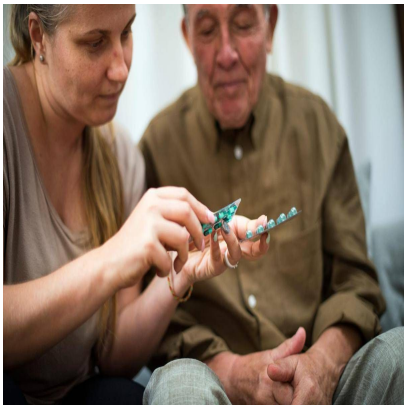

Millennial consapevoli ma stressati, boomer caregiver con gli acciacchi: generazioni a confronto

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? Sanno che per invecchiare bene bisogna iniziare presto, ma sono anche la generazione che incontra piÃ¹ ostacoli nel trasformare questa consapevolezza in abitudini costanti: lâ??80% dei â??millennialâ?? ritiene che sia necessario porre le basi per un buon invecchiamento entro i 40 anni, contro il 55% dei â??boomerâ??. Eppure, negli ultimi 12 mesi, i 30-45enni dichiarano di essersi occupati meno regolarmente di alimentazione, attivitÃ fisica, sonno, allenamento della mente e, soprattutto, controlli preventivi e screening. Ã? il paradosso generazionale fotografato da unâ??indagine realizzata da Elma Research in occasione del X congresso nazionale di Fondazione Onda Ets, â??La crescita delle cronicitÃ in un mondo che invecchia: differenze di genereâ??, appena concluso. La ricerca ha coinvolto 1.000 persone: 640 boomer tra i 65 e i 75 anni e 360 millennial tra i 30 e i 45 anni.

Per Fondazione Onda (nata nel 2005 come Osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere) il paradosso indica una doppia prioritÃ : sostenere chi continua a prendersi cura degli altri â?? 7 boomer su 10 ancora gestiscono casa e cari, dimostrandosi come una risorsa ancora attiva per famiglie e comunitÃ â?? e investire oggi sui millennial, consapevoli ma piÃ¹ stressati e con difficoltÃ a mettere in pratica sane abitudini.

Il 65% del campione tra i 30 e i 45 anni lavora full time e indica nei costi, nella mancanza di tempo e nello stress mentale le principali barriere. Anche lâ??ecosistema informativo Ã¨ cambiato: il medico resta il primo riferimento, ma pesa meno che tra i boomer, mentre raddoppiano web e social (34% contro 17%) e cresce il ruolo dello psicologo, figura a cui nel 2024 Ã¨ ricorso un italiano su 3 (+62% di consulti tra il 2018 e il 2024).

â??La generazione piÃ¹ consapevole â?? osserva Francesca Merzagora, presidente di Fondazione Onda â?? Ã¨ anche quella che incontra piÃ¹ difficoltÃ a fare spazio alla prevenzione. Chiediamo a Istituzioni e imprese di passare dallâ??informazione allâ??attivazione, con politiche pubbliche e programmi di welfare aziendale accessibili nei costi, flessibili nei tempi e non colpevolizzanti: la continuitÃ conta piÃ¹ della perfezione, ma per renderla possibile occorre ridurre le barriere che comprimono la vita quotidiana. Per raggiungere i millennial e aiutarli a diventare gli anziani in salute di

domani dobbiamo cambiare il modo in cui comunichiamo, utilizzando i loro canali e il loro linguaggio senza rinunciare allâ??autorevolezza scientifica. Allo stesso tempo i boomer non sono soltanto destinatari di assistenza, ma una risorsa ancora attiva per famiglie e comunitÃ , con una visione concreta e ottimista degli anni che hanno davanti. Una politica per la longevitÃ deve riconoscere e sostenere anche questa risorsa socialeâ?•.

Boomer e millennial â??ci mostrano due modi diversi di guardare alla salute, al futuro e alla longevitÃ â?? spiega Massimo Massagrande, Ceo di Elma Research â?? I boomer, nonostante una maggiore presenza di patologie, restano attivi e progettuali e vedono nella salute la condizione per preservare autonomia e indipendenza. I millennial hanno una consapevolezza piÃ¹ precoce e ambiziosa, molto focalizzata sul benessere psico-emotivo, ma faticano a metterla in pratica perchÃ© il presente assorbe energie e risorse. Il paradosso Ã¨ proprio qui: la generazione piÃ¹ consapevole Ã¨ anche quella che fatica a immaginare un futuro e a investire oggi nella salute di domani. Per parlare efficacemente di salute e longevitÃ Ã¨ necessario quindi riconoscere che boomer e millennial attribuiscono significati diversi a salute, tempo e futuro. Servono quindi progettualitÃ e narrative distintive, capaci di rivolgersi a ciascuna generazione in modo mirato, per rendere la prevenzione una possibilitÃ concreta e accessibile e trasformare la consapevolezza in azioneâ?•.

default watermark

Il confronto capovolge, inoltre, il rapporto atteso tra malattia e benessere percepito. Pur avendo quasi il doppio delle cronicitÃ , i boomer sono piÃ¹ soddisfatti per salute mentale, autonomia, possibilitÃ di fare ciÃ² che desiderano e serenitÃ rispetto al futuro. Per loro stare bene significa soprattutto conservare indipendenza e progettualitÃ ; tra i millennial acquistano invece piÃ¹ peso serenitÃ emotiva, gestione dello stress e qualitÃ del sonno. Per entrambi, il semplice â??vivere a lungoâ?? si ferma al 16%. â??Il confronto tra generazioni ci consegna un messaggio chiaro â?? conclude Claudio Mencacci, co-presidente della SocietÃ Italiana di NeuroPsicoFarmacologia e presidente del Comitato scientifico di Fondazione Onda Ets â?? la prevenzione non puÃ² iniziare quando la malattia Ã¨ giÃ presente. I millennial sanno che bisogna agire presto; la maggiore diffusione delle cronicitÃ tra i boomer mostra quanto questa scelta possa incidere nel tempo. Trasformare la consapevolezza in comportamenti concreti significa ridurre i fattori di rischio e proteggere anche la salute mentale: nelle principali malattie croniche la prevalenza di ansia e depressione Ã¨ generalmente compresa tra il 20% e il 40% e tende a crescere con il dolore, la disabilitÃ e la gravitÃ della patologia. Nel dolore cronico, una metanalisi pubblicata su â??Jama Network Openâ?? nel 2025, condotta su oltre 347mila persone, rileva depressione nel 39,3% dei casi e ansia nel 40,2%, con percentuali superiori al 50% nella fibromialgia e un impatto spesso maggiore sulle donne. Nella donna con malattia cronica la salute mentale non Ã¨ dunque una comorbiditÃ accessoria, ma parte integrante della malattia e del suo esito: per questo salute fisica e psicologica devono essere tutelate insieme, dalla prevenzione alla presa in caricoâ?•.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Settembre 25, 2026
Autore
redazione

default watermark