

## Salute, proattività e tecnologie digitali

Luca Benvenga

**Health, proactivity and digital technologies.** *Cultural practices aimed at improving the quality of life have undergone profound transformations, so much so that the social sciences have questioned the importance of 'digitalising' various aspects of the individual sphere, in an attempt to adapt sociality to the unstoppable technological change of the last twenty years.*

*This paper intends to develop some fundamental questions for: a) the understanding of everyday actions, which promote, in this sense, behaviour at quality life improvement through the relationship that is established between subjects and urban spaces; b) a reflection on the technological transformations that are affecting the concept of well-being linked to active movement and health. Particular interest will be given to the scenario related to vulnerable subjects such as the elderly, for whom the aid of AI-oriented technologies allows them to practice regular motor exercise, with the aim of ensuring a happy and active ageing and a personal health monitoring.*

**Keywords:** active ageing, proactivity, health, digital technologies

### *Introduzione*

Ciò che mi propongo di fare in questo saggio è mostrare come nella contemporaneità sempre più collettività condividano un insieme di pratiche che ridefiniscono le attività quotidiane e le relazioni sociali. La condivisione di interessi e stili di vita tra persone differenti per classe ed età è al centro di un crescente panorama di nuove abitudini culturali legate all'inclusione sociale e al wellness.

La scienza moderna è da sempre stata d'accordo sull'idea che una regolare attività possa contribuire a una riduzione di rischi per l'organismo umano e favorire la socializzazione in ambiti distinti (familiare, amicale o professionale). A questo riguardo, gli scienziati reputano importante l'associazione tra movimento e salute ai fini:

a) di un corretto sviluppo psico-fisico del soggetto;

b) come occasione per rilanciare la tensione accumulata in contesti familiari e/o di lavoro, con fondamentali benefici sulla salute della persona, e di riflesso dell'ambiente sociale circostante. Questa condizione di benessere, infatti, ingenera un miglioramento dei parametri relazionali nelle cerchie familiari e professionali che costituiscono il network vitale di ogni persona.

Negli ultimi anni si è assistito ad un crescente dibattito sul binomio salute e comportamenti attivi, e una delle possibili risposte a questa complessa domanda ci viene data dal Comitato Regionale Europeo dell'OMS che nel 2013, in occasione

della sua sessantunesima sessione, ha confermato all'Ufficio Regionale europeo il mandato di elaborare una nuova politica sanitaria, denominata per l'appunto *Salute 2020* (Salute, 2013). Per raggiungere questo obiettivo, si legge nel documento, sono necessarie politiche efficaci per l'invecchiamento sano in risposta al rapido invecchiamento demografico in atto in Europa (Salute, 2013, *passim*). Questa definizione di invecchiamento sano, e la sua pianificazione, sono collegate a un corretto stile di vita. L'effetto positivo di comportamenti rigorosi è dimostrato dal loro potenziale preventivo: la proattività, infatti, riduce gli stati patologici degenerativi e l'atomizzazione sociale.

Nelle pagine seguenti il mio scopo sarà comprendere in che modo la comunità relazionale e le pratiche volte a favorire comportamenti sani siano garanzia di benessere. I punti fondamentali su cui concentrò l'osservazione saranno:

a) i concetti di “proattività” e “buone prassi” in relazione all'importanza delle reti di relazione;

b) le azioni quotidiane che promuovono in questo senso regolarità comportamentali che migliorano la qualità di vita. Particolare attenzione sarà rivolta al rapporto tra servizi per la persona e spazi urbani;

c) il comportamento attivo come occasione di empowerment. Uno spazio sarà qui riservato al fenomeno del self-tracking che sottende il ruolo svolto dalle tecnologie nella valutazione delle funzionalità biologiche degli attori sociali, nel sollecitare l'impegno e favorire le condizioni di benessere.

Il contributo, così suddiviso, sono convinto possa enfatizzare le argomentazioni che hanno come perno il connubio tra reti sociali, responsabilizzazione individuale e tecnologie digitali. In questo senso, cercherò di riflettere criticamente sull'“invecchiamento attivo”, l'importanza di offrire servizi appropriati per questa popolazione e il ruolo centrale dei *digital device* come strumenti di supporto.

