



**Lions
International**
Distretto 108 la2
Governatore Gaia MAINIERI



Forever Young

Eros, mondo del lavoro
e associazionismo

QUADERNO DEL CONVEGNO

16 MAGGIO 2026
TORTONA

Sala Convegni
Fondazione Cassa di Risparmio di Tortona

Speciale ed emozionante per me unire la passione per il mio lavoro di geriatra a quella di essere governatore: l'occasione è stata il convegno FOREVER YOUNG Eros, mondo del lavoro e associazionismo organizzato dall'officer Gian Luca Picchio.

Sono intervenuta come ultima relatrice e ho scelto di parlare di *volontariato per invecchiare in salute*.

Dal breve riassunto che propongo a conclusione della pagina scoprirete che non si tratta di una mia personale opinione ma di un'evidenza scientifica.

DOTT.SSA GAIA MAINIERI
IPDG DISTRETTO 108ia2

Ho definito il convegno **FOREVER YOUNG** intrigante, conveniente e coinvolgente con l'intenzione di suscitare interesse verso argomenti originali e di offrire spunti di riflessione sul modo migliore di vivere la terza età.

Grazie agli esperti e professionisti intervenuti, nel corso di tre sessioni dedicate rispettivamente a EROS, MONDO DEL LAVORO E ASSOCIAZIONISMO, con relative tavole rotonde, i temi sono stati sviscerati con competenza e sensibilità e si sono rivelati coinvolgenti.

Nel mio ruolo di Coordinatore distrettuale è stato un piacere moderare questo stimolante incontro ed è per me un piacere ancora più grande preannunciare che il convegno verrà riproposto in altre occasioni durante l'anno lionistico 2026/2027.

Mi è piaciuto concludere i lavori con un po' di sano ottimismo, sottolineando che forse oggi l'affermazione di Arthur Schopenhauer *"Anche per i più longevi, la vita è troppo breve in relazione ai progetti fatti"* fortunatamente non sembra più realistica!

DOTT. GIAN LUCA PICCHIO
coordinatore distrettuale
tema di studio nazionale 2025/2026



**eros
e longevità**

Le nostre anime di notte: il sesso nella terza età

La ginecologa Graziottin ha coniato il termine sessualità d'argento che si riferisce al riconoscimento della sessualità come parte normale e sana della vita degli anziani, includendo l'accettazione dei cambiamenti fisiologici e il continuo desiderio di connessione affettiva.

Secondo il CENSIS il **73% dei 61-70 enni** è sessualmente attivo, secondo lo studio ELSA effettuato in GB il **54% degli over 70** ha una vita sessualmente attiva ed è previsto un aumento del 20% della vita sessualmente attiva per il miglioramento delle condizioni di salute degli anziani.

Nello studio ELSA è stato evidenziato come l'attività sessuale decresce con l'età ma è presente anche nella ottava e nona decade; gli uomini lamentano deficit erettili, le donne difficoltà di eccitazione, entrambi difficoltà di raggiungere l'orgasmo; negli uomini le preoccupazioni in merito aumentano con l'età, nelle donne al contrario diminuiscono.

I benefici dell'attività sessuale sono equiparabili a quelli di un'attività aerobica moderata con riduzione di pressione arteriosa e di frequenza cardiaca; invece difficoltà nell'attività sessuale possono essere spia soprattutto negli uomini di disturbi cardiovascolari misconosciuti.

Per una buona attività sessuale è necessario adattarsi agli inevitabili cambiamenti fisici, spostare l'attenzione dalla performance alla qualità della relazione e migliorare la comunicazione nella coppia. Gli ostacoli sono le barriere fisiche, la vergogna di parlare dei propri problemi, l'ansia e gli effetti collaterali dei farmaci. I professionisti della salute devono saper parlare della sessualità con i propri pazienti e superare l'imbarazzo per includere la sessualità nella valutazione olistica del benessere.

sessualità e andrologia oltre i 60 anni

In un Paese dove gli over 65 superano già un quinto della popolazione, destinata a salire oltre il 30% entro il 2050, è fondamentale occuparsi della vita sessuale degli uomini maturi. Si parla, a questo proposito, di *sexual aging*, e racchiude le trasformazioni fisiologiche, psicologiche e relazionali della sessualità nel corso degli anni. A partire dai 50-55 anni, la produzione di testosterone negli uomini cala gradualmente. Questo fenomeno, conosciuto come *andropausa*, ha effetti significativi sulla sessualità, incluso il rischio di disfunzione erettile (DE), che colpisce circa il 20% degli uomini a 40 anni e supera il 70% oltre i 70.

