



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

Descrizione

(Adnkronos) Sanno che per invecchiare bene bisogna iniziare presto, ma sono anche la generazione che incontra più ostacoli nel trasformare questa consapevolezza in abitudini costanti: l'80% dei millennial ritiene che sia necessario porre le basi per un buon invecchiamento entro i 40 anni, contro il 55% dei boomer. Eppure, negli ultimi 12 mesi, i 30-45enni dichiarano di essersi occupati meno regolarmente di alimentazione, attività fisica, sonno, allenamento della mente e, soprattutto, controlli preventivi e screening. È il paradosso generazionale fotografato da un'indagine realizzata da Elma Research in occasione del X congresso nazionale di Fondazione Onda Ets, "La crescita delle cronicità in un mondo che invecchia: differenze di genere", 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 priorità: sostenere chi continua a prendersi cura degli altri e 7 boomer su 10 ancora gestiscono casa e cari, dimostrandosi come una risorsa ancora attiva per famiglie e comunità e investire oggi sui millennial, consapevoli ma più stressati e con difficoltà 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 l'ecosistema informativo è 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 si ricorre un italiano su 3 (+62% di consultazioni tra il 2018 e il 2024).

La generazione più consapevole osserva Francesca Merzagora, presidente di Fondazione Onda, anche quella che incontra più difficoltà a fare spazio alla prevenzione. Chiediamo a Istituzioni e imprese di passare dall'informazione all'attivazione, con politiche pubbliche e programmi di welfare aziendale accessibili nei costi, flessibili nei tempi e non colpevolizzanti: la continuità conta più 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 all'autorevolezza scientifica. Allo stesso tempo i boomer non sono soltanto destinatari di assistenza, ma una risorsa ancora attiva per famiglie e comunità, con una visione concreta e ottimista degli anni che hanno davanti. Una politica per la longevità deve riconoscere e sostenere anche questa risorsa sociale•.

Boomer e millennial ci mostrano due modi diversi di guardare alla salute, al futuro e alla longevità spiega Massimo Massagrande, Ceo di Elma Research. 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 più precoce e ambiziosa, molto focalizzata sul benessere psico-emotivo, ma faticano a metterla in pratica perché il presente assorbe energie e risorse. Il paradosso è proprio qui: la generazione più consapevole è anche quella che fatica a immaginare un futuro e a investire oggi nella salute di domani. Per parlare efficacemente di salute e longevità è necessario quindi riconoscere che boomer e millennial attribuiscono significati diversi a salute, tempo e futuro. Servono quindi progettualità e narrative distintive, capaci di rivolgersi a ciascuna generazione in modo mirato, per rendere la prevenzione una possibilità concreta e accessibile e trasformare la consapevolezza in azione•.

Il confronto capovolge, inoltre, il rapporto atteso tra malattia e benessere percepito. Pur avendo quasi il doppio delle cronicità, i boomer sono più soddisfatti per salute mentale, autonomia, possibilità di fare ciò che desiderano e serenità rispetto al futuro. Per loro stare bene significa soprattutto conservare indipendenza e progettualità; tra i millennial acquistano invece più peso serenità emotiva, gestione dello stress e qualità del sonno. Per entrambi, il semplice "vivere a lungo" si ferma al 16%. Il confronto tra generazioni ci consegna un messaggio chiaro conclude Claudio Mencacci, co-presidente della Società Italiana di NeuroPsicoFarmacologia e presidente del Comitato scientifico di Fondazione Onda Ets: la prevenzione non può iniziare quando la malattia è già presente. I millennial sanno che bisogna agire presto; la maggiore diffusione delle cronicità 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 è generalmente compresa tra il 20% e il 40% e tende a crescere con il dolore, la disabilità e la gravità della patologia. Nel dolore cronico, una metanalisi pubblicata su "Jama Network Open" 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 è dunque una comorbidità 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 carico•.

••

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Settembre 25, 2026

Autore

redazione

default watermark