

# VITATTIVA NEWSLETTER



## In questo numero...

### La strategia della prevenzione ... 1

Il miglioramento della qualità della vita nella nostra società parte dagli over '60

**Focus** ..... 3  
Meglio non cadere

**Viste da vicino**..... 3  
Le iniziative VitAttiva di ottobre

## Entra nel mondo VitAttiva

Trovi tutte le informazioni  
sulla nostra associazione su  
[www.vitattiva.it](http://www.vitattiva.it)  
[www.vitattiva.info](http://www.vitattiva.info)

## La strategia della prevenzione Il miglioramento della qualità della vita nella nostra società parte dagli over '60

Se ne parla ormai da tempo e le statistiche in proposito si susseguono, prospettando scenari sempre più negativi: l'invecchiamento della popolazione mondiale è un fenomeno evidente e in piena accelerazione.

Questa tendenza è più evidente in occidente mentre è più limitata nei paesi cosiddetti "in via di sviluppo", dove gli alti tassi di mortalità contribuiscono a contenere il fenomeno.

L'Italia, in termini di invecchiamento della popolazione, presenta caratteristiche che destano forte preoccupazione: dopo il Giappone, è il paese con la più alta percentuale di over '60, a fronte di un tasso di natalità tra i più bassi del mondo.

L'aumento della popolazione anziana determina una serie di conseguenze, fra cui l'aumento della frequenza di patologie croniche tipicamente legate alla Terza Età. Infatti, l'invecchiamento della popolazione è tipicamente accompagnato da un aumento del carico delle malattie non trasmissibili, come quelle cardiovascolari, il diabete, patologie muscoloscheletriche e neurodegenerative come l'Alzheimer. Ne consegue che la pressione sul sistema sanitario aumenta: le malattie croniche impongono un elevato costo economico a causa proprio della lunga durata, della diminuzione della qualità della vita e dei costi per le cure.

Nell'ambito della spesa pubblica per la sanità, l'assistenza e la cura delle persone più anziane assumerà un peso sempre maggiore. Il costo economico che ne deriva, per le sue caratteristiche e per il sistema di valori su cui si fonda la società italiana, è (giustamente) poco comprimibile rispetto ad altre voci, poiché tale costo è legato strettamente



*Il presidente VitAttiva Alfonso Rossi*

alla tutela di diritti fondamentali, quali quello alla salute e alla vita.

Si pone quindi il problema di come ridurre le cause che determinano un continuo aumento dei costi legati alla salute della popolazione: una soluzione valida in assoluto è quella di promuovere ed incentivare una cultura della salute e della prevenzione che, partendo dalla categoria più a rischio, quella degli anziani appunto, possa diffondersi rapidamente in tutta la società.

Per quanto riguarda la prevenzione in particolare, si può affermare che sebbene il rischio di malattie aumenti con l'età, i problemi di salute non sono una conseguenza inevitabile dell'invecchiamento. Infatti se per molte di queste patologie non si conoscono misure preventive efficaci, per altre invece già sono note. Fra queste c'è sicuramente l'adozione di un sano stile di vita che includa una regolare attività fisica, una corretta alimentazione, percorsi di informazione ed educazione alla salute, nonché indagini cliniche per la diagnosi precoce delle principali malattie legate all'età anziana.

L'importanza di praticare attività fisica nella Terza Età è ormai assodata e trova la sua ragion d'essere in due aspetti

fondamentali: permette di conservare o di acquisire una buona forma fisica e riduce tutte le problematiche, soprattutto psicologiche, derivanti dall'isolamento e dalla solitudine.

E' noto che un allenamento regolare condotto in modo opportuno può produrre risultati eccellenti su varie funzioni organiche, diametralmente opposti a quelli che sulle stesse esercita l'invecchiamento. Una persona anziana che pratica attività motoria può ridurre significativamente la degenerazione delle capacità fisiche, migliorando la mobilità articolare, l'efficienza muscolare e le capacità aerobiche. Ad esempio, con riguardo alla mobilità articolare, un'attività fisica adeguata può portare negli over '60, di entrambi i sessi, ad un miglioramento del 25-30%.