#### *Le buone prassi. Il senso di comunità e l'anziano proattivo*

Ragionare sulle prospettive di “attivazione” e partecipazione sociale delle nuove generazioni di anziani, vuole dire dare una “visione più articolata del

fenomeno rispetto all'immagine preoccupate e lineare dell'incedere inesorabile di una popolazione che invecchia" (Mirabile et al., 2008, p. 4). Infatti, se la percezione dell'anziano come vettore di preoccupazione sociale è uno dei due punti di vista oggi prevalenti, l'altro punto di vista inerisce il considerare la terza età come risorsa della società (ivi, p. 4 sgg.). Su questa polarizzazione, Mirabile et al. osservano come

la prima connotazione [l'anziano come problema] è certamente quella più radicata, di cui si parla diffusamente da più tempo, ne è testimonianza anche il rinnovato dibattito sui temi della non autosufficienza. La seconda connotazione, l'anziano come risorsa, è più recente, ancora poco indagata, enfatizzata soprattutto in materia di prolungamento della vita lavorativa. In realtà, come la ricerca ha permesso di evidenziare, forza e debolezza spesso si sovrappongono: anziani in salute, intenzionati a dare un contributo nella società, sono spesso limitati nelle loro possibilità da uno scarso accesso alle risorse, da un reddito insoddisfacente e da altri fattori di natura normativa o istituzionale che incidono trasversalmente su situazioni soggettive anche molto diversificate. Dall'altro lato, anziani deboli, soli, in pensione da anni, inseriti in un circuito di aggregazione sociale possono dare avvio ad un percorso di riattivazione che passa proprio per l'impegno e la partecipazione sociale (ivi, pp. 6-7).

La valorizzazione e la promozione dell'anziano sono in relazione ad alcune variabili strutturali (ibidem), quali il reddito economico e "le tendenze del sistema previdenziale e della popolazione pensionata" (ibidem). Queste variabili si riflettono sulle dinamiche soggettive di partecipazione dell'anziano alle attività associative, oltre ad altri aspetti quali la compatibilità di tempo con le routine di vita quotidiana, le condizioni di salute o le esigenze familiari.

Da diversi decenni, i servizi in materia di partecipazione degli anziani sono oggetto di iniziative pubbliche, locali e nazionali. Ad assumere maggiore importanza sono i progetti in ambito ricreativo (il mondo dell'associazionismo e il terzo settore in modo particolare), in cui, tra gli altri scopi, prevale la socializzazione nel tempo libero, che favorisce "una netta caratterizzazione dell'anziano come attore sociale, in altri termini, un soggetto che intende affermare

la propria identità, capace di rinnovare interessi e costruire nuovi processi relazionali e comunicativi di cui è protagonista” (ivi, 26).

Tuttavia, la creazione di socialità, incoraggiata con iniziative territoriali, non è da considerare esclusivamente fonte di proattività, di autonomia o di benessere individuale. In quanto, l’allargamento delle relazioni è anche alla base di un’etica di reciprocità che anima i progetti associativi funzionali alla “costruzione di una comunità solidale” (ibidem), i cui percorsi di impegno sociale si intrecciano con pratiche di rigenerazione urbana (sono un esempio i Community hub, *infra*), o altre attività volte alla qualificazione di aree cittadine (si vedano, in questo senso, le pratiche collettive finalizzate all’adozione di uno spazio verde).

Scrivono Gabriele Cavazza e Cristina Malvi che “diventare proattivi è però reso complesso dal crescente divario che esiste tra risorse pubbliche disponibili per il welfare e i bisogni/diritti dei cittadini: le risorse sono calanti, mentre i bisogni sono crescenti” (Cavazza & Malvi, 2014, p. 13). A questo proposito, il dibattito sull’agentività dell’anziano pone alla base del modello proattivo due questioni. La prima riguarda le risorse esterne (le politiche sociali e i servizi alla persona); la seconda le risorse interne (la motivazione, il sentirsi parte di una comunità, l’autostima, il miglioramento di uno status sociale). Pertanto, lo sviluppo di un’intelligenza creativa nell’anziano implica un’azione pubblica, con interventi mirati al coinvolgimento di tutte le funzioni di una persona, da quelle cognitive a quelle relazionali, componenti essenziali per l’inclusione di soggetti, spesso isolati, e per la loro auto-realizzazione, policy che tengano conto dell’equilibrio e del benessere psico-fisico dell’individuo.

