



Manifesto della Prevenzione per gli Over 60

- la misurazione della pressione ogni mese;
- l'auscultazione del cuore e del torace da parte del medico di famiglia, per la prevenzione cardiovascolare;
- aderire agli screening oncologici;
- il controllo della propria pelle per individuare un eventuale cheratosi attinica (il più comune tumore della pelle), che se non trattata tempestivamente rischia di trasformarsi in un carcinoma invasivo;
- tenere sotto controllo il peso e la circonferenza vita (<88 D; <112 U);
- sottoporsi a controlli preventivi come spirometria e pulsossimetria;
- effettuare autotest della visione coprendo alternativamente prima un occhio e poi un altro, confrontando la visione dei due occhi da lontano e poi da vicino con le lenti in uso;
- una volta l'anno fare l'esame del fondo oculare - misurare la pressione oculare 2 volte l'anno;
- notare l'eventuale diminuzione di altezza come indicatore di un'avvenuta frattura non rilevata;
- ridurre i rischi domestici;
- nutrirsi in modo appropriato;
- fare attività fisica;
- assumere vitamina D;
- curare la propria igiene orale ed effettuare visite

- periodiche semestrali per una valutazione dento-parodontale;
- smettere di fumare.

“La cultura della prevenzione è ancora troppo poco diffusa nel nostro Paese, dichiara il prof. Roberto Messina, Presidente di *Senior Italia FederAnziani*, per questo ci siamo uniti alla comunità scientifica per elaborare un documento che tracci a 360 gradi i percorsi da seguire per il senior che voglia tutelare al meglio la propria salute, intercettando tempestivamente le patologie che possono riguardarlo, per poterle curare più efficacemente e migliorare la qualità della vita, abbattendo al contempo i costi per il *Sistema Sanitario Nazionale*”.

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 infatti, come già detto sopra, l'adozione di un sano stile di vita. Inoltre, le misure di prevenzione includono anche indagini cliniche per la diagnosi precoce, come nel caso degli screening per il tumore del seno, della cervice uterina e del colon retto, del diabete e relative complicazioni e della depressione.

UNA DIETA MEDITERRANEA AIUTA GLI ANZIANI A VIVERE DI PIÙ

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30157978>



Uno studio italiano pubblicato sul *British Journal of Nutrition* mostra che essere fedeli alla dieta mediterranea è associato ad una riduzione del 25% del rischio di morte per qualsiasi causa nelle persone over-65. La dieta mediterranea protegge la salute degli anziani e allunga la loro vita. Lo studio è stato condotto presso l'Istituto Neurologico Mediterraneo Neuromed I.R.C.C.S. per analizzare la relazione tra dieta mediterranea e mortalità in un campione di oltre 5.000 persone di età superiore a 65 anni, reclutate nell'ambito dello Studio *Moli-sani*, nonché in altri campioni di individui afferenti a diversi studi epidemiologici pubblicati finora in vari Paesi del mondo, per un totale di 12.000 soggetti analizzati.

La prof.ssa Marialaura Bonaccio, epidemiologa del Dipartimento e primo autore dello studio spiega: “La novità del nostro studio sta nell’aver puntato la lente d’ingrandimento su popolazioni over 65. Sappiamo da tempo che la dieta mediterranea è efficace nella riduzione del rischio di morte nella popolazione generale, ma non sapevamo ancora quanto potesse esserlo anche per gli anziani.

I dati dello Studio *Moli-sani* mostrano chiaramente che un modello tradizionale di dieta mediterranea, ricco di frutta, verdura, pesce, legumi, olio di oliva e cereali, poca carne e latticini e un moderato consumo di vino durante i pasti, si associa a una importante riduzione media del 25% della mortalità per tutte le cause, con vantaggi, in particolare, per la mortalità cardiovascolare e cerebrovascolare”



Figura: Prima pagina dell'articolo pubblicato su la Rivista British Journal of Nutrition il 30 Agosto 2018

INDICAZIONI PER EVITARE IL DECLINO COGNITIVO IN 7 STEP

<https://www.theguardian.com/uk/lifeandstyle>

In Italia, il numero di persone che sono affette da demenza (circa un milione), è in aumento. Anche se non c'è ancora una cura, in circa un caso su tre, il declino cognitivo può essere evitato. Secondo le ultime evidenze scientifiche riassunte dal *The Guardian*, sono sette i modi per scongiurarlo.

