

# INVECCHIARE BENE...ANZI MOLTO BENE!



Dr. Claudio Andreoli  
Medico di Medicina Generale- ULSS 20 - Verona  
Specialista in Endocrinologia

# IN TEORIA...

- Biologicamente si assiste ad una generale riduzione del numero delle cellule (atrofia) ed una diminuzione dell'efficienza funzionale, accompagnata da modificazioni organiche; le malattie che insorgono tendono a cronicizzarsi ed a determinare la necessità di interventi assistenziali sociali e riabilitativi, spesso complessi e costosi.



# IN PRATICA, consideriamo “naturale” che:

- Compaiano le rughe, la pelle sia più asciutta, meno elastica
- La massa muscolare diminuisca in trofismo e forza
- La struttura ossea si modifica
- Gli organi ipocondriaci appaiano meno efficienti



# Consideriamo naturali anche...

- Difficoltà circolatorie
- Disturbi del sonno
- Diminuzione delle capacità “neuro-psicologiche”



# Vecchiaia e “inseuilimento”

- Normalmente riteniamo che l' invecchiamento sia una strada verso la malattia. È forse opportuno, piuttosto, considerare la malattia come un importante fattore di accelerazione dell' invecchiamento.
- *L' invecchiamento secondario*, quello che oggi interessa la stragrande maggioranza degli individui, è la risultanza di una sovrapposizione, più o meno precoce, di elementi esogeni acceleranti sul processo di senescenza naturale.

In altre parole...un concetto  
**IMPORTANTE!**

Consideriamo che

**NON è la senescenza la condizione patologica, piuttosto sono gli eventi morbosi a creare le condizioni del rapido declino psicofisico.**

