

Un tuffo contro i «doloretto»

Allenamenti, piscina e gare Scoprire il nuoto a 60 anni

Il fenomeno dei Master - A Roma l'esperienza della Canottieri Aniene dell'Acquacetosa



ROMA - Un gruppo di «master» durante gli allenamenti alla Canottieri Aniene dell'Acquacetosa

Il medico: «Senza strafare...»

ROMA - Sport uguale salute. Una regola, una equazione che ispira sempre più la nostra vita. Ma è valida per tutti? E in particolare anche per i meno giovani? Facciamo rispondere il dottor Giorgio Santilli, capo del Dipartimento di Medicina dello Sport dell'Istituto di Scienza dello Sport del CONI.

«Quali sono gli esami clinici e gli accertamenti che consiglia? La prima tappa va fatta dal proprio medico curante. Va inoltre eseguita una visita cardiologica, l'elettrocardiogramma con piccola prova di sforzo, proprio perché il soggetto si predispone a compiere un minimo lavoro muscolare e occorre simulare. Aggiungerei una radiografia del torace per escludere controindicazioni sia nell'ambito respiratorio che cardiocircolatorio. Infine va effettuato uno screening di analisi tipo urine, azotemia, glicemia, prove dei processi artrosclerotici, emorromio e per i problemi di funzionalità renale. Sarà necessario che questo piccolo check-up venga ripetuto almeno una volta all'anno».

ROMA - Si allenano come se dovessero andare alle Olimpiadi di Los Angeles: per correre instancabilmente in piscina vasche su vasche sotto gli occhi vigili degli istruttori. Impiegati, professionisti, pensionati a 50 anni hanno scoperto l'amore per il nuoto e, cuffietta in testa, bracciatella dopo bracciatella, tre volte alla settimana si ritrovano alla Canottieri Aniene dell'Acquacetosa. Sono i protagonisti, a livello romano, del boom delle proporzioni ancora tutte da scoprire del master di nuoto.

«Un fenomeno in grande espansione anche se ancora pionieristico - ci conferma Massimo Moroli coordinatore del Settore Propaganda della Federazione Italiana Nuoto - pensiamo che siano attualmente circa 100 mila gli adulti dai 30 anni in su che frequentano le piscine. All'interno di questa fascia non sono pochi gli anziani di 65 o magari che hanno superato i 70 anni di età che hanno scoperto le emozioni e il benessere che dà una buona e sana nuotata. È impossibile avere dati certi di quanti «old master» (così vengono chiamati chi ha superato la settantina) siano impegnati in questa attività. Ma la categoria è degna di un approfondimento. Gilberto Cecchi senese di 80 anni una specie di Mark Spitz, detentore del titolo di campione italiano nel 50 stile libero o dal senese Boicchi che ne ha appena quattro di meno.

A Roma negli impianti dell'Acquacetosa, sotto la guida e la preparazione del direttore tecnico Celio Brunelleschi, classe 1923, si ritrova un gruppo di master organizzati da Pippo Bensa, settantenne. È proprio nella capitale la società sportiva che li ospita ha allestito il primo meeting internazionale di nuoto master, fissato per il 19 di maggio. Stanno arrivando giorno dopo giorno le iscrizioni - confessa con soddisfazione Brunelleschi - e la manifestazione assumerà i contorni di un vero e proprio esame di maturità per italiani e stranieri. Contiamo di avere una cinquantina di tedeschi, di inglesi e svizzeri oltre alla rappresentanza nazionale. Abbiamo già avuto le conferme di gruppi importanti come quello del T.C. di Livorno, delle ACLI di Milano, oltre naturalmente i centri dove il master è ormai una realtà consolidata come la Roma.

barda e la Liguria. Proprio per coordinare e convogliare questo sorprendente interesse attorno a questa formula il CONI, attraverso la FIN, è sceso direttamente in campo con il Settore Propaganda, proprio per garantire al boom del nuoto amatoriale un efficiente sistema organizzativo, incentivi e facilitazioni. «Abbiamo suddiviso gli atleti - precisa in proposito il coordinatore Moroli - in fasce di età: si parte dai ventenni per arrivare con scatti di cinque anni in cinque anni a chi ha superato i 70. Le manifestazioni sono fissate da regolamenti internazionali. Dopo la disputa dei regionali a Roma ci saranno a luglio i campionati italiani in Liguria. Una formazione azzurra partirà inoltre per il campionato mondiale di master che quest'anno avrà luogo dal 23 al 28 aprile a Christchurch in Nuova Zelanda.