Tra i vari servizi di natura proattiva, volti a promuovere corretti stili di vita in età avanzata, rientrano i progetti votati a sperimentare le formule di co-housing, i progetti volti alla promozione dell’attività fisica (Esmonde, 2019) o i servizi di e-care (Meskó, 2017). Questi interventi portano allo sviluppo di politiche a sostegno di una cultura di benessere sociale. E il primo passo di un’azione virtuosa è proprio quello di considerare la necessità di iniziative appropriate, all’interno di un sistema di pianificazione di lungo periodo finalizzato all’empowerment dell’anziano.

Questi processi possono essere letti attraverso il potenziamento degli interventi socio-istituzionali. Secondo questa tendenza, i servizi all’anziano devono

essere orientati verso la responsabilizzazione degli attori coinvolti nel processo di definizione delle strategie. In questo senso, l'empowerment individuale e comunitario – community empowerment –, è declinato in soluzioni atte a rafforzare le capacità dell'anziano. Ciononostante, queste strategie di governance si devono misurare con la complessità relativa, tra le altre cose, i preesistenti limiti territoriali e strutturali, laddove soprattutto la carenza di servizi e infrastrutture è ampiamente tangibile e articolata, e non la si può affrontare da una dimensione meramente locale.

Ancora una volta, volgere l'attenzione alla valorizzazione del potenziale di una persona anziana, vuole significare rispondere ai mutui bisogni attraverso una logica comunitaria. Il community welfare, ovvero un “welfare di prossimità, [...] un'area di welfare riferita a luoghi e opportunità di relazione [che] definisce i servizi di prossimità con valore di promozione sociale, orientati all'empowerment e che implicano una relazione forte tra coloro che erogano i servizi e coloro che ne beneficiano” (Marcon & Scilletta citati da Ponzo, 2014, p. 6), muove verso una precisa prospettiva. Infatti, “la riqualificazione di luoghi fisici e [la] creazione di spazi relazionali come strategia di sviluppo e di benessere dei cittadini [ha l'obiettivo di] prevenire l'insorgenza di fragilità e altre forme di povertà relazionale”, ponendo in questo modo “il problema [...] di contrastare [...] l'isolamento delle persone e [quelle] condizioni di possibile marginalizzazione” (Depedri & Gubert, 2019, p. 32).

In questa cornice, la “comunità diventa un riferimento cruciale non solo in quanto produttrice di benessere, ma anche in quanto destinataria del welfare, generando una riformulazione del soggetto di cui si vuole accrescere il benessere” (Ponzo, p. 6).

La comunità diviene espressione di un nuovo protagonismo dell'anziano come soggetto attivo nella vita pubblica. Il concetto di comunità, con i suoi valori e le sue forme di auto-organizzazione, promuove la produzione di ambiti di reciprocità, a partire dai quali si costituiscono i legami sociali. Legami che non sono fondati su paradigmi di tipo utilitaristico, bensì, per converso, improntati su un senso di solidarietà tra i promotori e i partecipanti.

Questi sistemi relazionali sono in grado di fornire un importante supporto per consentire all'anziano di avere un ruolo attivo nella vita di comunità. Ciononostante, questo può non bastare, poiché si è consapevoli che, oltre ad aumentare l'inclusione sociale, è soprattutto assicurando un alto grado di salute in età avanzata che l'azione proattiva avrà una maggiore garanzia di successo. A questo riguardo, come vedremo nel successivo paragrafo, le buone condizioni di vita necessitano, dunque, di una combinazione tra spazi ricreativi, stili di vita virtuosi e movimento attivo.

### *Spazio urbano, movimento attivo e hub per l'inclusione*

Oggi, più che in passato, nel quadro della complessità che caratterizza il soggetto in relazione alle sfide legate alla società prestazionale (Chicchi & Simone, 2017), individui, istituzioni pubbliche e private riconoscono al movimento attivo un ruolo prioritario nel veicolare valori sani e benessere, con l'attribuzione di uno status privilegiato nel miglioramento delle attività quotidiane.

