

# LIGURIA

## patria italiana dei senior

Strategie e modelli per promuovere l'invecchiamento attivo



Ernesto Pallamneri  
Direttore del Dipartimento di Assistenza E.O. Ospedali Galliera, Genova

L'Italia è il paese europeo con la più elevata percentuale di popolazione al di sopra dei 65 anni e seconda al mondo solo al Giappone. In Italia, oltre 1/5 della popolazione appartiene a questa fascia di età. All'interno del nostro paese spicca la situazione della Liguria che è verosimilmente il distretto territoriale con la più alta percentuale al mondo di popolazione over 65, sfiorando ormai il 27% del totale. Genova infine è tra le grandi città con popolazione superiore a 500.000 abitanti quella che fa registrare la più alta percentuale di anziani (26,8%). Ormai quasi 1/3 di tutta la popolazione femminile della città di Genova supera i 65 anni. Le cause di questo fenomeno sono in buona parte legate alla bassissima fecondità della popolazione ligure (la più bassa d'Italia) accompagnata, all'incremento della vita media che si è registrato in tutta Italia.

### Il caso Liguria

L'invecchiamento di una popolazione comporta, tra l'altro, un aumento delle malattie cronico-degenerative, della presenza di più malattie croniche nella stessa persona (comorbilità), di persone con perdita dell'au-

mostrato efficacia nella prevenzione di numerose malattie croniche degenerative frequenti nell'anziano quali osteoartrite, diabete, ipertensione arteriosa, obesità, osteoporosi e fratture, malattie vascolari, broncopatie croniche. L'attività fisica è considerata oggi il principale intervento contro la condizione di fragilità. Infatti l'impoverimento muscolare (noto sotto il termine di sarcopenia) rappresenta il fulcro dei meccanismi che portano l'organismo verso uno stato di fragilità e lattività fisica è in grado di interrompere il ciclo. Acquisizioni recenti mostrano come l'attività moto-

ria costinuisca anche un fattore proiettivo nei confronti del decadimento delle funzioni cognitive la cui espressione più drammatica è rappresentata dalle demenze il cui tasso nella popolazione aumenta con l'età. La possibilità di mettere in atto misure di prevenzione nei riguardi del declino cognitivo è oggi considerata reale.

### La vera sfida: prevenire la fragilità

In una recente revisione dell'Istituto Nazionale della

Salute americano (National Institute of Health) è riportato come l'allenamento della memoria sia da considerare un intervento efficace. Sulla scorta di questi dati, anche in Liguria e a Genova in particolare, è stato avviato un progetto che prevede corsi specifici di allenamento della memoria che in altre realtà hanno condotto a risultati incoraggianti riguardo il mantenimento delle capacità cognitive. La sfida è di rendere questi interventi fruibili al più alto numero di persone possibili. Sono stati condotti altri interventi quali l'im-

tegrazione di Vitamina D i cui livelli nella popolazione italiana, specie quella anziana, sono considerevolmente ridotti. Da studi compiuti su vasti strati di popolazione come il progetto *In-Chianti*, in corso da parecchi anni nell'omonima zona della Toscana, sappiamo che bassi livelli di Vitamina D si accompagnano a uno stato di sofferenza muscolare e ossea e a livelli di disabilità sempre maggiori. La prevenzione della fragilità assume via via che aumentano le acquisizioni scientifiche aspetti intergenerazionali

coinvolgendo non solo gli anziani, ma anche e soprattutto l'adozione di corretti stili di vita anche nella popolazione giovanile. Corrette abitudini alimentari hanno infatti maggiore speranza di essere efficaci riguardo cronicità e disabilità, quanto più precocemente messi in atto. La prevenzione della fragilità rappresenta pertanto la vera sfida di civiltà per il futuro con ripercussioni importanti sia sulla qualità della vita sia come unico vero freno all'aumento della spesa per le cure delle malattie cronico-degenerative.



di diffondere alcune pratiche di prevenzione di documentazione efficace sulla popolazione, con azioni di informazione e di incentivazione nelle stesse.

### L'importanza dell'attività fisica

Nel campo della prevenzione della fragilità particolare importanza riveste la promozione dell'attività fisica che ha

molto anziana (al di sopra dei 75 e degli 80 anni), la mancata adozione di efficaci misure preventive di massa condurrà la comunità civile a un aumento considerevole delle spese per la cura delle condizioni associate a fragilità con un conseguente peggioramento della qualità della vita degli anziani. La Regione Liguria, prima fra le regioni italiane, già dal 2009 ha varato una legge a favore di modelli che sostengono l'invecchiamento attivo. Si tratta oggi

lità). Contrariamente a quanto si sa spesso indotti a pensare, cronicità e disabilità non sono condizioni destinate a peggiorare. Oggi in molti paesi del mondo si registra, ad esempio, una riduzione dei tassi di disabilità raggiungibili tramite l'adozione di efficaci misure di prevenzione e di promozione del cosiddetto "invecchiamento attivo". Poiché almeno nei prossimi 15 anni è previsto in Liguria e a Genova un ulteriore aumento della popolazione

tonomia (disabilità) e di una condizione di fragilità fisica che spesso si accompagna a una condizione di fragilità socio-economica, lo scenario che vive oggi la nostra Regione anticipa di circa 20 anni la situazione che vivrà l'Italia nel suo complesso. Per questo motivo la nostra regione gioca un ruolo strategico nella possibilità di sperimentare modelli di assistenza, soprattutto, modalità di prevenzione della cronicità e di perdita dell'autonomia (disabi-

## IL MEMORY TRAINING E IL MEMORY GARDEN



L'Unità di Valutazione Alzheimer-Centro della memoria ha collaborato con il Comune di Genova, la ASL 3 Genovese e la Fondazione Carige nell'ambito del progetto europeo Q-Ageing e dell'iniziativa *Età Libera* alla realizzazione di un progetto di allenamento della memoria (*Memory training*) e del cosiddetto Giardino della memoria (*Memory Garden*). Questo propone

un corso di 10 sedute della durata di circa 90 minuti condotte da neuropsicologi formati all'uopo, basate su indicazioni per mantenere attivi i diversi aspetti della memoria e altre capacità cognitive. I corsi organizzati a livello dei Distretti Socio-Sanitari sono organizzati dall'A.D.A., Associazione per i Diritti degli Anziani, in collaborazione con le associazioni volontariato e di aggregazione

sociale degli anziani nei diversi ambiti territoriali. È stato realizzato inoltre a Villa Imperiale il primo giardino della memoria nel quale si realizza un percorso di cammino scandito da una cartellonistica che propone esercizi di allenamento della memoria.

INFO:  
ASSOCIAZIONE ADA  
TEL. 010.5868005

