

La fragilità non va in vacanza: proteggiamo i nostri anziani anche in estate

Pubblicato: Giovedì 17 Luglio 2025



L'arrivo dell'estate porta con sé un'ondata di gioia, l'attesa delle vacanze, il profumo di libertà e la promessa di un meritato riposo lontano dalla frenesia quotidiana. Le città si svuotano, i ritmi rallentano e l'idea di partenze verso mete esotiche o, più semplicemente, verso il fresco della montagna o la brezza marina, riempie l'aria di aspettative. Eppure, in questo quadro idilliaco, c'è una realtà che spesso rimane in ombra, una vulnerabilità che si acuisce proprio quando la maggior parte della popolazione è altrove: la fragilità delle persone anziane e il rischio concreto di sentirsi abbandonate.

Soprattutto nel cuore dell'estate, ad agosto, quando lo spopolamento delle nostre città diventa più evidente, è un richiamo all'attenzione che non possiamo ignorare. La cura e la vicinanza umana non sono lussi stagionali che possono andare in ferie, anzi, la stagione più calda rende queste attenzioni ancora più vitali. È un invito a fermarci un attimo, a guardare oltre la nostra agenda delle vacanze e a considerare chi potrebbe rimanere indietro, solo e indifeso, in un periodo che per molti è sinonimo di spensieratezza.

Il silenzio di agosto: una minaccia invisibile

Per la maggior parte di noi, agosto è il mese della grande pausa, il momento in cui finalmente si stacca la spina. Per molte persone anziane, in particolare quelle che vivono da sole, questo stesso periodo può trasformarsi in un'esperienza di profonda e crescente solitudine. Le vie del quartiere si fanno deserte, le

voci dei vicini abituali si spengono, i negozi di fiducia abbassano le serrande per le ferie. Quella che per il vacanziere è quiete e riposo, per chi resta è un assordante silenzio, un'atmosfera sospesa che amplifica a dismisura un senso di isolamento già presente.

Non si tratta solo di una questione emotiva, un vago sentimento di malinconia; questa solitudine ad agosto è una minaccia reale, tangibile, che può avere ripercussioni concrete sulla salute fisica e mentale. L'impressione di essere "lasciati soli", di non avere punti di riferimento a cui rivolgersi, di non essere ricordati, può intaccare profondamente il morale, minando la fiducia e la voglia di affrontare la quotidianità. È come se il mondo intorno si fosse dissolto, lasciando la persona in un vuoto inaspettato e difficile da gestire. Il pericolo sta proprio in questa invisibilità del problema: un anziano solo può non mostrare apertamente il suo disagio, ma viverlo profondamente.

I rischi nascosti: quando il caldo e l'assenza di cura

diventano pericoli realiLe temperature estive, specialmente quelle elevate tipiche di agosto, rappresentano già di per sé un significativo fattore di rischio per gli anziani. Il loro organismo, infatti, ha una minore capacità di regolare la temperatura corporea, rendendoli più esposti a disidratazione e colpi di calore, che possono avere conseguenze gravissime, talvolta fatali. E quando a questa vulnerabilità fisiologica si aggiunge l'assenza di una rete di supporto, i pericoli si moltiplicano in modo esponenziale.

Immaginiamo un anziano che, colto da un malore improvviso, non riesca a chiedere aiuto, o che, a causa del caldo eccessivo e di una parziale disorientazione, dimentichi di assumere farmaci essenziali per la sua patologia cronica. Senza una persona vicina, una telefonata di controllo o una visita periodica, anche l'evento più banale può trasformarsi in un'emergenza non soccorsa per ore, se non per giorni.

Le conseguenze, purtroppo, non si limitano alla sfera fisica: la salute mentale è altrettanto compromessa. Il senso di abbandono può aggravare stati di ansia o depressione preesistenti, o far emergere nuove difficoltà emotive. La mente, proprio come il corpo, ha bisogno di stimoli, di interazione, di sentirsi parte di qualcosa e la rottura della routine, la mancanza di visite o di chiamate, la percezione di essere dimenticati possono generare una profonda tristezza, frustrazione e un senso di inutilità. Aumenta anche il rischio di incidenti domestici non soccorsi, semplicemente perché nessuno è lì per intervenire in tempo. La fragilità degli anziani con il caldo, combinata con la solitudine, crea un cocktail pericoloso che la nostra società non può permettersi di ignorare.