- **Tenere sotto controllo il peso:** il diabete e l'obesità che nella mezza età possono raddoppiare le probabilità di demenza in vecchiaia. Monitorare il peso, infatti, ha un impatto sulla salute cardiovascolare e questo può ridurre notevolmente il rischio per il cervello.
- **Rinunciare al fumo:** uno studio ha dimostrato che le persone di mezza età che fumavano più di due pacchetti al giorno avevano un rischio di demenza più che doppio in età avanzata.
- **Restare attivo:** svolgere attività fisica regolare, ad esempio camminare a passo sostenuto, può preservare le facoltà in età avanzata. Studi hanno inoltre evidenziato che le persone anziane che avevano iniziato un regolare programma di esercizi, avevano una migliore funzione cognitiva.
- **Allenare la mente:** le persone con più anni di istruzione scolastica e universitaria hanno, anche da anziani, una mente più elastica, ma anche intraprendere nuovi hobby e partecipare ad attività

intellettuali quotidiane, come fare cruciverba, ha effetti neuroprotettivi.

- **Non isolarsi:** frequentare associazioni o fare volontariato, ha dimostrato avere un effetto protettivo sulle funzioni del cervello.
- **Adottare una dieta mediterranea:** il maggior consumo di frutta, pesce e verdura può ridurre il rischio, probabilmente perché aiuta a prevenire l'ipertensione.
- **Dormire un numero di ore giuste per la propria età:** non è ancora ben chiaro il motivo, ma l'insonnia cronica è stata collegata ad un aumento del declino cognitivo in età avanzata.

ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ: ENTRO IL 2050 NEL MONDO UNA PERSONA SU 5 SARÀ OVER-60

Secondo stime dell'*Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)*, entro il 2050, una persona su cinque nel mondo sarà over-60 e il vicedirettore generale *OMS* per la "Salute della famiglia, donne e bambini", la dott.ssa Flavia Bustreo, afferma che "l'aumento della popolazione anziana, sarà una delle principali sfide globali del futuro". Per l'Italia la sfida è ancora maggiore considerando che "è il Paese più 'vecchio' dopo il Giappone ed un modello di tutela globale".

"Guardando al futuro, sottolinea la dott.ssa Bustreo, riferendosi anche alle linee guida sulla cura integrata per le persone anziane dell'*OMS*, dobbiamo apprezzare l'importanza dell'invecchiamento, ma è necessario garantire che questi anni in più siano vissuti in salute e in modo dignitoso". Secondo le stime dell'*OMS* del 2015, dunque, la popolazione anziana raddoppierà passando dai 900 milioni di individui a quasi 2 miliardi, e supererà il numero dei bambini di età inferiore ai 5 anni entro il 2020. Con il 21,4% dei cittadini over-65 e il 6,4% over-80, l'Italia è infatti il secondo Paese al mondo per longevità dopo il Giappone, medaglia d'oro, seguita da Germania e Portogallo.

"Un sistema sanitario tra i più evoluti a livello globale, insieme ad uno stile di vita e ad un modello alimentare sano basato sulla dieta Mediterranea, rendono dunque l'Italia uno dei Paesi in cui l'aspettativa

di vita è tra le più alte. In questo senso, sottolinea la dott.ssa Bustreo, il nostro Paese può rappresentare un modello per tutti gli altri, in particolare quelli in via di sviluppo". Altro dato evidenziato dall'*OMS* è che gli anziani dipendenti da cure sono 101 milioni nel mondo. Ad oggi questi problemi, avverte, "sono spesso trascurati dall'assistenza sanitaria ed i sistemi sanitari del mondo non sono pronti per le popolazioni più anziane. C'è quindi una necessità urgente di sviluppare approcci basati sulla prevenzione e di introdurre interventi, conclude, per prevenire la diminuzione delle capacità e fornire assistenza, con infermieri che operano a domicilio".

UN ICTUS PUÒ RADDOPPIARE IL RISCHIO DI AMMALARSI DI DEMENZA

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30177276>

Le persone che hanno avuto un ictus hanno circa il doppio delle probabilità di sviluppare demenza. Questa la conclusione del più grande studio mai condotto nel suo genere, che ha analizzato i dati di un totale di 3 milioni e duecentomila persone in tutto il mondo.