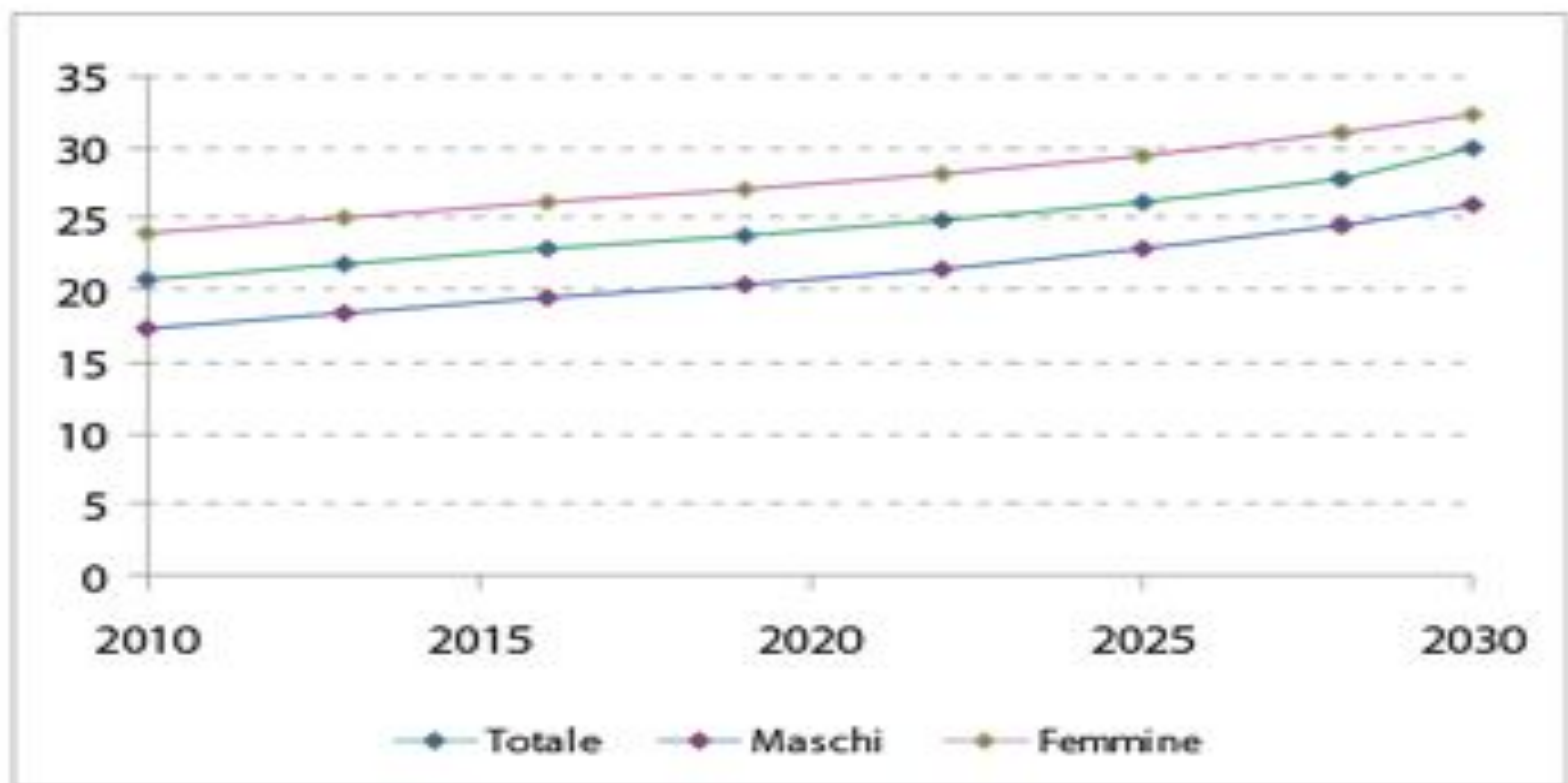




MA SONO PROPRIO TANTI?

