

# VITATTIVA NEWSLETTER



## In questo numero:

### Sicurezza e innovazione ..... 1

*Dalla collaborazione tra VitAttiva e ISPEL i progetti per migliorare la qualità della vita degli over 60*

### Il benessere inizia a tavola ..... 2

*L'importanza della buona alimentazione per la Salute della Terza Età*

### Viste da Vicino ..... 3

*Le iniziative VitAttiva di Febbraio*

### Arriva DolceVita ..... 3

*La gara di dolci tradizionali VitAttiva diventa ricettario*

## Entra nel mondo VitAttiva

*Trovi tutte le informazioni sulla nostra associazione su:*

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

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

**VitAttiva®**

Associazione di Promozione Sociale

## Sicurezza e innovazione

*Dalla collaborazione tra VitAttiva e ISPEL i progetti per migliorare la qualità della vita degli over 60*

Da sinonimo di tranquillità, sicurezza e indipendenza a fonte di paura e malessere: per molti anziani la casa di abitazione non è più un luogo sicuro dove trascorrere ore liete e sentirsi al riparo dai pericoli che possono incontrarsi "fuori".

Gli atti di microcriminalità a danno degli over 60 si realizzano infatti, sempre più spesso, all'interno delle loro abitazioni.

A questo si aggiungono gli incidenti domestici che come rivelato dalle indagini statistiche, sono tra le principali cause di perdita dell'autosufficienza fisica per gli anziani. Alcuni numeri possono dare il senso di questa problematica: più di tre milioni di persone ogni anno sono vittime di incidenti domestici; il 26% di queste ha più di 65 anni; 6.500 sono i morti tra i cittadini anziani per questi incidenti.

Questa realtà ha spinto, più di due anni fa, il presidente VitAttiva Alfonso Rossi ed il direttore generale dell'ISPEL (Istituto Superiore per la Prevenzione e la Sicurezza del Lavoro) Umberto Sacerdote a realizzare una stretta collaborazione per elaborare progetti efficaci che permettano ai cittadini anziani di vivere sicuri.

Una collaborazione proficua che, grazie a lungimiranza, spirito di innovazione, conoscenza della realtà e delle problematiche da trattare, ha portato alla realizzazione di iniziative come "A Casa in Sicurezza": attraverso campagne informative e conferenze tematiche si è puntato a sviluppare la prevenzione degli incidenti domestici ed il miglioramento dello stato di salute, inteso come mantenimento della capacità di essere autonomi.

Progetti che hanno riscosso grandissimo



*Il Presidente VitAttiva Alfonso Rossi insieme al Direttore Generale ISPEL Umberto Sacerdote*

successo sia a Roma che in altri comuni del Lazio, a testimonianza dell'attualità e dell'importanza che gli over 60 attribuiscono alle tematiche legate alla sicurezza.

I risultati ottenuti rappresentano solo l'inizio di un percorso che svilupperemo ulteriormente, partendo proprio dai punti di forza evidenziati: l'elevato standard qualitativo garantito dagli studi e dalle professionalità dell'ISPEL e l'esperienza VitAttiva nei servizi per il benessere della Terza Età.

"Gli incidenti domestici, come gli atti di microcriminalità - ha sottolineato il dott. Alfonso Rossi - non sono solo tragiche fatalità ma una problematica sociale che può essere risolta attraverso un'adeguata opera di prevenzione che, superando alcuni luoghi comuni erroneamente diffusi tra gli anziani, si basi su un'informazione specifica ed efficace. I progetti VitAttiva-ISPEL vogliono limitare al massimo i fattori che possono determinare il realizzarsi di eventi negativi all'interno delle abitazioni. In questo modo si migliora la qualità della vita della persona over 60, favorendone la serenità, il benessere psico-fisico e la prosecuzione di un ruolo attivo all'interno della società".

## Il benessere inizia a tavola

*L'importanza della buona alimentazione per la salute della Terza Età*

Negli ultimi anni il sovrappeso della popolazione è salito tristemente alla ribalta, soprattutto in relazione alla popolazione anziana, come patologia fortemente invalidante e come una delle più frequenti cause di morte prematura.

La diffusione e l'incidenza del problema è tale che sempre più spesso si utilizza il termine "epidemia". In particolare dalla pubblicazione del primo importante rapporto che attribuiva all'obesità circa 300.000 morti l'anno negli Stati Uniti, si parla di epidemia globale, globesità o "globesity" per indicare il progressivo "ingrassamento" delle nazioni, una prospettiva che anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha fatto propria.

Come altre malattie, il sovrappeso e in particolare la sua forma più acuta, l'obesità, producono su ogni individuo, effetti devastanti sul piano della salute personale: oltre che condizioni associate a morte prematura, sovrappeso e obesità sono riconosciuti come fattori di rischio per le principali malattie croniche, come malattie cardiovascolari, ictus, diabete, alcuni tumori (endometriale, renale, della colecisti e della mammella in post-menopausa), malattie della colecisti, ipertensione, ipercolesterolemia, asma, apnea notturna e problemi respiratori.

A livello psicologico inoltre, l'obesità può stravolgere completamente la vita di una persona: chi è obeso spesso viene isolato e sottoposto a una vera e propria stigmatizzazione sociale, che rende difficile qualunque tipo di socialità.

Le indagini statistiche indicano che la categoria più a rischio è quella degli anziani: la quota di popolazione sovrappeso-obesa cresce infatti al crescere dell'età, raggiunge il massimo sopra i 55 anni per diminuire leggermente dopo i 75 anni.