Chi sono i più esposti: una comunità invisibile

Non è sempre facile identificare chi è più a rischio di abbandono in estate. Non si tratta solo di anziani senza familiari diretti, ma le categorie più vulnerabili a questo fenomeno sono varie e complesse: ci sono gli anziani che vivono completamente soli, senza una rete familiare vicina o sufficiente a garantire una presenza costante; poi ci sono le persone con malattie croniche, disabilità fisiche o cognitive che limitano la loro autonomia e li rendono dipendenti da un aiuto esterno; anche gli anziani con difficoltà economiche o problemi di mobilità rientrano in questa categoria, poiché non possono permettersi spostamenti o accessi a luoghi di refrigerio o socializzazione. Infine, non dimentichiamo coloro che, pur avendo un minimo di rete, vedono i loro abituali punti di riferimento (come i vicini di casa, gli amici o gli operatori di servizi che abitualmente li assistono) allontanarsi per le ferie, lasciando un vuoto improvviso e difficile da colmare. È una "comunità invisibile" che spesso soffre in silenzio, ma il cui benessere è un indicatore della sensibilità e della civiltà della nostra intera società.

Come possiamo aiutare concretamente

La cura degli anziani in estate richiede un impegno che non si ferma con la partenza per le vacanze. È un dovere morale e sociale che chiama in causa ognuno di noi. Per fortuna, ci sono molte azioni concrete che possiamo intraprendere per garantire che nessuno venga lasciato indietro, prima tra tutte la

pianificazione anticipata: se avete familiari anziani, non aspettate l'ultimo momento per organizzare la loro assistenza durante la vostra assenza; è essenziale stabilire chi si occuperà di loro, magari organizzando turni tra diversi membri della famiglia o amici fidati.

Il mantenimento dei contatti è altrettanto importante: una semplice telefonata quotidiana, una videochiamata per rompere la monotonia, o una breve visita se si è nelle vicinanze, possono fare una differenza enorme per chi si sente solo. La vicinanza, anche a distanza, nutre l'anima e il morale e far sentire la propria presenza è un gesto di affetto inestimabile.

Non sottovalutiamo, poi, il ruolo della rete di vicinato e la solidarietà di comunità. Un saluto, una chiacchierata sul pianerottolo, un caffè offerto, o la semplice disponibilità a fare una piccola spesa o a raccogliere la posta, possono essere gesti salvavita. Questi piccoli atti di solidarietà ad agosto creano un tessuto sociale che protegge le persone fragili.

È utile anche conoscere e utilizzare i servizi territoriali: molti Comuni e associazioni attivano numeri verdi dedicati alle emergenze caldo, servizi di telesoccorso per un monitoraggio costante, assistenza domiciliare o centri estivi attrezzati per anziani che offrono compagnia e refrigerio. Queste risorse sono fondamentali e devono essere conosciute e promosse.

Infine, ma non meno importante, non dimentichiamo i consigli specifici per il caldo: ricordare ai nostri anziani di idratarsi costantemente, anche se non avvertono sete, di indossare abiti leggeri e chiari, di rimanere in ambienti freschi nelle ore più calde e di fare attenzione all'assunzione regolare dei farmaci, conservandoli correttamente, è un atto di premura essenziale.

Con un pizzico di attenzione in più, un gesto di solidarietà, una telefonata o una presenza discreta, possiamo trasformare i mesi più caldi in un'occasione per rafforzare i legami sociali e la solidarietà. Garantire che nessuno debba affrontare la solitudine e i rischi dell'estate da solo è un segno di civiltà.

Ogni sorriso, ogni piccolo aiuto, ogni momento condiviso contribuisce a costruire una società più inclusiva e umana, dove la fragilità è riconosciuta e protetta, non dimenticata.

Numeri utili:

? Numero di emergenza unico europeo: 112

? Numero di pubblica utilità della Croce Rossa Italiana: 1520

di Luca Croci – Presidente della Consulta Comunale per la Salute, Sanità e Benessere di Malnate