

Ao6

Il volume è stato pubblicato con il contributo del Dipartimento di Pedagogia, Psicologia e Filosofia – Università degli Studi di Cagliari, a valere sul Fondo Integrativo per la Ricerca (FIR).

# La Longevità nel benessere: sfide presenti e future

*a cura di*

Roberto Pili  
Donatella Rita Petretto

*Contributi di*

Gian Pietro Carrogu  
Luca Gaviano  
Sviatlana Kabacheuskaya  
Julia Kolyago  
Inna Petrashevich  
Donatella Rita Petretto  
Roberto Pili





Aracne editrice

[www.aracneeditrice.it](http://www.aracneeditrice.it)  
[info@aracneeditrice.it](mailto:info@aracneeditrice.it)

Copyright © MMXX  
Giacchino Onorati editore S.r.l. – unipersonale

[www.giacchinoonoratieditore.it](http://www.giacchinoonoratieditore.it)  
[info@giacchinoonoratieditore.it](mailto:info@giacchinoonoratieditore.it)

via Vittorio Veneto, 20  
00020 Canterano (RM)  
(06) 45551463

ISBN 978-88-255-3454-2

*I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica,  
di riproduzione e di adattamento anche parziale,  
con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i Paesi.*

*Non sono assolutamente consentite le fotocopie  
senza il permesso scritto dell'Editore.*

I edizione: agosto 2020

*A Valerio Piroddi*  
*13 November 1905 – 18 September 2017*



Mature fias senex, ut maneat diu  
Diventa presto vecchio, per vivere a lungo.

CICERONE, *De Senectute*





# Indice

- 13 Prefazione  
*Roberto Pili, Donatella Petretto*
- 17 Introduzione  
*Roberto Pili, Donatella Rita Petretto*
- 27 Una breve storia dei modelli concettuali di invecchiamento attivo e di successo  
*Donatella Rita Petretto, Roberto Pili, Luca Gaviano*
- 67 Rivoluzione demografica e invecchiamento  
*Luca Gaviano*
- 95 Verso un modello dell'invecchiamento dinamico ed evolutivo  
*Roberto Pili, Luca Gaviano, Donatella Rita Petretto*
- 107 Genetica della longevità: alcuni spunti  
*Donatella Rita Petretto, Roberto Pili*

- 119    Invecchiamento e disabilità  
*Donatella Rita Petretto, Luca Gaviano, Gian Pietro Carrogu, Roberto Pili*
- 131    Nutri–Action l’importanza di un approccio inter–generazionale  
*Gian Pietro Carrogu*
- 147    Verso la longevità attraverso il superamento dell’eccesso di cibo  
*Julia Kolyago*
- 155    К активному долголетию через преодоление передания  
*Юлия Георгиевна Коляго*
- 163    Aspetti razionali di una sana alimentazione nelle tradizioni culinarie nazionali della cucina bielorusa  
*Inna Petrashevich*
- 171    Рациональные аспекты здорового питания в национальных кулинарных традициях белорусской кухни  
*Инна Петрашевич*
- 179    Ballare come strada per la longevità attiva  
*Sviatlana Kabacheuskaya*

- 187 Занятия танцами как путь к активному долголетию  
*Светлана Кобачевская*
- 195 Le società che invecchiano  
*Roberto Pili, Luca Gaviano, Gian Pietro Carrogu, Donatella Rita Petretto*
- 209 Autori

## Ballare come strada per la longevità attiva

SVIATLANA KABACHEUSKAYA\*

Ai temi della longevità e dell'invecchiamento attivo sono dedicate le opere di molti ricercatori stranieri (R. Butler, S. Osted, R. Kane etc.) e nazionali (A. Boyko, O. Eliseev, A. Kishcun, P. Konovalov, ecc.). Scienziati britannici ritengono che il ciclismo contribuisce a rallentare l'invecchiamento del corpo e della mente. Sono stati condotti una serie di test, a cui hanno partecipato 81 uomini e 41 donne in età da 55 a 79 anni. I test hanno valutato il lavoro del cuore e dei polmoni, la forza ossea, la forza muscolare, i riflessi e le capacità mentali. Secondo il professor Norman Lazarus, uno stile di vita attivo aiuterà ad «acquistare ulteriori anni di vita attiva». Il ciclismo non solo supporta la vivacità della mente, ma richiede un lavoro di molti dei principali sistemi del corpo, come i muscoli, il cuore e i polmoni, e questo è necessario per essere in buona salute. Secondo gli esperti, l'enorme problema della scienza e della società moderna è che la maggior parte delle persone conducono uno stile di vita inattivo. Ross Pollock, ricercatore dal King's College di Londra ha sottolineato che uno stile di vita sedentario porta a problemi psicologici a qualsiasi età:

\* Dipartimento di Andragogia della Facoltà di Training and Retraining della BPSU Belarusian Pedagogical State University di Minsk, Repubblica di Belarus.