Attualmente circa 50 milioni di persone, a livello globale, presentano un qualche tipo di deterioramento cognitivo, un numero che dovrebbe quasi raddoppiare in 20 anni. Mentre, secondo l'*Organizzazione Mondiale della Sanità*, ogni anno 15 milioni di persone hanno un ictus, anche se questa malattia può, in molti casi, essere prevenuta modificando l'alimentazione e rinunciando a fumo, alcol e sedentarietà. Per comprendere meglio il legame tra le due malattie, i ricercatori dell'*University of Exeter Medical School* nel Regno Unito, hanno analizzato in tutto 48 studi precedenti, riscontrando come aver avuto un ictus ha raddoppiato il rischio di vedersi diagnosticata una demenza.

"Considerando quanto comuni siano entrambe queste patologie, il collegamento è una scoperta importante: i miglioramenti nella prevenzione dell'ictus e nella cura post-ictus possono infatti svolgere un ruolo chiave nella prevenzione della demenza", spiega la prof.ssa Ilianna Lourida, una delle autrici dello studio apparso sul *Alzheimer's & Dementia* giornale della *Alzheimer's Association*.

Sono necessarie ulteriori ricerche, aggiungono i ricercatori, per stabilire se le differenze nella cura post-ictus possano ridurre ulteriormente il rischio.

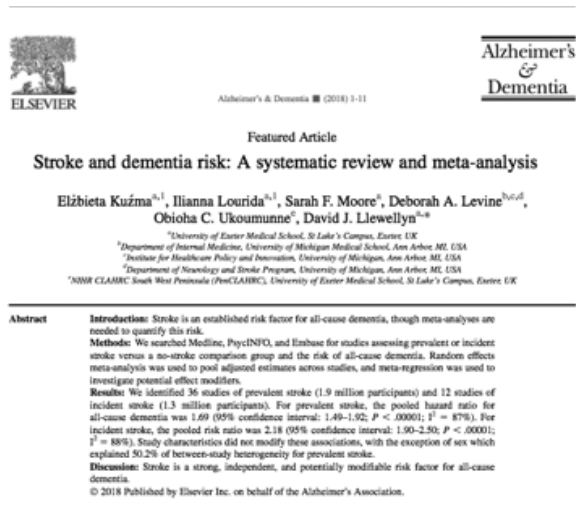


Figura: Prima pagina Articolo pubblicato su la Rivista Alzheimer & Demenza il 25 Agosto 2018

FOLLOW-UP DELL'ANNO INTERNAZIONALE DELLE PERSONE ANZIANE

<https://www.un.org/development/desa/ageing/>
<http://undocs.org/A/73/213>

Il rapporto del Segretario generale delle Nazioni Unite, Dipartimento di affari economici e sociali (73^a sessione) sul "Follow-up dell'anno internazionale

delle persone anziane: seconda Assemblea mondiale sull'invecchiamento", si concentra sulle questioni trasversali relative al fornire assistenza a lungo termine per le persone anziane, pur considerando anche i bisogni di operatori sanitari, molti dei quali sono donne e lavoratori migranti. Un messaggio chiave del rapporto è che l'investimento in servizi di assistenza a lungo termine di qualità e posti di lavoro per la cura della dignità, genera benefici per le persone anziane, crescita dell'occupazione, uguaglianza di genere ed altri obiettivi di sviluppo.

Il rapporto fornisce anche una breve panoramica e mette in evidenza i lavori sull'invecchiamento all'interno del sistema delle Nazioni Unite. Si conclude con le raccomandazioni all'esame dell'Assemblea Generale.

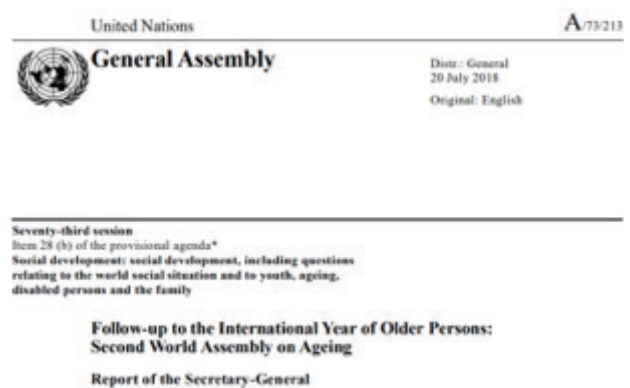


Figura: Prima pagina del report pubblicato il 20 Luglio 2018: "Follow-up dell'anno internazionale delle persone anziane".