Ma che cosa spinge una massa sempre più vasta di attempati signori a buttarsi in piscina, a prepararsi sistematicamente con ginnastica specifica, a dedicare una fetta del loro tempo libero al nuoto? Il più delle volte - risponde Moroli - si inizia per curiosità, per hobby, poi una volta superata la fase di ambientamento si si impegna con maggiore assiduità, sino alla consapevolezza che l'esercizio continuato provoca un «beneficio fisico condizionante».

«Non siamo rari neppure i casi in cui consigliato dal medico comincia a frequentare la piscina per curare fastidiosi doloretto e una volta presa confidenza con l'acqua diventa proietto nuotatore, divertendosi e scacciando definitivamente ogni forma di pigritia. C'è da aggiungere che anche per questa fascia di utenti la scarsità di impianti sportivi è una palla al piede per il deciso decollo del master che ha già trovato per esempio in Australia un successo popolare dalle proporzioni immense. Per i fortunati che potranno trovare una piscina a loro disposizione è meglio scoprire il «sapore» del master di nuoto - senza che l'età sia un ostacolo - non basta che tesserarsi con una società o passare direttamente al Comitato Regionale della Federazione Italiana Nuoto della propria regione. E poi via, un tuffo in libertà con gioia e salute.

Marco Mazzanti

Dalla vostra parte

Pensioni dell'INPS: caos per i benefici agli ex combattenti

In mancanza di una legge chiara l'Istituto chiederà la restituzione delle somme liquidate - Responsabilità del governo

ROMA - La Corte Suprema di Cassazione aveva affermato, con la sentenza n. 4247 del 21-9-1978, che i benefici concessi sulla base delle leggi n. 336 (benefici per gli ex combattenti) del 24 maggio 1970 e n. 824 del 9 ottobre 1971 (estensione della 336 agli ex-combattenti occupati alle dipendenze di Amministrazioni dello Stato e di Enti Pubblici) non dovevano essere concessi sulle pensioni a carico dell'Assicurazione Generale Obbligatoria. L'INPS si era immediatamente rivolto ai Ministeri competenti per ottenere chiarimenti adeguati sui comportamenti da seguire in materia, precisando, tra l'altro, che l'applicazione di queste norme era stata effettuata secondo le indicazioni fornite dalla Presidenza del Consiglio.

«Ancora una volta, la stessa Presidenza, tramite il Ministero del Lavoro, confermò le indicazioni già date, stabilendo che si doveva continuare a riconoscere i benefici come era stato espresso dalle due leggi. Così, adeguandosi alle disposizioni ricevute, l'INPS ha sbloccato la concessione di benefici e ha liquidato gli stessi anche sulle pensioni dell'Assicurazione Generale Obbligatoria.

Ma le temute difficoltà non hanno tardato a riemergere. Per l'ennesima volta, la travagliata applicazione delle leggi determina momenti di aspra tensione e di assoluta mancanza di chiarezza. Con una decisione che risale al giugno 1981 (la n. 82) la Corte Costituzionale ha dichiarato costituzionalmente illegittimo l'art. 6 della legge n. 824, nella parte in cui non stabilisce con la dovuta esattezza come Comuni, Aziende Municipalizzate e Consorzi debbano provvedere alla copertura finanziaria degli oneri loro imposti per la liquidazione dei benefici combattentistici. Ma non è tutto il 28 gennaio 1982 la Corte dei Conti, intervenendo nella difficile questione, affermava che, avendo quegli Enti di fatto non provveduto, non poteva più aversi la facoltà autonoma di concedere i benefici agli ex-combattenti. L'INPS si è trovato così senza più titolo giuridico per recuperare i crediti relativi alla copertura finanziaria dei benefici previsti dalle due leggi nei confronti di quegli Enti. In questa situazione confusa e contraddittoria, il Consiglio di Amministrazione dell'INPS si è visto costretto a stabilire, con la delibera n. 212 del 28 ottobre 1983, che, pur sollecitando nuovamente la Presidenza del Consiglio ed i Ministeri competenti a dare una precisa e valida regolamentazione delle leggi 336 e 824,

qualora entro il termine di sei mesi dovessero ancora mancare le necessarie norme di legge, l'Istituto dovrà prendere decisioni drastiche e definitive e procedere all'annullamento o alla restituzione in diminuzione di tutte le pensioni liquidate nell'Assicurazione Generale obbligatoria, su cui siano stati applicati i benefici combattentistici. Di conseguenza, coloro ai quali è stata corrisposta una pensione, liquidata con il ricorso alle leggi citate, hanno ricevuto e riceveranno quanto prima una lettera dell'INPS nella quale viene fatta presente la situazione e si avverte il pensionato della «riserva» di recuperare tutte le somme eventualmente corrisposte in base alle normative vigenti.

