

Oltre la previdenza. Il simulatore per stimare le proprie aspettative di vita

Dall'età al lavoro ai «vizi»: ecco cosa deve calcolare chi vuol essere centenario

Si vive più a lungo e anche per questo si va in pensione più tardi. Il dato di fatto ha guidato le riforme pensionistiche degli ultimi anni in tutti i paesi industrializzati, Italia compresa. Dal 2013, in particolare, l'età della pensione sarà agganciata all'aspettativa di vita in maniera automatica, bypassando quindi la discrezionalità della politica, che in passato è intervenuta in materia con mosse poco efficienti (si pensi al decreto del 1973 che consentì ai dipendenti pubblici di andare in pensione con 14 anni, sei mesi e un giorno di lavoro). Il problema non è individuale, ma sociale. Il Rapporto sulla Coesione Sociale 2011 di Istat, Inps e Ministero del Welfare, dice che è forte in crescita la "dipendenza" tra pensionati e lavoratori; il rapporto percentuale tra la popolazione con almeno 65 anni e la popolazione in età attiva (15-64 anni): se in Italia nel 1995 c'erano 24 anziani per 100 persone in attività, la quota è salita al 30,8% nel 2010 e punta a superare il 43 nel 2030, per oltrepassare il 60% nel 2050. Acquisito questo dato di fatto, si apre il tema sulla qualità della

Ecco quanto si vive di più, e meglio, se si migliora il proprio stile di vita

vita in età anziana: l'adeguatezza delle risorse finanziarie riguarda i fondi pensione, mentre invece la protezione della salute chiama in causa i fondi sanitari e le coperture offerte; si pensi alla Long Term Care, che copre dal rischio di non autosufficienza con l'aumento della rendita pensionistica o l'accesso a servizi di assistenza. Sono temi che in futuro saranno sempre più importanti e sentiti. Se non tutti hanno la possibilità di aderire a strumenti complementari pensionistici o sanitari, le conoscenze sull'effetto di alcuni comportamenti sulle nostre aspettative di vita sono molto diffuse: si sa che fumare fa male, che l'attività fisica migliora la resistenza del nostro corpo e che lo stress lavorativo

peggiora la qualità della nostra vita fino a livelli pericolosi. Si tratta di conseguenze scientificamente quantificabili di cui si può calcolare l'impatto sulle aspettative di vita. È quanto possiamo realizzare utilizzando il tool elaborato da Progetica per Plus24 - Il Sole 24 Ore, consultabile sul canale web del nostro settimanale: «Chi vuol essere centenario» è un simulatore che consente di misurare l'incidenza di una serie di comportamenti sulla nostra aspettativa di vita, calcolata in base al discostamento rispetto all'aspettativa di vita media fotografata dall'Istat. Alla base del tool, una serie di ricerche scientifiche a carattere internazionale che hanno misurato l'incidenza di una serie di comportamenti sulla vita media (vedi scheda a fianco). Per ciascuno è soprattutto l'opportunità di fare mente locale su quanto incidono alcuni comportamenti quotidiani: per un cinquantenne, per esempio, la sedentarietà riduce l'attesa di vita di cinque anni; e un consumo per quanto non smodato di alcolici - un bicchiere di vino a pasto e un paio di alcolici a

settimana - secondo gli scienziati riduce l'aspettativa di vita di sei anni circa. Altri esempi? Una donna cinquantenne, poco propensa all'attività fisica, ma con uno stile di vita sobrio e non particolarmente soggetta a stress, può aumentare la propria longevità da 85,6 anni (dato medio statistico) a 92 anni. È appena il caso di verificare quanto può vivere in più se si migliora la propria situazione lavorativa o familiare; o viceversa se si passa a un lavoro stressante o se la vita affettiva subisce una svolta negativa. Ma in definitiva, cosa bisogna fare per puntare a vivere cento anni? Si calcola che un 25enne sportivo e senza vizi, soddisfatto del proprio lavoro possa raggiungere agevolmente i 99,7 anni. Una donna può tagliare il traguardo delle cento candeline anche da 35 anni. E voi provate a verificare dove potrebbe portarvi il vostro stile di vita e, nel caso, come potete cambiarlo per un percorso più lungo. E migliore. **Marco lo Conte**
twitter.com/24previdenza
marcolocente.blog.ilssole24ore.com/
© RIPRODUZIONE RISERVATA