Uno stile di vita proattivo si basa su risorse esogene ed endogene. La pratica giornaliera di attività fisica è di per sé fondamentale nella creazione di autostima e la cementazione di comunità di interazioni. Una rete sociale che accresce il movimento attivo migliora le qualità di vita e le prestazioni socio-professionali dei soggetti interessati, offre concrete occasioni di dialogo tra i corpi e integrazione per chi ha un capitale sociale circoscritto (come gli anziani), ed è inoltre occasione per una rigenerazione di spazi e territori funzionali ai nuovi *city-users*.

A fronte di quest'ultima evidenza, ritengo che la promozione di uno stile di vita regolare debba bilanciare al bisogno primario del soggetto, una programmazione della città a livello di politiche urbane (Dorato & Montera, 2015). Infatti, la progettazione degli spazi della città influisce non di poco sul raggio di azione dei comportamenti sociali. Si incoraggiano i cittadini a compiere scelte salutari, e a vivere vite più equilibrate e attive, se la risposta pubblica a queste esigenze è votata alla promozione e alla tutela di spazi verdi, di aree ricreative accessibili a tutti, zone pedonali, piste ciclabili etc. (ibidem) e tutto ciò che può avere a che fare con la mobilità propedeutica all'esercizio e alla creazione di scambi relazionali.

Inoltre, scrive Elena Dorato, come

le città che investono in politiche e programmi di promozione dell'attività fisica [...] oltre a trarne enormi benefici in termini di ricadute sulla salute dei propri cittadini, potranno risparmiare sulle spese sanitarie e dei trasporti; raggiungere maggiori livelli di produttività di cittadini e lavoratori; creare ambienti urbani più vivibili e attraenti; [...] aumentare l'accessibilità alle aree verdi, ricreative e collettive; avviare processi di riqualificazione partecipata di quartieri o brani di città, con un conseguente incremento di inclusione sociale e identità comunitaria; promuovere l'allargamento delle reti sociali (Dorato, 2015, p. 53).

Continua l'autrice, chiarendo

come una delle principali sfide che si profila oggi per le nostre città è, quindi, quella di sviluppare un approccio integrato al problema del vivere urbano: in termini di sostenibilità e di possibilità per i cittadini di acquisire abitudini e stili di vita più sani e attivi. Tale approccio si basa sulla logica per cui un miglioramento nelle condizioni di salute e benessere dei cittadini si rapporti in maniera diretta con una strategia integrata che consideri il movimento attivo come elemento centrale negli stili di vita individuali. Le strategie future di pianificazione urbana dovranno fondarsi su metodi più scientifici e oggettivi, capaci di orientare la pianificazione strategica e operativa per soddisfare i bisogni dei cittadini. Si rende così necessario un miglioramento delle pratiche di pianificazione urbana, che si avvalga di strumenti innovativi e crei le condizioni per un sempre maggior coinvolgimento della popolazione nei processi di pianificazione (ivi, pp. 53-57).

Una possibile pratica innovativa, che tenga insieme gli interventi pubblici, i nuovi perimetri dell'inclusività, la socialità inter e infra-generazionale, sono i cosiddetti *Community hub*. Ciò, in quanto, i *Community hub* rispondono “all'esigenza di costruire nuove ‘ecologie locali’, capaci di produrre sintesi dinamiche fra pratiche di cambiamento che si generano spontaneamente in società e istanze di pianificazione e programmazione del cambiamento orientate dalle politiche” ([www.communityhub.it](http://www.communityhub.it)).

In questo senso, i *Community hub* sono da intendere come spazi fisici che da qualche anno a questa parte hanno assunto un ruolo dominante nel dibattito pubblico sulle politiche culturali. Sono spazi risignificati, che mettono al centro la relazione tra le persone e la loro comunità. Sono strutture (come gli stabili industriali dismessi) riutilizzate in cui poter erogare una serie di attività di diversa natura (anche di tipo assistenziale e di cura, oltre che orientate al movimento attivo), che consentono uno sviluppo qualitativo del quartiere ospitante e un network di intelligenze e corpi. In sintesi, sono centri che favoriscono e moltiplicano le opportunità di scambio relazionale, in cui si intrecciano le occasioni di prossimità tra i singoli e i gruppi, e per estensione tra le sfere individuale, sociale e urbana.