## EPIDEMIOLOGIA DELL' INVECCHIAMENT O

# ANZIANI >65 NEL VENETO: PREVISIONE

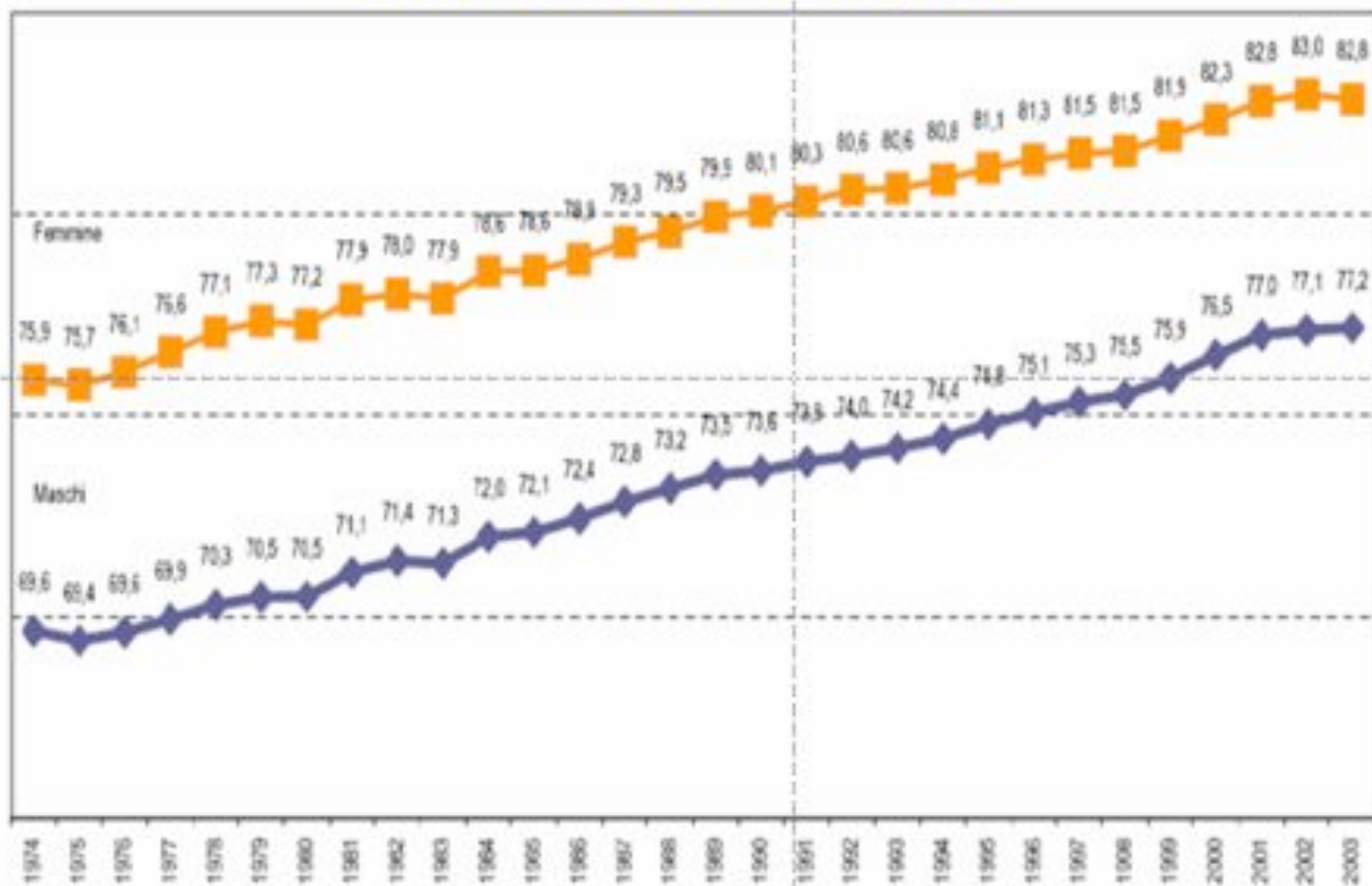


*Proporzione (%) di soggetti anziani (età ≥ 65 anni) nella popolazione del Veneto: previsione fino al 2030; femmine e totale. Fonte ISTAT.*



# Speranza di vita alla nascita per sesso in Italia.

Anni 1974-2003. Dati ISTAT, 2006



# RELAZIONE TRA INVECCHIAMENTO E PATOLOGIA CARDIOVASCOLARE



# Esenti ticket nel Veneto

Anno 2009: **1.383.626** esenti ticket per

- ipertensione
- malattie CV
- malattie respiratorie
- neoplasie
- diabete



**Tutti i 3615 Medici di Medicina Generale del Veneto sottopongono a valutazione multidimensionale il 25% dei loro assistiti oltre i 75 anni (circa 70.000) attraverso la compilazione di una scheda di valutazione (questionario)**

# L'anziano “sano” di OpC

- assenza di patologia
- assenza di ospedalizzazione
- capacità funzionale conservata

Quindi

- Completamente mobile
- Lucido (per l'età)
- senza deficit particolari

# Quanti sono?

Categ	Freq	Percent	Cum.
Pat	8061	36.96	36.96
Sani	<b>13733</b>	63.04	100.00
Total	21794	100.00	

# E secondo il sesso?

<b>Sex</b>	<b>Pat</b>	<b>Sani</b>	<b>Totale</b>
<b>M</b>	2339	<b>5380</b>	7719
%	30.30	69.70	100.00
<b>F</b>	5711	<b>8353</b>	14064
%	40.61	59.39	100.00
Total	8050	<b>13733</b>	21783
%	36.96	63.04	100.00

# Saggezza veneta

- *“Le femene  
Le nasse malade  
Le vive curandose  
Ma le more vedove.”*
- *(Le donne nascono malate, vivono curandosi,  
ma muoiono da vedove)*



# Saggezza “scientifica”

- Il contesto demografico evidenzia specie nel Veneto il progressivo invecchiamento della popolazione (minore natalità + minore mortalità) con aumento dei “grandi vecchi”
- il contesto epidemiologico evidenzia l’ aumento delle patologie croniche associate all’ età e una parallela crescita della disabilità con importanti ricadute assistenziali



INVECCHIARE BENE, ANZI BENISSIMO

## **I FATTORI DETERMINANTI DELL' INVECCHIAMENTO**

# I FATTORI DELL' INVECCHIAMENTO

- **Fattori genetici**
- **Stile personale di vita**
- **Sesso:** il maschio invecchia più precocemente.
- **Comparsa di malattie invalidanti**
- **Educazione e livello culturale:** favorisce la creatività
- **Benessere economico**
- **Interazione e comunicazione**
- **Appartenenza ad un nucleo socio-familiare**
- **Sradicamento dal proprio luogo di origine**
- **Eventi drammatici :** ad es la scomparsa di figure di riferimento.