Oltre all'aspetto puramente fisico, la pratica dell'attività motoria comporta notevoli benefici sul piano psicologico: aumenta infatti le opportunità di socializzazione, di incontro e di partecipazione eliminando o limitando il senso di abbandono percepito da moltissimi anziani. Al pari dell'attività motoria, l'alimentazione rappresenta uno dei fattori più importanti sia per il mantenimento del benessere dell'organismo, sia per la prevenzione di malattie ed eventi sfavorevoli nella Terza Età.

Tutti gli studi in materia sottolineano come le abitudini alimentari degli italiani sono profondamente cambiate nel corso degli ultimi tre decenni. Lo sviluppo dell'economia, i contatti con altre culture, i grandi mutamenti sociali, la spinta a raggiungere un più elevato tenore di vita, hanno determinato la possibilità di nutrirsi con una maggiore varietà e abbondanza di cibi e spostato l'attenzione dei consumatori verso generi alimentari un tempo considerati elitari e pregiati.



Tale situazione se da un lato ha risolto in gran parte i problemi di carenza nutrizionale, dall'altro lato ha fatto emergere la tendenza a mangiare più del necessario e, anche a causa dell'abbandono della dieta mediterranea, ha prodotto forti squilibri fra i componenti dell'alimentazione, portando gli italiani ad essere più esposti a gravi rischi per la salute: infarto, maggiore incidenza dell'obesità, ipertensione, arteriosclerosi, diabete.



Il recupero di un adeguato comportamento alimentare si rende necessario, tanto più se si considerano le persone in età avanzata. Negli anziani infatti avvengono modificazioni fisiologiche, quali il rallentamento del metabolismo basale e la diminuzione della muscolatura scheletrica, cambiamenti dello stile di vita, come la ridotta attività fisica, che riducono il fabbisogno energetico, ma che richiedono un giusto apporto di cibi nutrienti.

L'alimentazione gioca un ruolo chiave dal punto di vista della prevenzione, in quanto rallenta i processi di senescenza e riduce i rischi legati ai cosiddetti "fattori modificabili": ad esempio l'ipercolesterolemia, ossia un valore di colesterolo nel sangue superiore a quello considerato normale è tra i fattori favorevoli all'insorgenza delle malattie cardiovascolari (infarto, ictus). Inoltre attraverso un giusto apporto di sostanze "antiossidanti", è possibile impedire l'ossidazione delle molecole dell'organismo, rallentano i processi di invecchiamento ed aumentano la capacità di "riparare", a livello cellulare, quei danni che contribuiscono all'insorgenza delle neoplasie e delle malattie degenerative.

L'associazione VitAttiva realizza da anni progetti finalizzati ad incentivare la prevenzione e la realizzazione di uno stato di "benessere totale" della popolazione anziana. Progetti come *Anni in Forma*, un programma completo di attività motorie ludiche e sociali per il miglioramento dello stato di salute psico-fisico degli over '60, *Alimentazione & Benessere*, che intende promuovere l'adozione di un'alimentazione sana ed equilibrata, anche attraverso la riscoperta dei prodotti tipici locali, e *Vivere Sicuri* che punta sull'informazione e sull'educazione alla salute degli over '60 come primo passo verso la realizzazione di uno stile di vita sano.

L'invecchiamento della popolazione si svilupperà pienamente nel giro di sole due o tre generazioni, cioè in tempi brevissimi, tanto dal punto di vista demografico quanto da quello sociale e culturale.

Una strategia "preventiva" finalizzata a ridurre i fattori di rischio per la salute della popolazione over '60, rappresenta, oggi, una priorità per una società come quella italiana, il cui *Stato sociale* troverà proprio nella velocità d'invecchiamento della popolazione la principale difficoltà da fronteggiare.

