

MalpensaNews

Dalla generazione sandwich: “Ero allo sfinimento, ma fuori nessuno capiva il peso delle mie giornate”

Ilaria Notari · Tuesday, March 3rd, 2026

«Questa malattia ti porta via le persone molto prima della morte. Cancella i ricordi, spezza i dialoghi, trasforma chi ami in qualcuno che non riconosci più». La voce è quella di una donna di Samarate, tra i 40 e i 50 anni, che per oltre dieci anni ha vissuto sospesa tra la crescita delle figlie e la fragilità dei genitori, **tra cui una madre affetta da Alzheimer.**

È una tra le **oltre 350 testimonianze raccolte da VareseNews nell'indagine di VareseNews sulla cosiddetta “Generazione Sandwich”**: uomini e donne schiacciati tra due fronti di cura, spesso senza una rete adeguata a sostenerli.

La mappa delle testimonianze ricevute

Ogni punto rappresenta una testimonianza raccolta sul territorio. La dimensione indica il livello di carico/solitudine dichiarato



Per un decennio la sua quotidianità si è svolta tutta dentro casa: le figlie piccole al piano di sopra, i genitori al piano inferiore. A un certo punto la scelta di lasciare il lavoro. «Ho deciso di occuparmi di tutto» racconta. Nel frattempo il padre affronta un tumore; poi, nel 2020, la frattura del femore, l'intervento e la riabilitazione. La madre si rompe un braccio. Per qualche settimana arriva una badante, ma i genitori non accettano l'aiuto. E così resta sola a reggere l'intero peso

dell'assistenza.

Una nuova caduta del padre, il ricovero, il contagio da Covid in ospedale. Muore alla fine del 2020, senza che la figlia possa salutarlo un'ultima volta. Un lutto che si intreccia con la stanchezza accumulata in anni di cura silenziosa. Dopo la sua scomparsa, l'attenzione si concentra interamente sulla madre. I segnali dell'Alzheimer erano già emersi da tempo. «Per qualche anno sono riuscita a gestirla, ma con grande fatica. La vedi cambiare, diventare aggressiva quando non lo è mai stata. Senti parole che non aveva mai detto. Ti fa sentire ingiustamente inadeguata. Ti ritrovi a fare da madre a tua madre».

Intanto le figlie crescono, entrano nella preadolescenza, con gli impegni della scuola, dello sport, del catechismo. Le giornate diventano un incastro continuo. **L'ultimo anno è il più duro:** «Credo di essere arrivata al limite dello sfinimento. Ma **fuori da casa pochi comprendevano davvero il peso delle mie giornate**». La madre scambia il giorno con la notte, tenta di uscire a qualsiasi ora, non è più autonoma neppure nei bisogni primari. Poi il Covid colpisce di nuovo: la madre viene ricoverata per una polmonite.

In ospedale la situazione si complica. Il cambio di routine e le terapie scombussolano una mente già fragile. «Ho assistito a scene che mi facevano quasi vergognare, anche se sapevo che non era colpa di nessuno. L'Alzheimer ti toglie anche la dignità, il pudore». È in quel momento che arriva la proposta di un trasferimento diretto in struttura. Una scelta sofferta, ma inevitabile. «Con i tempi di attesa che ci sono, era un'occasione per non sentirmi ancora più in colpa. Non riuscivo a immaginare il giorno in cui sarei stata io a portarla da casa in una Rsa. **Mi stavano offrendo un aiuto e l'ho accettato**».

Trova posto a Viggiù, a un'ora di auto da Samarate. Per un anno e mezzo quella strada diventa parte della sua routine. «Era il luogo dove la incontravo e finalmente la vedevo serena». La madre è scomparsa un anno fa. «È stato comunque duro». Oggi resta la consapevolezza di aver messo in pausa una parte importante della propria vita: «Per la mia famiglia ho rinunciato a molte cose, anche alla carriera. **Ora mi chiedo se riuscirò a ricollegarmi al mondo del lavoro.** Sono contenta di quello che ho fatto. Però servirebbe una rete vera. I caregiver, troppo spesso, sono lasciati soli».

Il racconto continua

Frammenti di vita che confermano che il “carico di cura” non è solo un numero, ma un impatto diretto sulla salute, sul lavoro e sulle prospettive di vita di chi assiste. **Vuoi raccontarci anche tu la tua storia?** Bastano tre minuti: le vostre risposte ci permetteranno di costruire una mappa del carico di cura nel Varesotto.

L'EVENTO A MATERIA

La stagione delle “schiacciate”. Racconti e riflessioni sui cinquant'anni delle donne

Un incontro con **Laura Turuani**, psicoterapeuta nel centro Minotauro, per presentare il suo libro **Le schiacciate. Vivere i cinquant'anni a testa alta tra lavoro, figli adolescenti e genitori anziani**. Edizioni Solferino. Un racconto lucido e partecipe delle donne intorno ai cinquant'anni, strette tra lavoro, figli adolescenti e genitori anziani. Storie vere che parlano di stanchezza, perdita e iper-responsabilità. Ma anche di consapevolezza, solidarietà femminile e nuove possibilità di

equilibrio.

A questo tema è dedicato l'incontro con Laura Turuani, in programma il **prossimo 26 marzo alle 21:00 a Materia di Castronno. Prenota qui il tuo posto.**

This entry was posted on Tuesday, March 3rd, 2026 at 12:52 pm and is filed under [News](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.