

L'INVECCHIAMENTO OLTRE LA GENETICA: i determinanti della vecchiaia attiva.

Flavia Caretta

Dipartimento di Geriatria, Neuroscienze e Ortopedia

CEPSAG - Centro di Ricerca Promozione e Sviluppo dell'Assistenza Geriatrica

Facoltà di Medicina e Chirurgia "A. Gemelli"



**UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore**

**Viviamo sempre più a lungo,
la sfida è farlo... anche meglio.**

56° CONGRESSO NAZIONALE SIGG

**PREPARATI
AVVIVERE
100 ANNI!**

FIRENZE PALAZZO DEI CONGRESSI
29 Novembre - 3 Dicembre 2011

 SOCIETÀ ITALIANA
DI GERONTOLOGIA
E GERIATRIA





**Vita più lunga
di tre mesi ogni anno.
La rivoluzione che non
vediamo.**

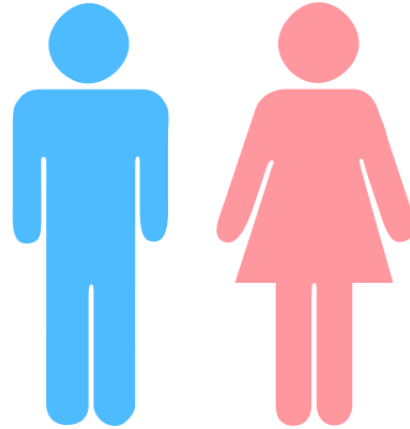
**La nuova sfida è
coniugare
longevità e
buona salute**

***L'età media nei Paesi sviluppati
aumenta e la società è in ritardo.***

Speranza di vita - Italia

Uomini: 80,2 anni

Donne: 84,9 anni



Incremento 2003



2013:

2,6 anni per gli uomini

1,8 anni per le donne

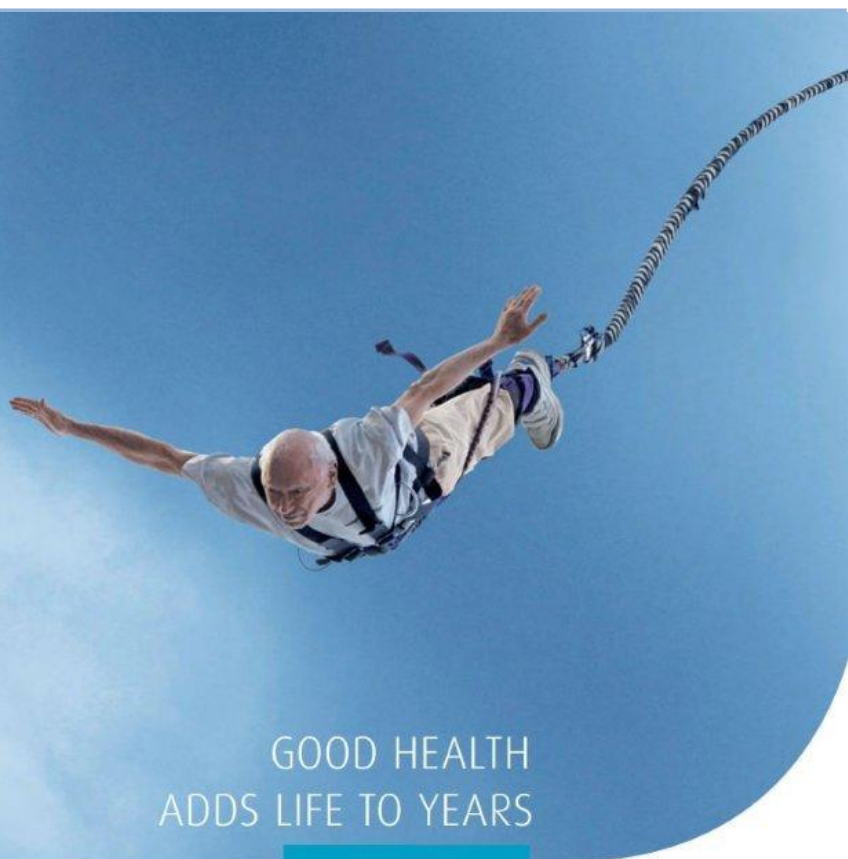
Differenza di genere:

scende a 4,7 anni (nel 2000 = 6 anni)



Quale è la considerazione sociale dell'invecchiamento?