In questi “ambiti di attivazione della cittadinanza” (Calvaresi & Lazzarino, 2018, p. 77) prevale senz’altro il bisogno di sentirsi parte di un gruppo più ampio, di soddisfare bisogni. A questo proposito, si parla “di iniziative volte a favorire l’autonomia e l’inclusione delle persone, di socializzazione dei bisogni individuali, aggregazione della domanda per convergere su un’offerta nuova, lavoro sulle connessioni, attraverso processi di mutuo aiuto e nuove modalità di risposta a bisogni condivisi” (Innovazione ed economia sociale, 2018, p. 7). Queste esperienze possono essere “promosse e gestite interamente dalla società civile, altre volte da istituzioni pubbliche, altre volte ancora attraverso una partnership tra pubblico e terzo settore” (ibidem).

I progetti ideati con questi scopi sono fondamentali, in quanto sono esempi di politiche urbane virtuose. Infatti, se si vuole parlare di inclusione, riteniamo non si possa prescindere dalla valorizzazione territoriale di varie tipologie di pratiche che mettono l’accento sulla comunità (Maddocks, 2014). Più in generale, con questi servizi è possibile stabilire una sinergia tra politiche sociali e urbane, tra attività ricreativa e interazione quotidiana, ma soprattutto, cosa importante nell’economia del lavoro, tra soggetti deboli e/o inattivi, benessere e collettività.

Il miglioramento di ambienti e spazi di vita rappresenta un ambito strategico per lo sviluppo proattivo del singolo e del territorio. Similmente, una plausibile leva di inclusione di una generazione di anziani, e capace di creare consapevolezza e abilità negli stessi, è rappresentata dalle tecnologie digitali. Le tecnologie sono un fattore fondamentale, come osserveremo nel prossimo paragrafo, in prospettiva di

un invecchiamento attivo, poiché permettono di accedere autonomamente alla conoscenza di prestazioni, al monitoraggio di parametri biologici e alla condivisione di dati nell'ottica di una maggiore fiducia nei propri mezzi.

*L'empowerment tra self-tracking e quantified self. Per uno stile di vita sano*

Scrive Flavia Atzori, che “la società odierna sta assistendo ad una pervasiva quantificazione di pressoché qualunque aspetto della vita quotidiana. Se i numeri assumono un ruolo di primaria importanza in ambito lavorativo, di valutazione delle performance, di costruzione di classifiche per il confronto della qualità di un qualunque insieme di elementi, l'ambito della salute e delle abitudini o caratteristiche individuali non sono immuni da quel processo definito datificazione” (Atzori, 2020, p. 55). Con questo termine, continua l'autrice,

si fa riferimento alla possibilità di raccogliere informazioni su qualsiasi aspetto, sia esso originariamente presentato sotto forma numerica o meno, e di trasformare queste informazioni in forma di 'dato', in modo che possano essere quantificate. Naturalmente, questa definizione ci fa capire come dentro il grande mondo della 'datificazione' possa essere inclusa una quantità di caratteristiche pressoché infinita: dalle informazioni concernenti grandi aziende o istituzioni per la presa di decisioni strategiche, alle informazioni personali che ciascun individuo può raccogliere e gestire autonomamente (Ibidem).

Se in passato le operazioni di “datificazione”, e quindi di misurazione e conteggio richiedevano grandi sforzi in termini di risorse materiali ed economiche, con una gestione centralizzata di operazioni statistiche spesso prerogativa di grandi corporation, oggi

ciascuno di noi può addentrarsi in pratiche di quantificazione e misurazione, può contribuire alla 'datificazione' del mondo. Raccogliere informazioni su sé stessi, sulle proprie abitudini e sui propri stati emotivi, quantificarle, datificarle ed elaborarle è divenuto semplice e accessibile (ivi, p. 57).