La DE è un marcatore precoce di rischio cardiovascolare, mentre si osservano anche eiaculazione precoce per ansia da prestazione, riduzione della sensibilità genitale e, nei casi più gravi, dolore durante i rapporti. Il *sexual aging* non è una questione individuale, poiché le modificazioni sessuali avvengono in un contesto relazionale e spesso coinvolgono donne che affrontano cambiamenti post-menopausali.

Quando due fragilità si incontrano, aumenta il rischio di desessualizzazione della coppia, correlata a isolamento e depressione. Tuttavia, molte coppie over 60 possiedono risorse relazionali che potrebbero favorire una sessualità matura, se solo ci fosse spazio culturale e clinico per discuterne. **In Italia, gli over 65 hanno superato i 15 milioni**, ma la salute sessuale degli anziani è marginale nell'assistenza sanitaria. Specialisti come urologi ed endocrinologi raramente integrano una valutazione sessuologica nei percorsi di cura. Esistono però strumenti che possono migliorare il benessere sessuale degli anziani.

È urgente che la medicina della longevità riconosca la qualità della vita sessuale come parametro di buon invecchiamento, perché una società che invecchia bene riconosce il desiderio come parte integrante dell'essere umano, a tutte le età.

sessualità e longevità: aspetti psicologici e opportunità di crescita

La sessualità è un aspetto fondamentale dell'essere umano lungo tutta la vita. Secondo l'OMS (2006), include identità di genere, orientamento sessuale, erotismo, piacere, intimità e riproduzione, influenzata da fattori biologici, psicologici, sociali e culturali.

Nella Terza Età, il bisogno di intimità non scompare, ma cambia nelle modalità e nei vissuti. Spesso il limite è culturale, poiché gli stereotipi associano l'anzianità all'assenza di desiderio, rendendo la sessualità degli anziani poco discussa.

Questo fenomeno, descritto dal concetto di *ageismo*, introdotto da Butler nel 1969, include stereotipi e discriminazioni basati sull'età, che possono reprimere il desiderio e portare a rinunciare a relazioni affettive.

I cambiamenti fisici sono inevitabili; nelle donne, il calo degli estrogeni causa secchezza vaginale, mentre negli uomini, la diminuzione del testosterone influisce sull'eccitazione e sulle erezioni. Tuttavia, il desiderio tende a rimanere stabile, spostando l'esperienza sessuale dalla performance all'intimità emotiva.

Fattori come la salute generale e la presenza di patologie possono limitare l'attività sessuale, ma un legame affettivo solido è cruciale. La qualità delle relazioni affettive è una risorsa per il benessere psicologico, riducendo la solitudine e migliorando la qualità della vita.

In sintesi, la sessualità nella longevità assume nuove forme, dove intimità e affetto diventano centrali.

Ascolto, adattamento e comunicazione diventano strumenti fondamentali per preservare il benessere psicologico e promuovere una buona qualità della vita anche nell'età avanzata.



Longevity e mondo DEL Lavoro

strumenti Per vivere una Longevità economicamente serena

Il tema della longevità sta divenendo sempre più attuale e quanto mai importante. Avere consapevolezza di come le nostre aspettative di vita si stanno modificando, in meglio, porta necessariamente a dover fare delle riflessioni.

Anche in tema finanziario.

Durante il convegno abbiamo trattato il tema della longevità nei suoi vari aspetti, la necessità di risparmiare, – chi prima comincia è a metà dell’opera! – la necessità di proteggersi in caso di non autosufficienza ma anche la necessità non solo di preservare il capitale già accumulato, ma di farlo crescere nel tempo, poiché se vivremo più a lungo necessariamente anche le nostre esigenze finanziarie saranno maggiori. Inoltre se siamo donne saranno decisamente più problematiche rispetto alle esigenze finanziarie di un uomo.

Mediamente la donna ha un livello contributivo più basso che porta inevitabilmente a pensioni minori, ma ha una aspettativa di vita più lunga – la longevità è donna! Quindi urge sempre più porre l’attenzione al grande rischio di non vederci sopravvivere ai nostri soldi!