fattori  
sociali

# LA QUESTIONE GENETICA



- Ci sono circa 50 geni conosciuti che controllano l' invecchiamento (dei 30.000 del genoma umano)
- Alcuni controllano il metabolismo in particolare del colesterolo, altri la crescita cellulare, ecc.
- La scienza PROMETTE di realizzare il sogno più antico dell' uomo: una vita lunghissima ed in buona salute!
- La sfida: ci riuscirà la genetica?

# LO STILE DI VITA



# L' ALIMENTAZIONE

- Fa parte di noi, della nostra identità: “siamo quello che mangiamo”
- Determina la qualità di vita
- L' alimentazione corretta aiuta a prevenire le patologie croniche: malattie cardiovascolari, obesità, diabete, demenze, osteoporosi



# Recuperiamo un valore: l' alimentazione

- Δίαιτα = modo di vivere
- Nell' antica medicina greca, il complesso delle norme di vita (alimentazione, attività fisica, riposo) atte a mantenere lo stato di salute
- Oggi, con significato più limitato, alimentazione quantitativamente e qualitativamente definita, rivolta a conseguire scopi terapeutici o preventivi
- Nel linguaggio corrente = limitazione alimentare, quasi con il significato negativo di privazione



ABBIAMO LA FORTUNA DELLA NOSTRA  
DIETA ITALIANA!

## LA DIETA MEDITERRANEA



# La piramide alimentare



## D. mediterranea ed invecchiamento: “mangiare per prevenire”



- il grano sotto forma di pane, pasta o semola; apporta i carboidrati complessi necessari all' organismo;
- i prodotti freschi: ortaggi e frutta, ricchi di fibre e di sostanze antiossidanti (vitamine C ed E) che hanno effetti sull' arteriosclerosi ed anche sui tumori;
- l' olio di oliva con i suoi acidi grassi monoinsaturi ha un effetto di protezione dalle patologie cardiovascolari.
- il vino che, se consumato con moderazione, agisce sull' equilibrio tra colesterolo “buono e cattivo”. I polifenoli in esso contenuti, il resveratrolo e la quercetina, rallentano l' invecchiamento vascolare
- E' il legame con la nostra terra e la nostra cultura

## **PREDILIGERE**

- Frutta, ortaggi, verdura (fibre e vitamine) e legumi (proteine)
- Pesce (omera-3) ma attenzione ai crostacei (colesterolo)
- Olio d'oliva extra-vergine
- Carni magre (pollo, tacchino, vitello e coniglio)
- Amido: pasta, pane, patate, riso, polenta)

**CUCINARE ALLA GRIGLIA, ALLA  
PIASTRA O AL VAPORE**

## **LIMITARE**

- Grassi saturi: animali (lardo, strutto), vegetali (olio di cocco, olio di palma -> NUTELLA!), industriali (margarine)
- Formaggi: meglio quelli freschi e mai alla fine del pasto
- Dolci: meglio quelli casalinghi
- Sale: favorisce l'ipertensione. Mai salare alla fine della cottura

**LEGGI SEMPRE GLI INGREDIENTI  
SULLA CONFEZIONE**

# **In pratica cosa fare?**

# Dieta mediterranea ed invecchiamento – le evidenze della letteratura scientifica

- dieta mediterranea e riduzione del rischio cardio-vascolare
- dieta mediterranea e diminuzione del declino cognitivo
- dieta mediterranea e miglioramento della mobilità

QUINDI....