La facilità di queste operazioni è dovuta all'impiego di device digitali. Raccogliere, interpretare e scambiare i dati personali ha favorito il fenomeno che prende il nome di *Quantified self*. Citiamo ancora una volta la Atzori, la quale ci spiega che questo è un fenomeno di origine recente, poiché si tratta di

[un'] espressione coniata nel 2007 da Gary Wolf e Kevin Kelly che hanno dato avvio al progetto ed al sito web omonimi con l'obiettivo di diffondere la conoscenza del sé attraverso i numeri. Con tale termine, oggi, si indica sia la comunità nata attorno al progetto di Wolf e Kelly – comprendente individui che diligentemente si impegnano a raccogliere dati sul proprio sé ed a partecipare a gruppi di confronto sulle esperienze di Quantified Selfers (Choe et al., 2014) – sia, in senso più generale, un insieme di pratiche di auto misurazione che hanno generato un crescente interesse nell'ambito delle scienze sociali, in quanto interpretabili e studiabili come fenomeno socio-culturale (Ajana, 2018; Lupton, 2016a) (ibidem).

Monitorare il battito cardiaco, il livello di saturazione di ossigeno nel sangue, le qualità del sonno o la pressione arteriosa utilizzando sensori indossabili e specifici software, ha permesso ad un numero crescente di popolazione di affrontare questioni legate alla salute psico-fisica precedentemente non oggetto di auto-riflessione (ivi, p. 58). Le trasformazioni delle modalità tradizionali di condivisione e diffusione delle informazioni, se da un lato hanno modificato i processi di erogazione dei servizi sociosanitari (Gagnon et. al., 2016) e creato un nuovo orientamento di studi, l'm-health (ibidem), dall'altro lato l'auto-riflessione ha implicato una reazione da parte degli utenti, molti dei quali hanno iniziato a riconfigurare i loro comportamenti in funzione di un controllo del corpo e al raggiungimento di un benessere personale.

La letteratura sociologica, tra i suoi differenti impieghi, ritiene il self-tracking uno strumento appropriato per stimolare le persone anziane a svolgere l'attività fisica. In questa sfera, il monitoraggio e l'osservazione del corpo hanno lo scopo di “favorire e arricchire le esperienze individuali e sociali negli ambiti di sport, fitness e salute. Molti studi negli ultimi anni hanno dimostrato una correlazione positiva tra uso di App e Device e l'incremento delle attività fisiche

con il parallelo miglioramento della salute globale e del wellness delle persone” (Bagnini 2018, p. 183).

“Il fulcro del funzionamento di App e Device in questo ambito – chiarisce Bagnini – è infatti proprio la capacità di questi strumenti di influire sulla motivazione personale per svolgere attività fisiche e controllare forzatamente il proprio corpo” (ivi, pp. 183-184). Inoltre, questi software, nel favorire l’esercizio nel tempo libero, se associati alla “possibilità di registrare informazioni personali, accedere ad informazioni in tempo reale e condividere in community e social network online, svolgono un ruolo strumentale di crescita cognitiva e tecnica, [di] costruzione digitale di sé, e moderatamente [di] mediatore tra l’individuo e la molteplice natura di «barriere» (ad es. luogo, costi, coinvolgimento) offrendo diverse tipologie di soluzioni e supporti” (ivi, p. 184).

Questi supporti (polsini, orologi, braccialetti etc.) usati nella cura dell’invecchiamento rappresentano un elemento importante per l’acquisizione di competenze da parte dell’anziano, da utilizzare nella gestione della vita quotidiana.

A una strategia orientata all’opportunità di aggregazione sociale, all’incremento delle occasioni di contatto finalizzate al perseguimento di obiettivi specifici (*supra*, par. 3), il dibattito scientifico sulle nuove tecnologie pone al centro della riflessione l’efficacia di questi strumenti. Per questo, si afferma che se

poste al servizio dell’invecchiamento attivo in risposta all’esprimersi di un bisogno sociale, [le tecnologie digitali possono] consentire alle persone anziane di restare attive al lavoro o nella loro comunità, di valorizzare l’esperienza e la professionalità da loro accumulate, di sviluppare altresì il dialogo intergenerazionale, costituendo in tal modo un grande punto di forza nella costruzione della ‘società della conoscenza’ (Infante, 2009, p. 9)

e una maggiore predisposizione ad assumere comportamenti di tipo attivo.