PER UN INVECCHIAMENTO DI SUCCESSO



GOOD HEALTH
ADDS LIFE TO YEARS

Global brief for
World Health Day 2012

Healthy Ageing *A CHALLENGE FOR EUROPE*



SUCCESSFUL AGING PROGRAM

OPTIMIZING LIFE IN THE
SECOND HALF STARTS
BY TAKING CONTROL OF
YOUR BODY!



ETÀ ANZIANA

MITI E PREGIUDIZI

Anzianità = malattia
= declino e perdita



QUANDO COMINCIA L'INVECCHIAMENTO?



Le Età della vita

- ✿ **ETÀ CRONOLOGICA**
- ✿ **ETÀ BIOLOGICA**
- ✿ **ETÀ SOGGETTIVA**
- ✿ **ETÀ FUNZIONALE**
- ✿ **ETÀ SOCIALE**

ETÀ SOCIALE

Riferita al contesto in cui si vive,
come siamo accettati.



Dipende anche dal gruppo di età
nel quale ci inseriamo.

LE DEFINIZIONI DI VECCHIAIA

Invecchiamento:

**decadimento
progressivo delle
capacità funzionali
dell'organismo**

***Grande variabilità
individuale nei
processi di
invecchiamento:***

**età anagrafica ed
età biologica non
coincidono.**

**L'invecchiamento
non è un'entità misurabile**

Perché si invecchia

?



Invecchiamento al maschile o al femminile

Fattori sociali

Educazione, scolarità, supporto sociale, prevenzione di violenza e abusi

Fattori ambientali

Vivere in città/campagna, tipo di abitazione, prevenzione degli infortuni

Fattori individuali

Biologia, genetica e adattabilità

I determinanti della vecchiaia attiva

Fattori economici

Reddito, lavoro, previdenza sociale

Servizi sanitari e sociali

Promozione della salute.
Prevenzione delle malattie.
Assistenza continuativa.
Medicina di base.

Stili di vita

Attività fisica, alimentazione, fumo, abuso di alcolici e altre sostanze

Fattori individuali

**INVECCHIAMENTO
E LONGEVITÀ:
PIÙ GENI O
PIÙ AMBIENTE**

Firenze
Palazzo dei Congressi
30 Novembre
4 Dicembre 2010

55°
CONGRESSO
NAZIONALE

SOCIETÀ ITALIANA
DI GERONTOLOGIA
E GERIATRIA

11° CORSO PER INFERMIERI
9° CORSO DI RIABILITAZIONE
6° CORSO PER PSICOLOGI
5° CORSO PER ASSISTENTI SOCIALI

Perché si invecchia?

L'ereditarietà e la predisposizione genetica incidono poco sulla longevità.

L'invecchiamento è determinato:

- ❑ ***25% da fenomeni genetici***
- ❑ ***6 % dalla longevità dei genitori***

Perché si invecchia?

Stili di vita

- **Attività fisica**
- **Alimentazione**
- **Astensione dal fumo**
- sono stili di vita che - associati o indipendentemente gli uni dagli altri - riducono il rischio di mortalità anche nelle persone anziane.

INATTIVITÀ FISICA

4° fattore di rischio di mortalità globale



Active for Later Life

Physical activity and
the prevention of falls
among older people

Evidence into practice



BHF National Centre
physical activity · health

ATTIVITA' FISICA E SALUTE DELL'ANZIANO

Un'attività fisica continua riduce non solo

- la mortalità ma anche

- il rischio di disabilità

in entrambi i sessi e indipendentemente dall'età:

- aumenta l'aspettativa di vita

in rapporto alla distanza percorsa camminando ogni giorno (almeno più di un 1,6 km).

- riduce il rischio cardiovascolare.