«Da qui la difficoltà nel determinare la quantità di deterioramento delle funzioni del corpo, dovuto al naturale processo di invecchiamento, e quanto sia invece il risultato di una combinazione di effetti di invecchiamento e di bassa attività». Altri scienziati hanno trovato conferma che dovrebbe essere dedicato più tempo al ballo, soprattutto in età avanzata (rivista *Frontiers in Human Neuroscience*). Tra le attività, le più utili sembrerebbero essere la danza, ginnastica e altri esercizi fisici. Uno studio interessante condotto da scienziati del Centro tedesco per le malattie neurodegenerative e Magdeburg University di nome Otto von Guericke. L'esperimento ha coinvolto 26 anziani sani di età superiore ai 60 anni che sono stati divisi in due gruppi, con campionamento casuale. Un gruppo si occupava di danza, un altro gruppo si occupava di esercizi ginnici, che influiscono sulla flessibilità del corpo e contribuiscono a rafforzare i muscoli. Per 18 mesi, gli scienziati hanno osservato i partecipanti all'esperimento. Una volta ogni due settimane nel primo gruppo sono stati studiati nuovi passi di danza, stili. Il secondo gruppo ha utilizzato la bicicletta ed il nordic walking. Sono stati identificati in entrambi i gruppi significativi cambiamenti nel funzionamento del cervello, in quelle zone dove si sviluppano malattie come il morbo di Alzheimer e la depressione ed aree che sono alla base della memoria spaziale, della navigazione e dell'equilibrio. I risultati dello studio hanno dimostrato che la dimensione di questa zona del cervello è aumentata di dimensioni in entrambi i gruppi, ma per il gruppo che si occupava di danza l'aumento di dimensioni era maggiore. Tali conclusioni sono state scoperte dai ricercatori dell'Università di Tsukuba (Giappone). Più di 1000 giapponesi di età superiore a 75 anni hanno partecipato all'esperimento. Per 8 anni, gli scienziati hanno studiato l'effetto sul

corpo di una persona anziana di esercizio fisico (tra cui corsa, elementi di ginnastica ritmica, Danza, passeggiate, ecc.). Gli scienziati hanno determinato che la partecipazione al ballo richiede alle persone la forza muscolare e la resistenza, l'inclusione nel processo di abilità cognitive, la concentrazione e la memoria, arte, capacità di lavorare in coppia, ecc (73% dei partecipanti all'esperimento ha ridotto la probabilità di perdita di autonomia domestica rispetto ai partecipanti che non hanno esperienza gli allenamenti di danza). Inoltre, c'è un'opinione che le diverse danze influenzano in modo diverso il corpo umano. Quindi, «le danze irlandesi migliorano la postura, allenano il sistema cardiovascolare e respiratorio, rafforzano i muscoli delle gambe. I balli latini hanno un maggior effetto sull'allenamento, perché danno un maggior carico su tutti i gruppi muscolari. Tali tipi di danze come cha-cha-cha, tango e rumba stringono la figura, rafforzano i muscoli delle gambe, promuovono la perdita di peso. Step dance si riferisce ai tipi più popolari di danza, migliora il lavoro degli organi di equilibrio, coordinazione del movimento, allena il cuore e rivitalizza le articolazioni. Danza orientale del ventre allevia tutti i complessi e rigidità fisica, insegna a sentire il corpo, rafforza i muscoli della schiena e del bacino» [2].

La teoria dell'effetto positivo della danza sulla longevità, grazie agli effetti sulla forma fisica, e sullo stato emotivo viene sostenuto anche dall'insegnante di ballo di Minsk (Bielorussia) Nadezhda Birun. Si è occupata per lungo tempo di danza con sportivi di alto livello, è stato più volte membro e un giudice a prestigiosi concorsi internazionali. Nadezhda Birun è una ballerina di classe internazionale, membro Dell'Associazione britannica di insegnanti di danza. Oggi ha capito che potrebbe aiutare a trovare la strada per la longevità o attivamente invecchiare. Oggi Nadez-

da ha più che 60 anni e ha unito persone di diverse età e professioni diverse nel club «la danza» (Palazzo dei sindacati Bielorussia, Minsk). L'età dei partecipanti del club da 44 a 72 anni. Tra loro medici, insegnanti e docenti delle istituzioni di istruzione superiore, lavoratori del corpo diplomatico e militare, dipendenti del sistema bancario e della televisione, imprenditori, ingegneri, programmatori. Molti di loro sono già in pensione. Il Club Dance studia balli come il tango, il ballo da sala in forma popolare — Cha Cha-Cha, danze latino standard, Foxtrot, rumba e altri.