Il tema della diffusione e dell’accesso alle nuove tecnologie nelle classi di età più mature [...] si colloca [nelle] più ampie pratiche di promozione dell’invecchiamento attivo [...] incentrate non soltanto su strumenti di incentivazione al differimento dell’uscita da ruoli economicamente attivi nella società, ma anche su politiche di

welfare tese a incoraggiare la prevenzione di fenomeni di senescenza precoce, promuovere comportamenti proattivi in tema di salute e benessere dei cittadini più anziani, assicurare standard qualitativamente elevati nel campo dei servizi di assistenza agli anziani non autosufficienti (ivi, p. 21).

L'anzianità attiva è il risultato di uno "sviluppo di politiche e servizi che supportino uno 'stile di vita' tramite cui ciascun individuo possa trarre benefici psicologici, di salute fisica, e relativi alla percezione di una buona qualità della vita perseguendo i propri interessi e le proprie aspirazioni, attivandosi in uno o diversi ambiti della sfera sociale e personale. Ciò "nell'ipotesi che la persona anziana venga valorizzata come risorsa per la società nel suo complesso" (Lucantini et. al., 2021, p. 5).

In questo senso, si tratta di politiche che promuovono il diritto alla cura, alla salute e alla formazione costante. Con l'ausilio delle app di self-tracking, in modo particolare, si diffonde maggiore consapevolezza riguardo la propria salute e le modalità attraverso cui perseguire corretti stili di vita con l'utilizzo di nuove tecnologie. Questa "responsabilizzazione" può favorire un circolo virtuoso di expertise e wellness, con un cambio di prospettiva nell'anziano e dell'anziano, il quale potrebbe percepirsi come soggetto attivo, e la società potrebbe concepire l'anzianità come risorsa da sfruttare a vantaggio della collettività.

### *Conclusioni*

In questo saggio abbiamo avuto modo di vedere come i concetti di proattività e comportamenti sani definiscano una realtà complessa. Gli stessi percorsi che mettono al centro l'anziano, nei diversi ambiti di vita sociale, sono variegati, e i progetti culturali concordano nell'abbandonare lo stereotipo della vecchiaia come un periodo della vita da considerare come un peso per la comunità, in cui assistere impotenti davanti al naturale ridimensionamento degli standard cognitivi e fisici.

Nei vari paragrafi si è visto come la riconcettualizzazione della terza età sia possibile attraverso la messa in atto di politiche culturali e urbane. Le finalità di un intervento pianificato, con differenti livelli di programmazione, sono quelle di far sentire l'anziano al centro di un progetto di vita, di responsabilizzarlo e riconoscere

il suo protagonismo, come cittadino e come persona, mettendo al servizio di nuove generazioni l'esperienza di cui gode.

Il contrasto al depauperamento delle funzioni cognitive e relazionali personali, innanzitutto, richiede la promozione di attività di socializzazione e di aggregazione. Fornire interventi di natura integrativa, e proporre iniziative ricreative, significa includere nella sfera sociale una fascia di popolazione plausibilmente esclusa, motivarla a partecipare a proposte di interesse collettivo, farla sentire parte attiva di un progetto comunitario.

Inoltre, la letteratura converge nel considerare la proattività e l'active ageing praticabili soprattutto attraverso uno stile di vita virtuoso. Per questo motivo, ho ritenuto opportuno proporre un'osservazione sul ruolo delle tecnologie digitali in supporto al benessere psicofisico dell'anziano. La nuova frontiera per l'autonomia passa irrimediabilmente da una maggiore consapevolezza del sé e del corpo. Gli strumenti digitali possono migliorare l'indipendenza dell'individuo, stimolarlo a condurre una vita attiva e farlo in modo indipendente.

Per concludere, ritengo che le tematiche oggetto di questo lavoro siano cruciali, se vogliamo affrontare nel miglior modo le sfide cui vanno incontro le società contemporanee, gran parte delle quali legate alla crescita della popolazione anziana. Garantire loro totale autonomia, integrazione e supporto di vario tipo rappresenta una condizione necessaria, per assicurare il progresso culturale e migliorare le qualità di vita dell'anziano e di chi vive intorno a lui.