IL CALCOLA-ETÀ



Il tool «Chi vuol essere centenario» è stato elaborato dalla società di consulenza indipendente Progetica, sulla base di una serie di studi e indagini relativi alla longevità e all'impatto di una serie di comportamenti sulle aspettative di vita degli individui. La base di calcolo per la popolazione italiana è l'analisi che effettua l'Istat in materia di longevità. Per calcolare il discostamento dell'aspettativa di vita dei singoli individui rispetto alla media calcolata dall'Istituto di statistica, Progetica ha utilizzato due studi: quello realizzato dai ricercatori dell'Università di Rostock (Germania) all'interno del progetto «Mio-Mac Bridging the gap in population forecasting», finanziato dall'Unione Europea; inquadrandolo con lo studio realizzato dall'Istituto Superiore di Sanità danese, che mette in correlazione i diversi elementi che impattano sull'aspettativa di vita delle persone. I fattori di rischio per la longevità considerati dal simulatore sono complessivamente 19, con le seguenti due caratteristiche: i rischi vengono misurati in termini di anni di vita persa e non solo in termini di

probabilità di mortalità assoluta o incrementale. Inoltre, vengono analizzati nelle loro interazioni e pertanto "pesati" reciprocamente in un quadro sintetico complessivo e integrato. In maniera integrata il simulatore «Chi vuol essere centenario» ha considerato in maniera integrata otto elementi di rischio: la forma fisica, l'attività fisica, il fumo, il consumo di alcol, lo stress da lavoro, il livello di studi, le relazioni familiari e le relazioni sociali. Per calcolare l'effetto della forma fisica (soprattutto la casistica "sottopeso") e lo stress di lavoro, sono stati presi in esame anche altri studi, oltre a quelli indicati sopra.

Online

Prova ad effettuare il test: per stimare l'impatto di uno stile di vita sulla longevità, sono sufficienti pochi minuti da dedicare alle risposte poste dalle domande indicate nel tool. E una sufficiente sincerità.

www.ilssole24ore.com/centenario

Anima vincente.

ANIMA ha ricevuto il premio come **MIGLIOR GESTORE - FONDI ITALIANI "BIG"**.

ANIMA ha inoltre ottenuto i seguenti riconoscimenti per i suoi Fondi:

Americhe
Miglior Fondo Azionario
Geografico America

Prima Geo Europa PMI Classe A
Miglior Fondo Azionario
Geografico Europa

Anima Emerging Markets
Miglior Fondo Azionario
Geografico Emergenti

Prima Fix High Yield Classe A
Miglior Fondo Italiano
Obbligazionario Euro

Etica Bilanciato
Miglior Fondo
Italiano Bilanciato

ANIMA
CHI RISPARMIA AMA



Appuntamento al Salone del Risparmio a Milano dal 18 al 20 aprile per provare i nuovi strumenti di ANIMA. Tutti i dettagli su www.animasgrit

Prima dell'adesione leggere il Prospetto disponibile su www.animasgrit. I rendimenti passati non sono indicatori di quelli futuri.

Il Premio Alto Rendimento è un importante riconoscimento attribuito dal Sole 24 Ore alle Società di gestione ed ai fondi comuni d'investimento che si sono distinti per i risultati conseguiti. L'attribuzione dei premi avviene sulla base di solidi criteri di analisi, che tengono conto di diversi elementi e sono ispirati al fondamentale valore della tutela del risparmiatore (periodo: dicembre 2008 - dicembre 2011). Per maggiori informazioni consultare il sito www.ilssole24ore.com/alto-rendimento.