La carriera Dei 100 Anni: Lavoro Esperienza E Impegno sociale NELL'area DELLA Longevità

L'Europa sta vivendo una rivoluzione demografica e l'Italia è tra i Paesi più longevi al mondo: l'aspettativa di vita ha raggiunto gli 81,7 anni per gli uomini e gli 85,7 per le donne. **Oggi quasi un italiano su quattro ha più di 65 anni e, a questa età, può aspettarsi di vivere mediamente ancora più di 20 anni.** Una vera *rivoluzione silenziosa* che impone di ripensare modelli sociali, economici e culturali costruiti in un contesto storico molto diverso da quello attuale. Il tradizionale schema *fordista* della vita – studio, lavoro, pensione – nato nel Novecento attorno alla stabilità occupazionale e a ruoli rigidamente definiti, non risponde più alla realtà.

Ogni fase dell'esistenza aveva un tempo preciso e separato dalle altre; oggi, invece, serve un nuovo paradigma. La pensione non rappresenta più la fine della vita attiva, ma può diventare l'inizio di una nuova carriera, fatta di formazione continua, volontariato qualificato, nuove attività e restituzione sociale.

La longevità, insieme al calo demografico, pone sfide importanti: sostenibilità dei sistemi pensionistici, riduzione della forza lavoro e aumento dei bisogni sanitari e assistenziali, ma apre anche opportunità straordinarie. Continuare a imparare, aggiornare le competenze e mettere a disposizione il patrimonio di esperienze maturato significa promuovere una partecipazione attiva alla vita sociale e civile del Paese. Associazioni come la nostra possono assumere un ruolo strategico attraverso una vera e propria banca delle competenze.

Professionisti in pensione, medici, insegnanti, imprenditori, dirigenti e artigiani possono continuare a offrire il proprio sapere a sostegno dei giovani, delle scuole, del volontariato e del territorio.

Intelligenza Artificiale come opportunità per un invecchiamento più attivo

L'Intelligenza Artificiale (IA) ha permesso enormi progressi nella medicina e nella ricerca di nuovi farmaci per prevenzione, diagnosi e cura di malattie (anche quelle considerate di difficile guarigione), contribuendo a migliorare il nostro stato di salute soprattutto negli ultimi anni di vita. Ma il grande contributo atteso dai programmi di IA per la salute consiste nella telemedicina. **In Italia già si sono erogate centinaia di migliaia di prestazioni che facilitano la gestione domiciliare di patologie croniche**, ma ancora più aiuto si pensa venga da programmi di riabilitazione e recupero funzionale guidati da fisioterapisti coadiuvati da realtà virtuale e *gamification*. L'espansione del metaverso terapeutico, con la creazione di ambienti virtuali dove i pazienti possono interagire, aggiungerà alla pratica riabilitativa un'esperienza sociale condivisa. Quindi telemedicina, dispositivi indossabili e intelligenza artificiale rappresentano un ecosistema digitale per la longevità che favorisce un invecchiamento sano e accompagnato con cure e prevenzione personalizzate, in funzione dei bisogni individuali. Inoltre, la possibilità di intrattenere scambi sociali da remoto rafforza coesione sociale e autonomia degli anziani. Questi strumenti sono una rivoluzione umanistica e tecnologica che trasforma la longevità da semplice estensione della vita a un percorso di salute, inclusione e benessere continuo. Il vero problema oggi è **l'alfabetizzazione digitale** che in Italia non è ancora la norma. I dati più recenti indicano che **solo il 42% degli over 65 utilizza regolarmente Internet**. Malgrado previste per legge (Legge delega 33/2023), reali applicazioni volte a favorire alfabetizzazione digitale e cohousing intergenerazionale non sono diffuse: questo potrebbe essere campo di interesse futuro proprio per programmi di banca delle competenze e scambi intergenerazionali che i Lions potrebbero impegnarsi ad attuare.



Lions International
Distretto 108 Ia2



Lions
Dist

volontariato e longevità

senilità, QUESTO È UN PAESE PER VECCHI?

Per riflettere sull'autunno della vita e immaginare come trasformarlo in una nuova primavera, ho scelto due testi fondamentali: ***Senilità*** di Italo Svevo e ***Cato Maior de senectute*** di Cicerone.