### **Riferimenti bibliografici**

- Atzori F., 2020, *Self-tracking, empowerment e autocura tra i malati di diabete nella società digitale. Prospettive e limiti*, Tesi di dottorato, Università di Bologna.
- Bagnini E., 2018, *Fitness, Wellness e cura del corpo nella società digitale: Opportunità e rischi sociali dei Device mobili personali*, Tesi di Dottorato, Università di Bologna.
- Calvaresi C.; Lazzarino, E., 2018, "Community hub: un nuovo corso per la rigenerazione urbana?", in «Territorio», 84, pp. 77-78.
- Cavazza G.; Malvi, C., (a cura di), 2014, *La fragilità degli anziani*, Maggioli, Santarcangelo di Romagna.
- Depedri S.; Gubert, E., 2019, *Integrazione nella filiera dei servizi agli anziani*, [www.euricse.eu/wp-content/uploads/2019/12/Report-EURICSE-ACLI-Soluzioni-innovative.pdf](http://www.euricse.eu/wp-content/uploads/2019/12/Report-EURICSE-ACLI-Soluzioni-innovative.pdf); ultimo accesso 16.04.2021.
- Dorato, E., 2015, La Città Attiva. Nuovi approcci al progetto degli spazi pubblici urbani, in «Paesaggio Urbano», 1, pp. 52-57.

- Chicchi F.; Simone A., 2017, *La società della prestazione*, Ediesse, Roma.
- Dorato, E.; Montera, G., 2015, *La città attiva*, in [www.sociale.regione.emilia-romagna.it/anziani/par/materiali-delle-conferenze/brochure-citta-attiva](http://www.sociale.regione.emilia-romagna.it/anziani/par/materiali-delle-conferenze/brochure-citta-attiva); ultimo accesso in data 02.04.2021.
- Esmonde, K., 2019, “Training, tracking, and traversing: Digital materiality and the production of bodies and/in space in runners’ fitness tracking practices”, in «Leisure Studies», 38 (6), pp. 804-817.
- Gagnon, M. P.; Ngangue, P.; Payne-Gagnon, J.; Desmartis, M., 2016, “m-Health adoption by healthcare professionals: a systematic review”, in «*Journal of the American Medical Informatics Association*», 23 (1), pp. 212-220.
- Infante, V., 2009, *Aggrappati alla rete: una analisi del rapporto tra diffusione delle nuove tecnologie e invecchiamento della popolazione*, ISFOL.
- Innovazione ed economia sociale*, (2018). URL: [https://pugliasociale.regione.puglia.it/c/document\\_library/get\\_file?uuid=87d8e2d2-8988-412f-a272-e1a709a70cb4&groupId=10186](https://pugliasociale.regione.puglia.it/c/document_library/get_file?uuid=87d8e2d2-8988-412f-a272-e1a709a70cb4&groupId=10186). Accesso in data 16/04/2021; ultimo accesso 17.04.2021
- Lucantini, D.; Checcucci, P.; Socci, M.; Fefè, R.; Lamura, G.; Barbabella, F.; Principi, A., 2021, *Raccomandazioni per l'adozione di politiche in materie di invecchiamento attivo*. URL: [http://oa.inapp.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/878/INAPP\\_Checcucci\\_Fef%C3%A8\\_Raccomandazioni\\_Per\\_Adozione\\_Politiche\\_Invecchiamento\\_Activo\\_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://oa.inapp.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/878/INAPP_Checcucci_Fef%C3%A8_Raccomandazioni_Per_Adozione_Politiche_Invecchiamento_Activo_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Accesso in data 20 aprile 2021.
- Maddocks, I., 2014, “The Community Hub: a proposal to change the role of Residential Aged Care Facilities (RACFs)”, in «Family Medicine and Community Health», 2(4), pp. 20-25.
- Meskó, B.; Drobni, Z.; Bényei, É.; Gergely, B.; Györffy, Z., 2017, “Digital health is a cultural transformation of traditional healthcare”, in «Mhealth», 3, pp. 777-780.
- Mirabile, M. L., De Sario, B., Mastropietro E., 2008, *L'anziano come risorsa. Casi, testimonianze e condizioni per lo sviluppo della partecipazione sociale degli anziani*, Rapporto di ricerca, RES.
- Ponzo, I., 2014, *Il welfare di comunità applicato alla cura*, relazione presentata al convegno ESPANET, Torino.
- Salute 2020. Un modello di politica europea a sostegno di un'azione trasversale al governo e alla società a favore della salute e del benessere*, (2013). URL: [http://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_1819\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_1819_allegato.pdf); ultimo accesso 25.04.2021.