JAMES A. LEVINE, MD

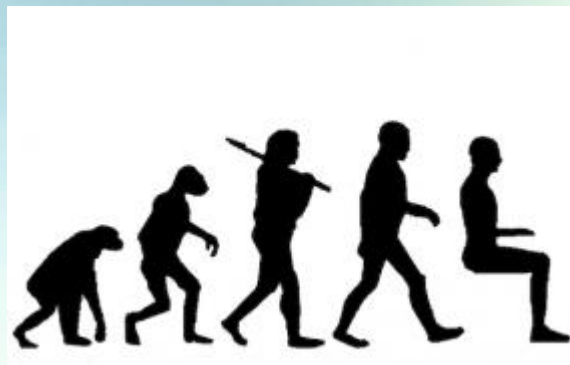
GET

WHY YOUR CHAIR IS KILLING YOU AND
WHAT YOU CAN DO ABOUT IT

UP!



SITTING DISEASE



**ALZATI! LA TUA SEDIA TI
STA UCCIDENDO!**

La cosiddetta "Sitting Disease", è collegata ad un aumento del rischio di ben **34 diverse patologie: dal diabete tipo II al declino cognitivo, dal cancro agli ictus, alle cardiopatie.**

ATTIVITÀ FISICA ED ETÀ ANZIANA

- **Aumenta la forza muscolare, l'equilibrio, la mobilità articolare e soprattutto la coordinazione motoria.**
- **Produce effetti favorevoli sulla pressione del sangue e sul peso corporeo.**
- **Riduce il rischio di malattia cardiaca, di osteoporosi, di alcuni tipi di tumore, di diabete e di cadute.**
- **Favorisce la distensione e il rilassamento, diminuisce lo stress, l'ansia e la depressione.**
- **Aumenta l'agilità mentale.**
- **Incrementa il senso di benessere ed aumenta le occasioni di socializzazione**

ATTIVITA' FISICA E SALUTE DELL'ANZIANO

L'attività fisica è in grado di migliorare le performance cognitive a tutte le età ed anche negli anziani.

**USE IT
OR
LOSE IT**

Quanto fa bene
al cuore,
fa bene anche al
cervello...