Ci siamo rivolti ai soci del club con la richiesta di raccontare la loro esperienza di partecipazione al Dance Club «Danza». Andrew H., uomo d'affari 53 anni (frequenta il club insieme con la moglie Olga): «per me sono importanti tre aspetti. 1. Concetto. Imparare una nuova lingua è il movimento del corpo. Prima le lettere e le parole — certi movimenti sono caratteristici di questa danza. Poi puoi aggiungere frasi, imparare a formulare i tuoi pensieri in questa lingua. E poi puoi fare liberamente il dialogo con il partner. 2. Trasformazione. Ogni danza è un nuovo personaggio con nuove emozioni. E ti senti un po' come un artista, vivi una nuova piccola vita. 3. Relazioni. Il nostro club «piccoli adulti» — siamo tutti così diversi! Ci siamo tutti! Dietro ogni parola — un enorme strato di emozioni».

Oksana, medico-oncologo 44 anni (frequenta il club insieme con il marito Nicola): «L'Amore per la danza di me fin dall'infanzia — io l'ho fatto, danze popolari. Purtroppo, al lavoro con mio marito siamo di fronte a pazienti con 3 e 4 stadi di malattia, durata di vita media di un anno. È molto difficile. Le lezioni di danza rappresentano una strada per affrontare lo stress legato al lavoro, in alternativa ad un esercizio fisico massivo e/o consulenze psicologiche,

ecc. Le lezioni di danza rendono più facile trovare nuovi amici ottimisti. A volte entro la fine del giorno lavorativo sogni di chiudermi in una stanza e rimanere in silenzio. La testa fa male, gli occhi si chiudono. Ma sai che oggi hai una lezione di danza. E quando vieni al club, dimentichi tutto. Suona la musica, intorno al sorriso, l'insegnante è esperto da Dio nel suo mestiere. Ottengo una tale carica di emozioni positive, un carico fisico, dopo di che vado a casa a passo di danza e canticchiando. Spesso le persone mi guardano. Ma che bella sensazione sento quando ballo in coppia con il marito in vacanza o durante un evento aziendale!».

Natalia S., programmatore, pensionato 64 anni (va in un club in collaborazione con il marito Sergej): «L'amore per la danza è stato molto tempo fa. Tutto è iniziato con il primo arrivo in una riunione di gruppo e la prima classe. Mio marito e io abbiamo guardato il gruppo più anziano e abbiamo pensato—e impareremo a ballare in questo modo. La danza non è solo un movimento, ma anche una comunicazione. La danza consente di imparare qualcosa di nuovo dal mondo della musica e della cultura fisica, dà una grande carica emotiva, la capacità di comunicare con gli altri. Ora siamo in pensione. Tutti i nostri affari sono programmati in modo tale da non perdere nessuna lezione. Oggi balliamo durante i viaggi e le vacanze in vari paesi, nelle nostre vacanze in famiglia. È fantastico!».

Irina I., dipendente del settore bancario, pensionato, 67 anni: «Ballo da sala mi sono “ammalata” durante il corso universitario. Sono venuta al Palazzo Della “Fabbrica di trattori” e ho visto la superstar Nadezhda Birun. Ho fatto danza classica con grande piacere. Ma poi le circostanze della vita hanno spinto la danza in secondo piano per molti decenni. E improvvisamente scopro che Nadezhda ha or-



ganizzato un club di danza «balla». I bambini sono cresciuti ed è aumentato il tempo libero. Sono tornata sul parquet. Le lezioni di danza sono diventate la passione più piacevole per me. Nadezhda è riuscita a raccogliere intorno a sé persone positive e creative, la comunicazione con cui è un grande piacere. L'attività fisica ottimale nelle lezioni aiuta a mantenerti in forma. La musica meravigliosamente selezionata colora le nostre lezioni. Mi dispiace molto che mio marito non condivida la mia passione».

Svetlana K., docente universitario, 53 anni (frequenta il club in collaborazione con il marito Igor): «Imparare a ballare sognava da tempo. Nei pensieri, sentendo la musica, costantemente diretto numeri di danza. Nel febbraio 2019 sono stata in Sardegna (Italia). I miei colleghi mi hanno portato al bar dove ballavano adulti. È stato un grande spettacolo! Guardando le coppie danzanti volevo vivere! E quando tornai a casa, iniziai a cercare un Dance Club. E sono stata fortunata. Dopo una settimana, io e mio marito siamo stati portati al Dance Club «Dance». A metà anno. È stata una possibilità. Per me, le lezioni di ballo danno molto. Ma uno dei risultati importanti è la sospensione dei pensieri sul divorzio, la comprensione e l'accettazione di nuovo il coniuge dopo 30 anni di vita insieme. Sto imparando a obbedire a lui come partner nella danza e ho iniziato a vederlo in un modo nuovo. Le lezioni di danza hanno mantenuto la nostra famiglia. E i nostri figli sono molto orgogliosi di noi. Per me, questo è molto importante e dà un incentivo a impegnarsi ulteriormente».