Le domande di pensione diretta o ai superstiti, non ancora definite, saranno esaminate e liquidate senza prendere in considerazione i benefici combattentistici, respingendole se non sono stati raggiunti i requisiti minimi di contribuzione e calcolandone la misura in base ai soli periodi di effettiva contribuzione e con l'esclusione da ogni computo del beneficio per gli ex-combattenti.

A parte le ragioni di queste decisioni, c'è da domandarsi che cosa avverrà, al momento di mettere in atto queste disposizioni, a migliaia e migliaia di pensionati, più o meno avanti negli anni, che vivono della sola pensione, considerando che questa potrebbe essere non soltanto ridotta ma addirittura revocata. Sindacati e Associazioni hanno subito condannato nel merito le decisioni assunte dall'INPS, ma il rilievo critico va mosso non tanto nei suoi confronti, dal momento che opera in funzione ed osservanza di leggi del Parlamento, ma per la gravità del vuoto legislativo che prima la 336 e poi la 824 hanno denunciato in questi anni. Al sollecito dell'INPS non è mai seguita, purtroppo, l'attesa risposta legislativa che avrebbe immediatamente risolto l'annoso problema. La data in cui sarà presentato il tanto atteso progetto di riordino del sistema pensionistico dovrebbe essere vicina. Le iniziative al riguardo prese dal PCI e dalla stessa DC suonano come critica severa al ritardo governativo. Speriamo che si faccia presto risolvendo così il problema e riconoscendo, nello stesso tempo, agli ex-combattenti del settore privato, la giusta considerazione, anche dal punto di vista economico, della loro qualifica e dei loro diritti.

Paolo Onesti

Cambia la linea della vita, ora è sempre più «difficile» invecchiare

Bisogna accettare e convivere con alcuni disturbi cronici che non sono però malattie - A Soci, un paese dell'URSS, ci sono 148 ultracentenari - Diverse teorie scientifiche per spiegare l'allungamento dell'esistenza

Prima si raffigurava la vita come un arco, una linea curva che sale e poi scende, adesso si tende a darle l'aspetto quasi di un rettangolo. Una linea che si alza verticalmente alla nascita, poi ad angolo retto diventa orizzontale, e infine piomba giù, appunto ad angolo retto. Questa raffigurazione vuole esprimere il concetto che tutto il corso della vita ha come costante l'adattamento, che all'inizio deve essere sostenuto per potersi realizzare, linea verticale, poi diventa autonoma, linea orizzontale, e quando non è più possibile, ultima linea verticale, è la fine. Se consideriamo la presbiopia, che compare sui quaranta anni, come un primo segnale di invecchiamento, e lo è che ormai si stampa medicamente ottant'anni, metà di quella linea orizzontale, cioè della nostra vita, appartiene alla nostra vecchiaia. Niente paura.

vuol dire che ci metteremo gli occhiali per leggere senza tanti problemi. La vecchiaia non è l'incalzare di varie patologie, ma al massimo il sequenziale spostamento di adattamenti. A parte le malattie intercorrenti, specie quelle infettive, che non sono sempre possibili a tutte le età e che, come frequenza, semmai, prediligono i giovani, è difficile dire quanto che ha 70 anni, che ha la pressione alta, il diabete, l'artrite e l'ernia inguinale, è un ammalato. Insomma quando uno s'ammala ha bisogno di una diagnosi, di una prognosi, di una terapia. Ma quando ci si trova di fronte a palesi manifestazioni di cronicità, che interessano vari apparati sensoriali e intellettuali, non solo il senso di un complesso dell'organismo, sarà meglio parlare più che di processi patologici di processi di adattamento che tutto som-