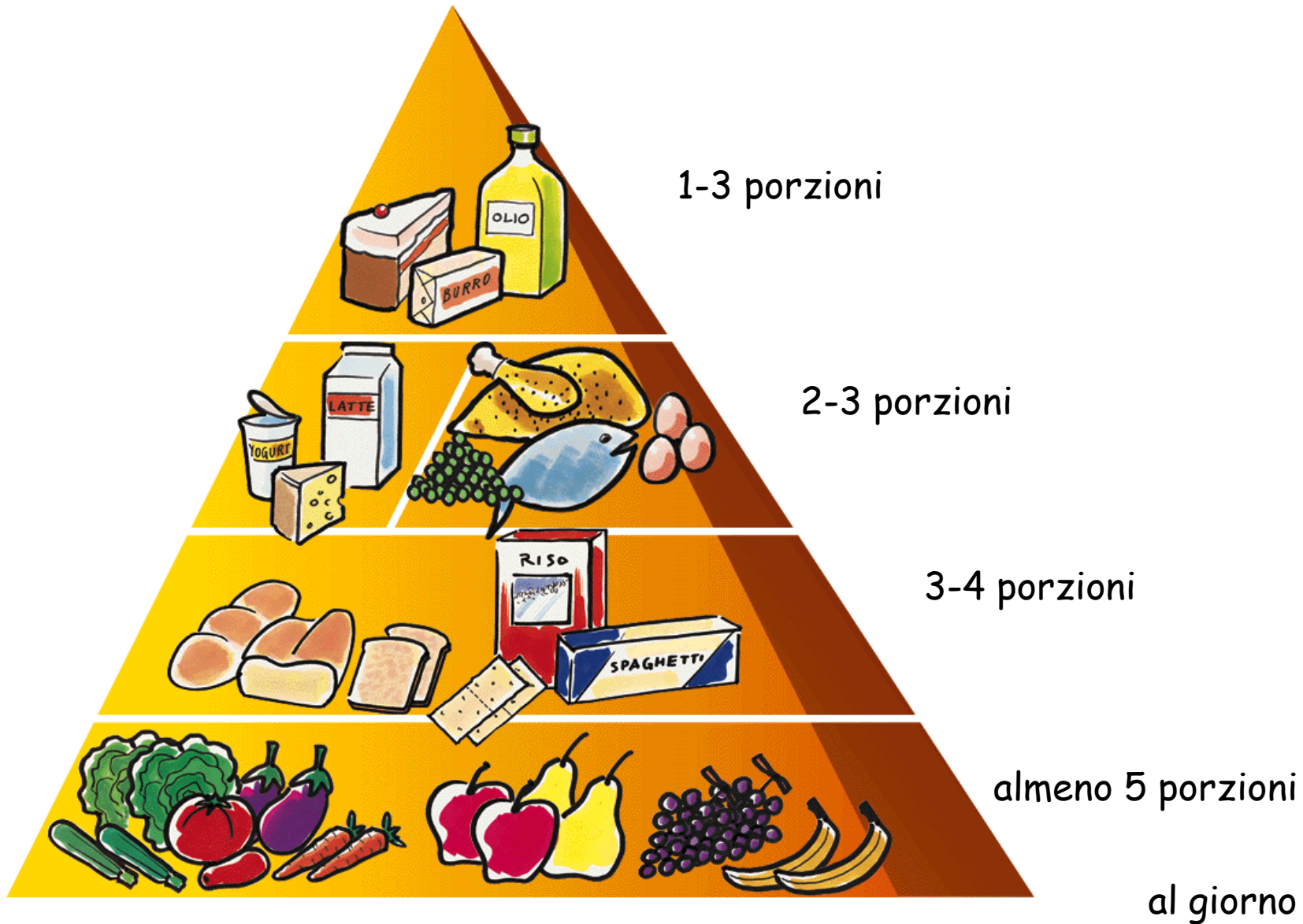


Stili di vita

Sopravvivenza e disabilità dipendono da:

- **LIVELLO DI ATTIVITÀ FISICA**
- **QUALITÀ DELLA NUTRIZIONE**

LA PIRAMIDE ALIMENTARE



SALUTE ED ETÀ ANZIANA

FATTORI COGNITIVI



MODIFICAZIONI CEREBRALI

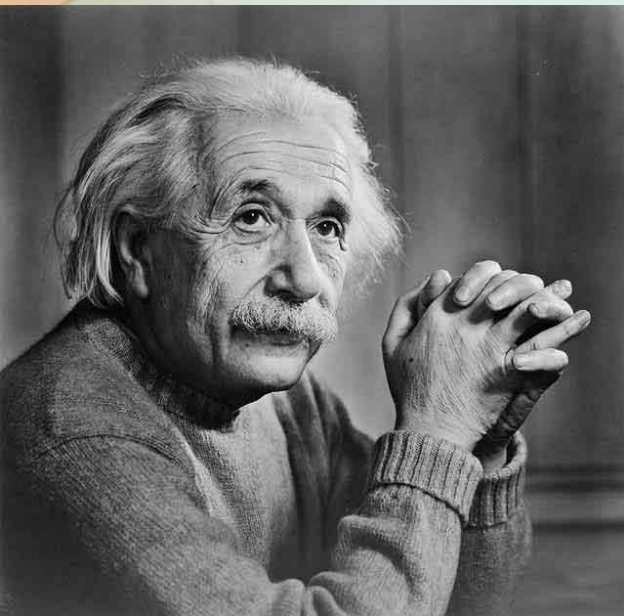
Diminuisce il numero dei neuroni, ma la loro funzione non è determinata in modo rigido.

Il cervello senescente conserva capacità riparative e rigenerative.