## Viste da vicino

### Le iniziative VitAttiva di ottobre

#### Anni in Forma 2008

**Nel comune di Cassino ripartono le attività dedicate alla salute e al benessere degli over '60**

Il 14 ottobre la d.ssa Antonella Papi, coordinatrice tecnica dell'associazione VitAttiva, ha partecipato all'inaugurazione delle attività 2008-2009 del progetto *Anni in Forma* a Cassino. Alla giornata hanno preso parte, insieme a tanti cittadini over '55, l'assessore ai servizi sociali di Cassino Giuseppe Di Mascio, la dirigente scolastica Ina Guerrera, la d.ssa Antonella Rosato e gli insegnanti Roberto Paglia e Manuela Dettori.



#### Anni in Forma 2008

**Il comune di Castelnuovo Parano alle Giornate in Movimento**

I giorni 25 e 26 ottobre i cittadini over '55 di Castelnuovo Parano hanno partecipato alle *Giornate in Movimento* in Puglia. Grazie a questa iniziativa, che rientra nell'ambito del progetto *Anni in Forma*, realizzato dalla Regione Lazio in collaborazione con l'associazione VitAttiva, gli over '55 castelnovesi, guidati dal vicesindaco Mauro Castelli, hanno trascorso due giorni alla scoperta delle tradizioni storiche, culturali e culinarie delle splendide cittadine di Vieste e Peschici.



## FOCUS

### Meglio non cadere

**La salute del 30% degli over '60 è a rischio a causa delle cadute**

Le cadute, negli anziani, sono un elemento di rischio da tenere in grande considerazione. Dagli studi condotti è evidente che il rischio di caduta, che aumenta con l'età, raggiungendo il culmine fra gli 80-90enni, rappresenta una causa importante di peggioramento della qualità della vita degli over '60.

Secondo i dati dell'ultimo Piano Nazionale delle Linee Guida i numeri delle cadute negli anziani sono "da emergenza". Ogni anno circa un terzo degli over '65 ha un incidente di questo tipo; la percentuale sale nelle case di cura, raggiungendo il 50% degli ospiti mentre in ospedale questa percentuale scende al 10%

Giovanni Gambassi del Centro di Medicina dell'Invecchiamento del Policlinico Gemelli di Roma evidenzia che "nel 20% dei casi la caduta comporta ferite o fratture: agli anziani manca il meccanismo di reazione, così spesso cadono sui fianchi e ne fa le spese la testa del femore. E purtroppo dopo un incidente simile la probabilità di restarne di nuovo vittima aumenta".

Per di più la disabilità e la perdita di sicurezza dopo una caduta non di rado danno l'avvio al declino dell'anziano, magari fino a quel momento del tutto autosufficiente, cambiando drasticamente la sua vita: dopo una frattura dell'anca un paziente su due non recupera del tutto la mobilità.

Il guaio è che non c'è una sola causa alla base delle cadute. Gli anziani cadono perché soffrono di malattie o assumono farmaci che facilitano le cadute, ma anche perché invecchiando l'equilibrio, la forza e la coordinazione non sono più quelle di una volta; perfino aver paura di cadere aumenta il pericolo che succeda davvero. L'ambiente dove vivono gli anziani, poi, spesso non è adatto a loro, in casa e fuori: basti pensare ai marciapiedi sconnessi. "Bisogna agire su tutti questi fattori per prevenire davvero gli incidenti — dice il geriatra —. I vantaggi ottenuti migliorando la capacità di muoversi con la rieducazione motoria e la fisioterapia, ad esempio, si annullano se in casa restano spazi stretti e poco illuminati o mobili che ostacolano".

Come capire se un anziano è a rischio di caduta? "Il grado di fragilità è misurabile con test semplici: basta valutare elementi come la velocità del cammino e nell'alzarsi o sedersi, la capacità di mettere i piedi uno davanti all'altro o di stare in equilibrio su un piede — dice Gambassi —. Poi occorre considerare eventuali malattie neurodegenerative, problemi di vista, medicinali rischiosi. Solo dopo aver capito come funziona l'anziano nel suo ambiente si può intervenire in concreto modificando le terapie, prescrivendo esercizio fisico ed eliminando i pericoli in casa".