mato è bene rispettare. Attenzione dunque a non farsi imbottire di farmaci. Sapete chi sono i più vecchi del mondo? Sono quelli che abitano fra i 1.000 e i 1.500 metri di quota a Vilcabamba sulle Ande in Ecuador, nel Principato di Hunza, nel Kashmir e nella regione dell'Azelbelgian e della Georgia in URSS. Nella sola Soci, una cittadina della Georgia, ci sono 148 ultracentenari. Ognuno ha qualche problema, ma se lo amministra per conto suo. Naturalmente, c'è chi ha visto in questa longevità e vitalità il contenimento della autoossidazione dei lipidi che danneggiano le membrane cellulari, dovuto alla ridotta tensione di ossigeno delle altre quote, e può essere pure che questo contenga, e non come conseguenza di effetti patologici, già questo è un passo avanti rispetto alla lamentosa storia della vecchiaia come malattia che oltretutto, s'è già detto, può

merita ogni rispetto. Più complicate, ma per questo non meno seducenti, sono le teorie che riguardano l'indurimento del collagene che è quella sostanza nella quale sono immerse le cellule di tutti i tessuti e organi, con conseguenti problemi di nutrizione e di smaltimento dei rifiuti, oppure quelle relative al meccanismo ad orologeria per cui più di tanto i tessuti non possono durare, e poi quelle che riguardano il sistema endocrino, quello immunologico, gli errori di trascrizione del codice genetico, la ridotta produzione di enzimi, la perdita di capacità funzionale delle cellule nervose. E giusto studiare l'invecchiamento come processo vitale e non come conseguenza di effetti patologici, già questo è un passo avanti rispetto alla lamentosa storia della vecchiaia come malattia che oltretutto, s'è già detto, può

essere una posizione pericolosa, ma forse è giunto il momento di fare un passo in più. Questo passo va compiuto nella direzione della conoscenza dei meccanismi dei processi di adattamento per favorirli anziché contrastarli, come spesso accade, con inopportuni interventi cosiddetti terapeutici. È questo il passo decisivo che ci permetterà un giorno di governare la nostra linea orizzontale fino alla caduta finale. Un passo però che da subito debbono compiere insieme medici e anziani, e perentori per chi si avvicina allo sport in età matura? L'approccio deve avvenire con gradualità e occorre trovare all'interno di se stessi una valida motivazione psicologica, senza strafare, con prudenza ed evitando forme di emulazione. Mi spiego: durante una maratona chi ha i capelli grigi non può competere con un concorrente di diciotto anni.

Argiunà Mazzotti



In netto aumento il turismo della terza età

ROMA - Il pensionato, quando le sue possibilità economiche lo consentono, viaggia volentieri, contribuendo in misura crescente allo sviluppo delle vacanze. Secondo i calcoli dell'Ufficio internazionale del lavoro di Ginevra il consumo turistico dovuto agli utenti della terza età è in grado di toccare potenzialmente tra non molto il 20% del mercato turistico internazionale, mentre nel 1960 la percentuale era appena del 7,3%. Il turista ultrasettantenne è composto per il 60% da donne, interessate ad un periodo di vacanze tra i 15 e i 30 giorni all'anno. Gli incontri con amici e parenti incidono per il 35% delle occasioni di viaggio. Elevatissimo l'interesse per gli aspetti culturali della vacanza, il 50% circa preferisce le vacanze al mare, scegliendo però i cosiddetti periodi di basse

giorno, introdotta nel giugno '81, al 31 dicembre dello stesso anno era stata acquistata da 175.146 persone. Nel 1982 ha registrato 446.861 vendite, salite a mezzo milione circa nell'83. La tessera internazionale, introdotta nel maggio '83, a fine anno era stata comprata da 13.382 persone. Secondo le rilevazioni delle FS, il 28% degli anziani aveva viaggiato per la prima volta, oppure aveva compiuto, attraverso le carte, più viaggi rispetto al passato. Iniziative sono ora in corso per introdurre agevolazioni anche sulle linee aeree. Su tre certamente di un turismo in espansione per il quale però vanno affinati programmi e tecniche, soprattutto per allargare il mercato delle vacanze a tutte le fasce sociali.

Anche in Italia il mercato delle vacanze si sta sempre più aprendo al turismo della terza età. Indicativi i dati forniti dalle Ferrovie dello Stato riguardo all'utilizzazione della «Carta d'argento» (riduzione del 30% sui viaggi nazionali per le donne dai 60 anni in su e per gli uomini dai 65 in poi) e delle «inter-rail» senior (valide per i percorsi internazionali con un costo di 10 mila lire). La Carta d'ar-