Uno dei protagonisti dell'opera di Svevo assume i tipici modi delle persone anziane, pur non essendolo, e ritrae la vecchiaia come sinonimo di pavidità, fragilità e debolezza mentale. Tutt'altra tempra manifesta il *grande anziano* di Cicerone: un Catone di 83 anni, idealizzato e impegnato in un'operazione di *debunking*, volta a smontare gli stereotipi connessi con l'anzianità, sorprendentemente identici a quelli di oggi. Si dipinge l'anzianità come il tempo della debolezza e della decadenza fisica, dell'attenuarsi delle capacità intellettive, dell'impossibilità di godere dei piaceri, della paura della morte. L'arte oratoria di Cicerone, ricorrendo a esempi tratti dalla storia e letteratura greca e romana, confuta questi argomenti e fornisce una visione moderna e ottimistica della Terza Età.

Ma oggi possiamo davvero affidarci all'ottimismo di chi scrisse 2114 anni or sono?

Lo possiamo fare se troviamo la strategia giusta per vivere l'anzianità. Il primo passo è l'accettazione dell'invecchiamento e anche, ben più difficile, della morte, ricordando con Epicuro che: se ci sono io non c'è la morte, se c'è la morte non ci sono io. Invece di rincorrere l'assurda idea di poter rimanere giovani, bisogna modulare ragionevolmente esigenze e aspettative in base all'età biologica.

Abbracciamo quindi la visione di Cicerone e contiamo sulla consapevolezza, sulla forza di volontà e sulla voglia di vivere per affrontare al meglio questa stagione della vita.

I Miei Primi 50 Anni Trascorsi Fra Giovani E SUPPORTO AI PIÙ FRAGILI

Condivido con voi alcune considerazioni sul tempo che passa, non perché io sia specialista in qualche disciplina inerente questo tema, ma sulla base delle esperienze che ho maturato.

La mia prima osservazione riguarda il rapporto tra l'età anagrafica e l'età biologica; ci sono persone straordinariamente giovani indipendentemente dall'età, con tanti progetti da realizzare, con ancora la voglia di imparare e di comprendere i mutamenti della società. Mi piace ispirarmi a queste persone e mi riesce facile, soprattutto perché io ho costantemente a che fare coi giovani.

Sono un gemmologo e insegno ancora la mia materia anche se qualcuno si stupisce, ma io coi giovani sto bene, che siano gli alunni o i Leo; oggi ragazze e ragazzi hanno a che fare con un mondo complicato e a volte non comprendo i loro gusti, ma non sono peggiori di come noi stessi siamo stati, sono diversi e disorientati, ma non peggiori! Le generazioni si rinnovano e le idee pure e, spostando il pensiero dall'uomo alla storia del nostro pianeta, di imponenti montagne o di alberi secolari, penso a quanto siamo piccoli e a quanto l'uomo possa davvero dare un senso alla propria esistenza sul pianeta orientandosi verso la solidarietà.

Le generazioni si rinnovano e le idee pure, ma il valore della comprensione umana è universale. Il volontariato, come Lion e non solo, mi ha convinto che dedicarsi ad attività solidali garantisce un valore aggiunto alla propria terza età.

Una terza età che è comunque anche tempo di memorie, di passi, di occhi e di sensibilità fragili, una sorta di stagione di confine, che custodisce esperienza e consapevolezza, ma che merita quella tenera carezza, a cui ci invita Papa Giovanni XXIII nel famoso e commovente passo, che ho scelto di citare durante il convegno.

volontariato per invecchiare in salute

Sono scientificamente dimostrati i benefici dell'esercizio mentale e, in particolar modo dell'associazionismo perchè contrasta la solitudine, deleteria per la nostra salute, e comporta tante diverse attività, assunzione di impegni, dona socialità e gratificazione personale nel mettere la propria esperienza a vantaggio di altri: ciò che in pratica si intende per invecchiamento attivo.

Stare in comunità stimola continuamente il nostro cervello, che è un organo di relazione! è intuibile e ben spiegato dalla teoria dei neuroni a specchio, che si attivano in chi guarda muovere una persona come se si muovesse lui stesso.

Si osserva, si ascolta, si elaborano risposte, ci si confronta: molto più stimolante delle, peraltro utili, parole crociate.

La relazione è davvero in grado di attivare le gemme sinaptiche e la neuroplasticità del nostro sistema nervoso centrale!

E dato che salute non è assenza di malattia, ma capacità di adattarsi e autogestirsi di fronte alle sfide sociali, fisiche ed emotive della vita, da geriatra e lions, consiglio a tutti una compressa quotidiana di TCC: Tempo Cuore Comunità da dedicare agli altri; fa stare bene sia noi che le persone che aiutiamo!

