

# VITATTIVA NEWSLETTER



## Vivere bene la Terza Età

*Migliorare la qualità della vita degli over 60 attraverso l'attività motoria, la socializzazione e la prevenzione*

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.

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 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, poichè tale costo è legato strettamente 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



*Il presidente VitAttiva Alfonso Rossi*

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

### In questo numero...

**Vivere bene la Terza Età** ..... 1  
*Migliorare la qualità della vita degli over 60 attraverso l'attività motoria, la socializzazione e la prevenzione*

**FITAGE** ..... 2  
*Porte aperte al benessere*

**Viste da vicino** ..... 3  
*Le ultime iniziative VitAttiva*

**Focus** ..... 3  
*Anziane protagoniste*

### Entra nel mondo VitAttiva

*Trovi tutte le informazioni sulla nostra associazione su:*

**[www.vitattiva.it](http://www.vitattiva.it)**

**[www.vitattiva.info](mailto:www.vitattiva.info)**

**VitAttiva®**

Associazione di Promozione Sociale  
via dei Campani, 77 - 00185 Roma

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.

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 l'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 anziana, 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.

**FITAGE**  
PORTE APERTE AL BENESSERE

PALESTRE  
PISCINA  
SOLARIUM  
PICCOLE TERME  
FIT DAY RESORT  
OASI BENESSERE

PROGRAMMI FITNESS  
PERCORSI WELLNESS  
SETTIMANE BENESSERE  
TRAINING E RELAX  
FOCUS MISSION OVER 60

FITAGE - via G. Ventura, 60 - ROMA Tel. 3318329950

Dalla collaborazione tra Cooperativa Sociale Pegaso e Associazione VitAttiva è nato FITAGE, un centro sportivo interamente dedicato al benessere dei cittadini anziani di Roma.

Sorto in via Ventura, nei pressi del Parco della Pineta Sacchetti, FITAGE si propone come un "presidio stabile per la Terza Età", un punto di riferimento per la realizzazione di tutte le attività che sono maggiormente richieste dagli over '60 al fine di favorire la diffusione di comportamenti e stili di vita idonei a migliorare la qualità della vita.

Insieme a percorsi fitness e wellness, il centro sportivo proporrà programmi di ginnastica dolce VitAttiva, attività dedicate alla salute e alla prevenzione delle malattie degenerative legate all'invecchiamento. Inoltre, sarà attivo un centro di studio, informazioni e servizi specializzato per il mondo della Terza Età.

"Con il progetto FITAGE - ha detto il presidente VitAttiva Alfonso Rossi - vogliamo realizzare il primo *centro fitness del corpo e della mente*. Un luogo dedicato al benessere fisico e mentale, in cui i cittadini della Capitale possano trovare non soltanto soluzioni per le problematiche legate all'invecchiamento del corpo ma, attraverso l'aggregazione e la socializzazione, anche la giusta spinta motivazionale per allontanare ansie, stress e solitudine.

## VISTE DA VICINO

*Le ultime iniziative VitAttiva*

### Alimentazione & Salute

*Come fare prevenzione attraverso l'alimentazione nella Terza Età*

La "buona alimentazione" rappresenta un presupposto fondamentale per conservare un stato di salute ottimale, soprattutto nella Terza Età. Da qui il progetto *Alimentazione & Salute* che il Municipio Roma III realizzerà in collaborazione con VitAttiva nei mesi di settembre e ottobre.

Il progetto prevede una serie di incontri informativi, seminari medici e forum di discussione per favorire la diffusione di una cultura della salute e della prevenzione.

Il primo incontro si è svolto il 15 settembre presso il c.s.a. Fabio di Lorenzo. Sono intervenuti: l'assessore alle politiche sociali del Municipio Roma III Guido Capraro, la coordinatrice VitAttiva Antonella Papi ed il presidente del centro anziani Fabio Masi



## FOCUS

### Anziane protagoniste

*Il ruolo delle donne nella Terza Età*

La popolazione italiana di sesso femminile offre un'eccezionale spaccato delle tendenze demografiche e delle evoluzioni sociali in atto nella nostra società; innanzitutto, le donne rappresentano la porzione maggioritaria degli over 60 italiani: su un totale di 10 milioni e 646 mila anziani, più della metà è rappresentata da donne, 6 milioni e 65 mila.

Il dato più interessante, offerto dalle indagini statistiche riguarda le nuove abitudini e, soprattutto, il ruolo assunto dalle donne over '60. Le anziane rappresentano il centro degli affetti familiari: l'82,5% ha in media 2 figli, il 55% li vede tutti i giorni e ben il 71% è nonna. Un ruolo questo che rende le donne protagoniste della vita familiare e che contribuisce ad accrescere il grado di soddisfazione delle relazioni familiari: il 90,3% delle over 60 si dichiara molto o abbastanza soddisfatta del rapporto con la propria famiglia.

Un altro indicatore interessante è quello relativo alle abitudini quotidiane: nell'ambito casalingo, accanto alle occupazioni domestiche e alla televisione (che in media fa loro compagnia 3 ore al giorno) il 38,9% ascolta la radio, il 60% legge quotidiani o libri e il 43,4% si occupa di giardinaggio. Inoltre le anziane di oggi riscoprono l'importanza del benessere e della cura personale: le over 60 praticano sport e lo fanno con metodo e continuità: le donne si dimostrano infatti molto assidue e nel 61% dei casi fanno attività fisico/sportiva almeno una volta a settimana. Le attività più gettonate sono la ginnastica dolce e posturale, le arti orientali, il ballo individuale e di gruppo.

E' evidente che ci troviamo di fronte a donne over 60 molto diverse da quelle del passato e con abitudini e interessi altrettanto differenti: grazie all'allungamento della speranza di vita, le over 60 svolgono un ruolo attivo e centrale nella vita delle nostre famiglie, ma non trascurano nemmeno di dedicare tempo a se stesse, partecipando ad attività sportive e culturali che possano accrescerne il benessere psico-fisico.

### Inaugurazione a Viticuso

*Il sindaco Fabrizio presenta le attività dedicate ai cittadini anziani*

Il 31 agosto il presidente dell'associazione VitAttiva Alfonso Rossi è intervenuto presso Viticuso all'inaugurazione del nuovo centro anziani.

Il comune di Viticuso ha dato il via ad una serie di attività finalizzate alla valorizzazione degli spazi per l'aggregazione e la socializzazione dei cittadini anziani: tra queste, anche le iniziative VitAttiva dedicate alla salute e al benessere della Terza Età.

Insieme al presidente Rossi hanno preso parte all'inaugurazione Edoardo Antonio Fabrizio sindaco di Viticuso e neo presidente del Consorzio dei Comuni del Cassinate, il direttore del Consorzio Emilio Tartaglia ed il cantautore napoletano Raffaele Mauriello.