Il punto sul fondo pensioni per le casalinghe

Vorrei informazioni attraverso la rubrica dedicata agli anziani e alle pensioni, in relazione a versamenti da me effettuati per la pensione INPS alle casalinghe. Non avendo svolto mai attività come dipendente soggetta all'INPS, ma come titolare di un piccolo negozio dal 1945 al 1957 e non esistendo all'epoca provvedimenti a favore dei commercianti, alla sede INPS di Firenze, cui mi ero rivolta per domandare come potevo costruirmi una pensione con i versamenti volontari, mi fu consigliato, come unica possibilità, l'iscrizione alla Mutualità

pensioni a favore delle casalinghe, cosa che feci. Mi fu inviato il libretto di iscrizione con iscrizione dal 6-4-1964. Ho effettuato dei versamenti fino al 21-5-1977, data in cui il sospeso su consiglio degli stessi uffici dell'INPS cui mi ero rivolta per informazioni, in attesa di nuove leggi o del rimborso dopo il compimento dei 65 anni. Vorrei ora sapere se da allora sono state emanate ulteriori leggi al riguardo; se è possibile qualche aggancio per la ripresa di versamenti tesi a ricostruire una pensione; se per il rimborso, nel caso non vi sia niente da fare, è necessario attendere i 65 anni e se questi sarà nella misura del versamento. GIULIANA GIUCHERI FALLANI Scandicci (Firenze)

La situazione del fondo pensioni casalinghe è sempre al punto in cui si trovava al 21 maggio 1977 e, in mancanza di nuove disposizioni di legge, occorre attendere il compimento del 65esimo anno di età per il rimborso. In questi ultimi tempi sono state presentate proposte di legge che affrontano tale questione, di cui una del PCI. Non è superfluo aggiungere che siamo impegnati a sostenerla. Il diritto al «superminimo» Esiste una legge, credo la n. 34, mediante la quale per differenziare le pensioni fino a 780 marche da quelle di oltre 780, venne concessa una somma di circa lire 20.000 in

più a queste ultime. Ebbene io ottenni la pensione del luglio 1981 per aver superato le 780 marche e continuando a lavorare fino al 1975, ogni due anni chiesi la ricostituzione della pensione. Ora lo ritengo di aver superato 1200 marche, ma all'INPS mi sento dire che quando mi venne liquidata la pensione mi mancava una marca e pertanto non ho diritto ad usufruire della suddetta legge. Ma questa legge stabilisce proprio che il numero di tali marche deve essere quello che si ha all'atto del pensionamento o all'atto dell'entrata in vigore della legge? CARMELO LUCIANI Catania

Abbiamo l'impressione che, purtroppo per te, l'INPS ha ragione. La legge n. 33 del

1980 ha concesso dal 1° luglio 1980 alle pensioni formate da più di 780 contributi settimanali, una maggiorazione di 10 mila lire il mese rispetto all'importo del trattamento minimo (attualmente, per via degli aumenti trimestrali di scala mobile, la maggiorazione ha superato le 20 mila lire il mese). Quando sei andato in pensione (luglio 1961) l'INPS dice che avevi solo 760 contributi (il minimo per avere la pensione di vecchiaia) e non almeno 781 contributi (quelli che ti avrebbero permesso nel 1980 di avere il «superminimo»), perché mancava proprio una marca.

Non ovviamente, non abbiamo elementi per smentire quanto viene affermato dall'INPS e quindi dobbiamo a ciò prestare fiducia. Tu poi hai continuato a lavorare ed hai aggiunto, con il sistema dei supplementi, altri contributi a quelli iniziali, arrivando a 1200 settimanali (cioè più di 20 anni). Purtroppo, non è scattata la maggiorazione perché i famosi 781 contributi settimanali debbono esistere all'atto della prima liquidazione della pensione e non possono essere raggiunti - come è il tuo caso - successivamente. Questa è la posizione ufficiale dell'INPS contro la quale, se lo ritieni utile, puoi ricorrere al comitato provinciale e regionale dell'INPS e poi all'autorità giudiziaria, facendoti, ovviamente, assistere dal patronato INCA.

Il coefficiente di valutazione Pensionato INPS, dal 1975 mi viene corrisposta pensione di reversibilità della mia defunta moglie e percepisco lire 66.560 il mese. Con il decreto dell'11 novembre 1983 avrò diritto ad una maggiorazione al minimo? Vorrei sapere inoltre, in quale misura mi verrà liquidata la pensione di artigiano dopo oltre quindici anni di marche versate all'INPS. In questo caso mi sarà assicurata la liquidazione al minimo e questa pensione verrà agganciata alla mia pensione diretta? MARIO CANNASIO Palazzolo Milanese

Domande e Risposte