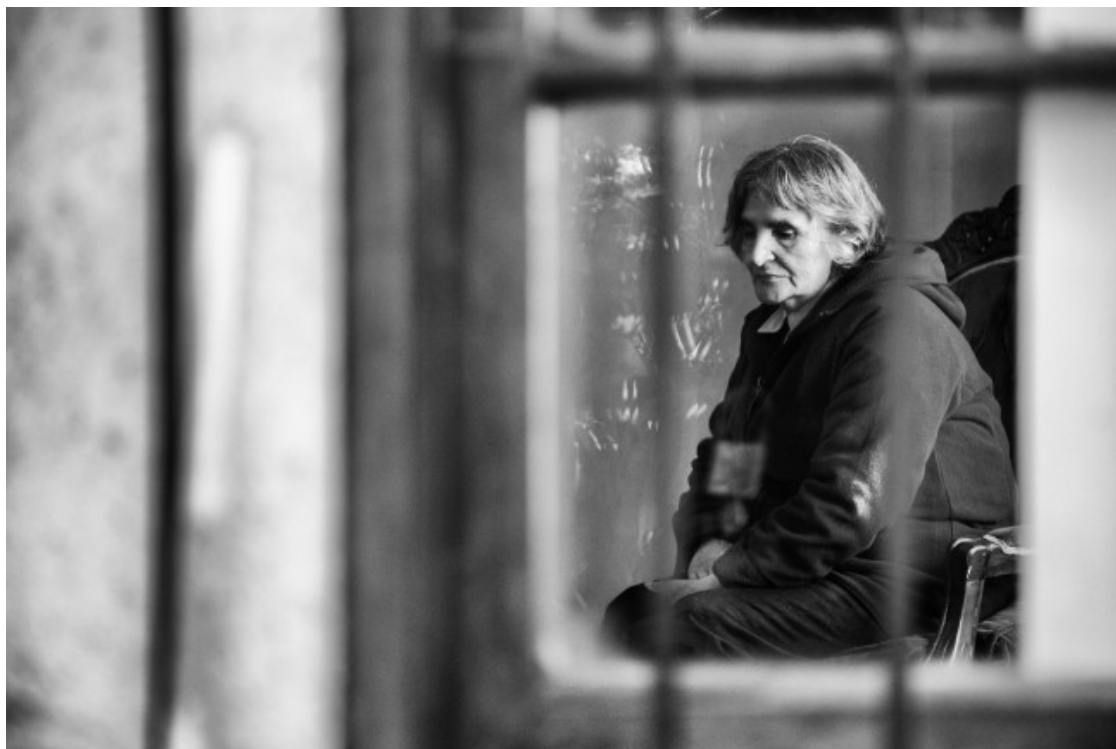


Foto: Ibar Silva

Fer exercici diàriament, no fumar, menjar sa, no beure en excés, dormir prou i bé i fins i tot prendre el sol són alguns dels consells que hauríem de seguir per poder envellir bé. Però en una societat on l'esperança de vida ha augmentat tant, se'ns presenta un nou repte: treballar per una vellesa digna que ens permeti millorar-ne la qualitat de vida.

Hauríem de planificar el procés físic i social de fer-nos vells? La pregunta serveix de marc a la tercera xerrada del cicle *Acció i reflexió* (<https://www.lapedrera.com/ca/activitats/converses-accio-i-reflexio/envelliment-conscient>) a la Pedrera, amb la neuròloga Mercè Boada, investigadora de l'Alzheimer i demències relacionades, i el doctor Josep Santacreu, expert en gestió hospitalària. Es tracta de repensar com envellim per fer que aquest procés passi de ser tabú a ser conscient tant de forma individual com col·lectiva; convé parlar-ne i pensar-hi per poder crear una societat capacitada per respondre a les necessitats de les persones grans.

Més enllà dels hàbits saludables, però, surten algunes idees noves davant la pregunta ?Ens preparem com cal per envellir??. Reduir l'estrès i crear una xarxa social i emocional forta i estable són alguns dels punts forts per poder envellir bé, opinen tant la doctora Boada com el doctor Santacreu. La qualitat i quantitat de relacions socials que tenim és un dels millors predictors de la nostra vellesa.

La sensació de pertinença a una comunitat o tenir un rol important en la família, comptar amb amics i tenir diferents cercles socials fan que envellim millor. Val la pena crear una rutina com anar al mercat, apuntar-se a un club de lectura, sortir a passejar acompanyats o participar en projectes socials: així es teixeix una xarxa d'ajuda necessària en moments vulnerables com pot ser la vellesa i es mantenen actives les funcions cognitives del cervell.

També és important continuar tenint propòsits, objectius i plans de futur que facin sortir les persones grans de la seva zona de confort i les estimulin.

Socialitzar en un món tan individualista és un dels grans reptes que afrontem com a societat, però assumir-lo ens pot ajudar a omplir de vida els anys que ens quedin.