Lo sviluppo di una condizione di sovrappeso si gioca su due fattori: l'introito di calorie e il dispendio calorico. La diffusione della condizione di sovrappeso o addirittura di obesità può dipendere quindi non solo da una alimentazione scorretta ma dal "fattore" sedentarietà, ossia dalla scarsa propensione all'attività fisica degli over '60 italiani.

L'associazione VitAttiva promuove, attraverso i suoi progetti, la diffusione di una cultura della Salute e del Benessere, finalizzata

a migliorare, in tutti gli aspetti legati alla condizione psico-fisica, la qualità della vita delle persone over '60.

In questo ambito rientrano i progetti che mirano specificamente alla promozione di regimi alimentari corretti e salutari, come *Alimentazione & Benessere, Alimentazione & Salute, I Prodotti della Salute* che VitAttiva ha realizzato nei comuni del Lazio a partire dal 2008.

Attraverso percorsi informativi e grazie all'intervento di dietologi, nutrizionisti ed esperti del settore dei servizi rivolti alla Terza Età, i progetti VitAttiva mirano a promuovere uno stile di vita maggiormente orientato alla prevenzione delle problematiche e delle patologie legate al sovrappeso e all'obesità.

Insieme a questo obiettivo primario, i nostri progetti vogliono portare all'attenzione dei partecipanti i prodotti

tipici del territorio che maggiormente possono contribuire al miglioramento della forma fisica. In una regione come il Lazio che vanta una tradizione culinaria ed una varietà alimentare d'eccellenza, risulta di fondamentale importanza che la popolazione, soprattutto quella anziana, conosca i prodotti locali che, come dimostrano gli studi di settore, possono concorrere, grazie alla loro "genuinità", ad uno stato di salute ottimale.

Inoltre, l'aspetto aggregante e socializzante legato alle manifestazioni gastronomiche contribuisce alla diffusione di una cultura della corretta alimentazione, percepita in modo positivo e condiviso piuttosto che imposto ed obbligatorio.

Partendo proprio dall'esperienza maturata in questi anni,

l'associazione VitAttiva realizzerà nei prossimi mesi a Roma *Educazione Alimentare*, un nuovo programma con nuove iniziative e manifestazioni, sempre orientate ad un approccio preventivo al problema sovrappeso-obesità.

Con il coinvolgimento diretto di tutti gli enti locali interessati il progetto mirerà a promuovere l'attività fisica e la sana alimentazione quali "abitudini" indispensabili per i cittadini over '60, per il raggiungimento di uno stato di benessere ottimale.



## VISTE DA VICINO

*Le iniziative VitAttiva di Febbraio*

### Festa di Carnevale 2010

Il 16 Febbraio il presidente VitAttiva Alfonso Rossi è intervenuto alla Festa di Carnevale delle Residenze per anziani del Comune di Roma. La manifestazione realizzata dalla Cooperativa Pegaso in collaborazione con l'associazione VitAttiva presso la Residenza Roma 2, ha visto la partecipazione degli ospiti delle Residenze e degli iscritti dei centri sociali anziani del IV Municipio Cinquina, Settebagni e Talenti, che hanno dato vita ad un simpatico pomeriggio caratterizzato da musica, balli e dalla sfilata delle maschere di Carnevale.



### Educazione alimentare

A partire dal mese di febbraio nei centri anziani del Municipio Roma IV la cooperativa Pegaso, in collaborazione con VitAttiva, realizzerà "Educazione Alimentare", iniziativa finalizzata al miglioramento dello stato di salute degli over 60 attraverso la corretta alimentazione.

Il 13 Febbraio presso il c.s.a. Cinquina, per la giornata inaugurale, la famosa esperta di cucina Anna Moroni ha svolto una dimostrazione sulla preparazione dei dolci di carnevale.

Hanno preso parte alla manifestazione l'assessore ai servizi sociali del IV° Municipio Francesco Filini e il presidente dell'associazione VitAttiva Alfonso Rossi.



### Anni in Forma a Villa S. Stefano

Il 19 Febbraio presso il centro anziani di Villa S. Stefano, più di 40 cittadini over 60 si sono incontrati con i rappresentanti dell'associazione VitAttiva per l'inaugurazione di "Anni in Forma", progetto dedicato alla salute e al benessere della Terza Età. Alla giornata hanno preso parte la rappresentante VitAttiva Annarita Padovano, il presidente del centro anziani Nello Palladini e gli istruttori VitAttiva Elisa De Filippi e Annaletizia Cervi.



### Arriva DolceVita

*La gara di dolci tradizionali VitAttiva diventa ricettario*

Quest'anno in occasione della manifestazione "Natale VitAttiva 2009...E' FESTA", l'Associazione ha lanciato una nuova iniziativa: DolceVita. Un concorso di dolci casalinghi a cui hanno preso parte tutti i Centri Anziani che partecipano alle attività VitAttiva, con la presentazione di ricette tipiche della tradizione popolare locale.

Dato il grande successo raccolto dall'iniziativa, abbiamo deciso di realizzare un libro per presentare tutte le ricette proposte dal VitAttiva People.

Un simpatico ricettario che presto sarà a disposizione degli utenti VitAttiva,

con la prestigiosa prefazione dell'Assessore alle Politiche Sociali di Roma Sveva Belviso e del Presidente della Commissione Politiche Sociali Giordano Tredicine.