PLASTICITÀ NEURONALE

***Se l'intelligenza fosse proporzionale alla
quantità di neuroni,
qualunque neonato
sarebbe più intelligente di Einstein.***

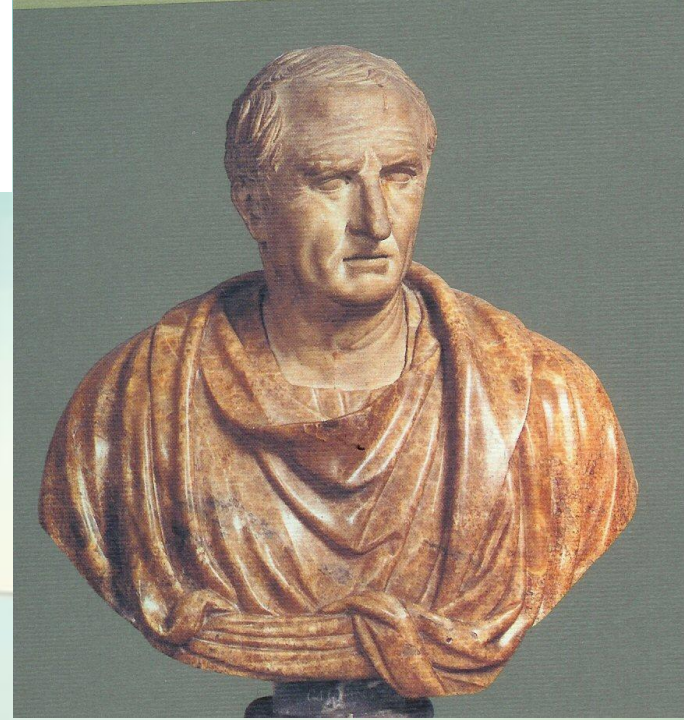
(André Frossard)



Anziano e memoria

**Memoria minuitur, credo,
nisi eam exerceas.**

Cicerone



Anziano e memoria

Apprendimento e capacità di memoria nel loro complesso: relativamente normali.

La memoria potrebbe iniziare a diminuire quando una persona cessa di usare i metodi utilizzati in passato per ricordare meglio.

L'ABILITÀ NON SFRUTTATA VIENE PERDUTA

Anziano e memoria

L'ESERCIZIO

- ✓ **mantiene l'eccitabilità dei neuroni**
- ✓ **aumenta la loro capacità di conduzione**
- ✓ **facilita le articolazioni sinaptiche**
- ✓ **mette in azione i circuiti nervosi più adatti alla funzione da svolgere.**

FATTORI COGNITIVI

In assenza di gravi malattie cerebrali o mentali, l'anziano può continuare ad apprendere e a ricordare non solo gli avvenimenti della sua vita passata, ma anche quelli dell'attualità, purché rientrino nei suoi interessi e nelle sue motivazioni.

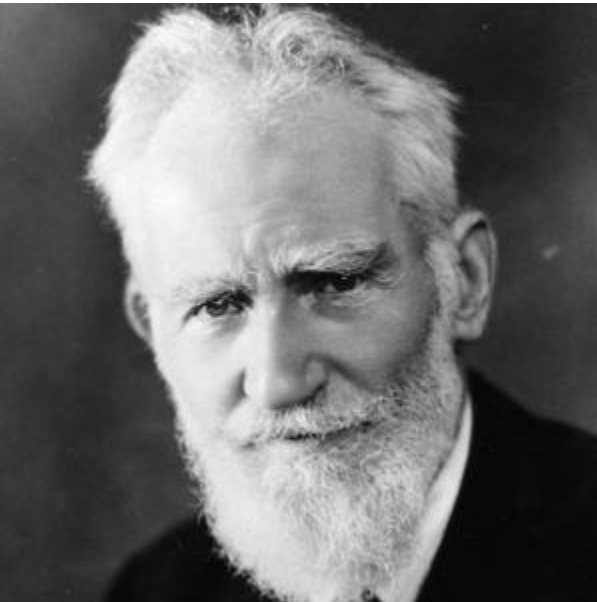
SALUTE ED ETÀ ANZIANA

L'anziano non impara e non ricorda le cose che gli sono emotivamente e culturalmente estranee.

