

Marco Trabucchi

Invecchiare non fa paura

Recensione a cura di Renzo Rozzini

“Invecchiare non fa paura” di Marco Trabucchi (prefazione di Luciano Manicardi, San Paolo Edizioni, 2025) è un libro che affronta il tema della vecchiaia con sguardo insieme realistico e profondamente umano.

L'intento è chiaro: liberare l'invecchiamento dalle paure, dagli stereotipi e dalle narrazioni negative che lo accompagnano nella società contemporanea. Il volume si inserisce in un contesto culturale in cui l'anzianità è spesso percepita come perdita, declino e marginalità. La prefazione mette a fuoco questo problema, evidenziando come la società della prestazione tenda a considerare l'anziano inutile, quasi uno “scarto”, incapace di contribuire a un sistema fondato su produttività ed efficienza. Trabucchi si oppone a questa visione riduttiva, proponendo invece un'idea di vecchiaia come fase vitale, dotata di senso e possibilità.

Il libro è equilibrato tra rigore scientifico e sensibilità umana, non indolge in facili illusioni: riconosce le fragilità, le malattie e le limitazioni che possono accompagnare l'età avanzata. Tuttavia, evita accuratamente sia il pessimismo sia il mito

dell'“invecchiamento perfetto”. Piuttosto, propone una visione concreta e accessibile: invecchiare bene è possibile, ma richiede consapevolezza, responsabilità e scelte quotidiane.

Di grande interesse è l'attenzione data al ruolo dei fattori ambientali e degli stili di vita. Il libro sottolinea come elementi come attività fisica, condizioni sociali e abitudini incidano più dei fattori genetici sulla qualità e durata della vita e dà al lettore un senso di controllo e di libertà: non tutto è predeterminato, e ciascuno può contribuire attivamente al proprio percorso di invecchiamento.

Trabucchi evita ogni atteggiamento prescrittivo e offre invece suggerimenti progressivi e rispettosi della libertà individuale. Questa scelta rende il libro particolarmente accessibile e adatto a un pubblico ampio, non solo agli specialisti.

Un ultimo elemento rilevante è la dimensione etica e relazionale dell'invecchiamento. La vecchiaia non è descritta solo come un fatto biologico, ma come una fase che interpella il senso della vita, le relazioni e



la responsabilità verso gli altri. La fragilità, lungi dall'essere un limite da nascondere, diventa una risorsa capace di generare empatia e cura.

“Invecchiare non fa paura” è un libro che coniuga competenza scientifica e profondità umana, offrendo una prospettiva equilibrata e incoraggiante. Non promette miracoli né soluzioni facili, ma invita a guardare alla vecchiaia con realismo e fiducia. È una lettura che non si limita a informare, ma aiuta a cambiare il modo in cui guardiamo al tempo che passa.

Invecchiare non fa paura

di Marco Trabucchi

San Paolo Edizioni, 2025

Pagine 200

Euro 17,10