La creazione del Club Dance è stata la seconda fase dello sviluppo della scuola di danza per ballerini non concorrenti, fondata dalla Nadezhda Birun. Nella prima scuola, «Club di danza per adulti» vi erano 150 persone. Oggi, la base del programma di danza è il programma mondiale

per le scuole di danza. Speranza ha detto che per lei la scuola è diventata un nuovo trampolino di lancio nella vita, che consente di sviluppare, formare nuove competenze. «È necessario andare avanti tutto il tempo, imparare nuove tendenze nella sfera della danza, imparare ad accettare nuove persone, essere uno psicologo. Uno degli obiettivi della creazione di un Dance Club è quello di formare la cultura musicale dei nostri connazionali. Nel processo di apprendimento dei movimenti di danza, le persone imparano gli stili di musica, familiarizzano con il modello ritmico, imparano ad analizzare le forme musicali. È come una delle aree di istruzione supplementare per adulti. Ma anche questo non è il punto. Molte persone, quando vanno in pensione, perdono la loro solita cerchia sociale, cessano di vivere attivamente. E proprio l'arrivo nel club di danza ha permesso loro di uscire dalla depressione, trovare persone che la pensano come loro e sentirsi di nuovo popolare e significativi. Ha modellato la tolleranza e la capacità di rispettare le regole e il vostro partner, di mantenere la forma fisica. Molti hanno realizzato il loro sogno di gioventù—imparare a ballare, poiché le circostanze della vita non hanno permesso di farlo prima. Alcuni membri del gruppo si sono uniti in famiglia — 11 coppie! Vedo come le persone cambiano nel tempo. Venendo al club la prima volta, alcune persone potevano orientarsi solo con difficoltà nello spazio, avevano problemi di coordinazione, ricordavano male i movimenti di danza elementari, non sapevano obbedire al partner durante la danza, temevano di sbagliare. Oggi sono altre persone. Un giorno un uomo venne da noi dopo l'intervento chirurgico alla colonna vertebrale. Aveva difficoltà a padroneggiare i movimenti. Ma il duro lavoro e la musica gli hanno permesso di salire sul palco. C'è stata una completa riabilitazione dopo l'in-

tervento. Gli amici psicologi hanno portato gli adolescenti che erano con la sindrome suicida e presto sono usciti dalla depressione. Danza compie miracoli a qualsiasi età», — dice il docente Nadezhda Birun.

Il club ha molti piani. Oggi c'è la necessità di introdurre questa esperienza nello spazio socioculturale locale. I partecipanti al club e il supervisore hanno l'idea di trovare per la cooperazione Dance Club all'estero, condividere esperienze, imparare nuove, partecipare a festival internazionali per ballerini non concorrenti. Partecipare a tali festival, che riuniscono gli appassionati di adulti che vogliono invecchiare, vogliono essere attivi nel corpo e nello spirito, si sforzano per la longevità.

## Riferimenti bibliografici

Электронный ресурс. Режим доступа: <https://www.mirprognozov.ru/prognosis/health/novyie-issledovaniya-o-tom-kak-preodolet\ТГ\textendashstarenie/>.

Электронный ресурс. Режим доступа: <https://monamo.ru/netrad-lechenie/tantsy-i-zdorove>.

## Autori

GIAN PIETRO CARROGU, pedagista e ricercatore della Comunità Mondiale della Longevità.

LUCA GAVIANO, psicologo e ricercatore della Comunità Mondiale della Longevità.

SVIATLANA KABACHEUSKAYA, dipartimento di Andragogia della Facoltà di Training and Retraining della BPSU Belarusian Pedagogical State University di Minsk, Repubblica di Belarus.

JULIYA KOLYAGO, dipartimento di Andragogia della Facoltà di Training and Retraining della BPSU Belarusian Pedagogical State University di Minsk, Repubblica di Belarus.

INNA PETRASHEVICH, dipartimento di Andragogia della Facoltà di Training and Retraining della BPSU Belarusian Pedagogical State University di Minsk, Repubblica di Belarus.

DONATELLA RITA PETRETTO, dipartimento di Pedagogia, Psicologia e Filosofia dell'Università degli Studi di Cagliari.

ROBERTO PILI, medico, specialista in Oncologia. Presidente della Comunità Mondiale della Longevità e di IERFOP (Istituto Europeo di Ricerca, Formazione ed Orientamento Professionale) Onlus.