Le amnesie talvolta "nascondono" quello che non si vuol ricordare o che non interessa.

Non esiste alcun "farmaco miracoloso" per la memoria.

**“Fisicamente sto venendo meno,
eppure la mia mente si sente capace di crescita,
perché la mia curiosità è più profonda che mai,
l’anima continua a marciare”.**



George Bernard Shaw 1856-1950



INVECCHIAMENTO E LONGEVITÀ: PIÙ GENI O PIÙ AMBIENTE

Firenze
Palazzo dei Congressi
30 Novembre
4 Dicembre 2010

55°
CONGRESSO
NAZIONALE


SOCIETÀ ITALIANA
DI GERONTOLOGIA
E GERIATRIA

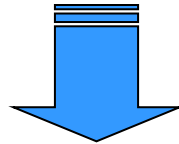


11° CORSO PER INFERMIERI
9° CORSO DI RIABILITAZIONE
6° CORSO PER PSICOLOGI
5° CORSO PER ASSISTENTI SOCIALI

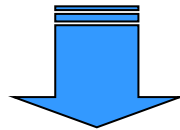
FATTORI SOCIALI E SALUTE DELL'ANZIANO

Scompenso sociale

rallentamento delle relazioni sociali



importanza primaria nel condizionare la salute
delle persone a qualunque età



conservazione di relazioni sociali riduce il
rischio di mortalità

SALUTE ED ETÀ ANZIANA

FATTORI AFFETTIVI:

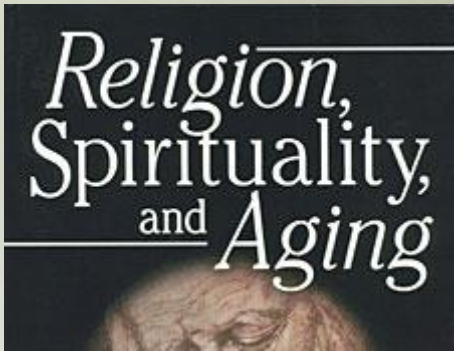
- Relazioni con persone significative
- Frequenza dei rapporti sociali
- Presenza di depressione



fattori di rischio di mortalità

Fattori predittivi di benessere per l'anziano

- religiosità
- spiritualità
- senso personale della situazione di vita



IL PROCESSO DI INVECCHIAMENTO

Se le persone tendono a vivere

- **in un ambiente che non domanda,**
- **con pochi stimoli,**
- **queste riserve rimangono non sfruttate.**

Sollecitazioni mentali, sociali, psicologiche, spirituali,

- **hanno l'effetto di attivare queste riserve latenti,**
- **di fare in modo che si mettano a frutto tutti i talenti.**

SALUTE ED ETÀ ANZIANA

- **L'altruismo sembra promuovere la salute e la longevità.**
- **Fare del bene ad altri è un bene anche per se stessi, specialmente per il sistema immunitario.**

LE ATTIVITÀ

- ☀ **Aumentano il livello di autostima**
- ☀ **Incentivano il superamento di episodi depressivi**
- ☀ **Migliorano complessivamente lo stato di salute e la longevità**



Caratteristiche di personalità dei centenari

- estroversi, aperti e ottimisti
- attitudine positiva verso la vita
- amano farsi una bella risata
- esprimono emozioni apertamente
- ampio network sociale

Educarsi all'anzianità

- **considerare l'anzianità come un tempo della vita**
- **considerare tutta la vita un'educazione all'anzianità.**

Le sfide dell'età anziana

- **Più a lungo rimaniamo attaccati a idee logore, più queste ci influenzano negativamente, agendo come patologia.**
- **La patologia principale della vecchiaia è l'idea che ne abbiamo.**

Le sfide dell'età anziana

**Invecchia nella giusta maniera
solo chi accetta interiormente
di diventare vecchio.**

L'anzianità è un periodo di evoluzione che chiamano involuzione, di progresso che chiamano regresso, di giovinezza dello spirito che chiamano senilismo.

Igino Giordani 1894-1980



**I'm not
AGING,
I'm EVOLVING.**