- **DIETA MEDITERRANEA E MIGLIORE  
QUALITA' DI VITA**

# Importante!

- La dieta deve essere **EQUILIBRATA**:  
le calorie introdotte devono essere in equilibrio con le calorie consumate (metabolismo basale + attività quotidiana)
- La dieta deve essere **BILANCIATA**:  
deve contenere una proporzionata distribuzione dei nostri costituenti, carboidrati, grassi, proteine





## **L' ATTIVITA' FISICA**

**COME MANTENERSI IN FORMA!**

# Perche' l' attivita' fisica fa bene?

Parametri	Modificazioni
Composizione corporea: <ul style="list-style-type: none"><li>• Massa magra</li><li>• Massa grassa</li></ul>	Aumento Diminuzione
Forza	Aumento
Metabolismo dei carboidrati: <ul style="list-style-type: none"><li>• Sensibilità all' insulina</li></ul>	Forte aumento
Grassi del sangue: <ul style="list-style-type: none"><li>• LDL</li><li>• HDL</li></ul>	Diminuzione Forte aumento
Frequenza cardiaca a riposo	
Pressione arteriosa a riposo: <ul style="list-style-type: none"><li>• Massima</li><li>• Minima</li></ul>	Diminuzione Diminuzione
Metabolismo corporeo	Aumento

# I vantaggi dell'attività fisica

- minor rischio di:
  - ipercolesterolemia
  - ipertensione arteriosa
  - infarto e morte improvvisa
  - diabete tipo 2
  - cancro del colon
  - cancro mammario
- prevenzione dell'aumento corporeo
- aumento dell'efficienza cardio-respiratoria
- rafforzamento muscolare
- prevenzione delle cadute
- prevenzione depressione





# Quale attività?

- camminare
- ballare
- nuotare
- jogging
- aerobica in acqua
- bicicletta (o cyclette)
- tennis
- giardinaggio  
(rastrellare o passare il tagliaerba)



# Come fare? La piramide dell'attività fisica



# QUANTA ATTIVITA' FISICA FARE?

per non fare una "vita da cani"?



**150 minuti alla settimana di attività aerobica con intensità moderata**

- attività aerobica moderata: si riesce a parlare e si inizia a sudare

**75 minuti alla settimana di attività aerobica intensa**

- attività aerobica intensa: si riesce a fare solo qualche parola nella pausa tra un respiro e l'altro

# Un esempio: il ballo

- Consumo di calorie simile a quello del cammino, della bicicletta o del nuoto (fino a 600 kcal/h)
- Aumento della coordinazione e dell'equilibrio
- socializzazione con riduzione dello stress e miglioramento dell'umore



## Se sei **INATTIVO**

- scegli strade più lunghe
- fai le scale senza prendere l'ascensore
- cammina o vai in bicicletta al lavoro o fare la spesa
- fai giardinaggio o i lavori di casa
- posteggia l'auto più lontano da casa
- evita l'auto per i piccoli spostamenti

## Se sei **DISCONTINUO**

- trova attività che ti piacciono
- pianifica le attività da fare nella giornata
- poniti obiettivi semplici e realistici
- coinvolgi i membri della tua famiglia e/o amici
- inizia l'attività 2-3 volte alla settimana per poi aumentare gradualmente la frequenza

**Come cominciare  
l'attività?**





FIN DA PICCOLI!

## IL RAPPORTO CON L'ALCOL

# “ma io sopporto bene l’alcol”

- gli effetti dipendono dalla concentrazione:
  - 0.5-1 g/l Euforia
  - 1,5 g/l Ebbrezza
  - 2 g/L Ubriachezza
  - 3-5 g/l Coma



# Alcol e invecchiamento

- la sensibilità all' alcol aumenta con l' età (effetti molto più marcati)
- diminuisce la quantità di acqua corporea
- il fegato ha minori capacità detossificanti
- aumenta il rischio di cadute e fratture







**Birra**

Bicchiere 330 ml

4,5°



**Vino**

Bicchiere 125 ml

12°



**Aperitivo**

Bicchiere 80 ml

18°



**Super alcolico**

Bicchiere 40 ml

36°

*oppure*

*oppure*

*oppure*

||

**12 grammi di alcol**

12 grammi di alcol

E I

## Ha smesso di fumare

**Dopo 7 giorni**  
Migliorano olfatto  
e gusto

**Dopo 3 mesi**  
I polmoni  
migliorano del  
30 %

**Dopo 8 ore**  
Il monossido di  
carbonio torna  
a livelli normali

**Dopo 1  
anno**  
Risparmiati  
1200 euro

**Dopo 84 giorni**  
I polmoni  
riacquistano la  
capacità di  
autopulirsi

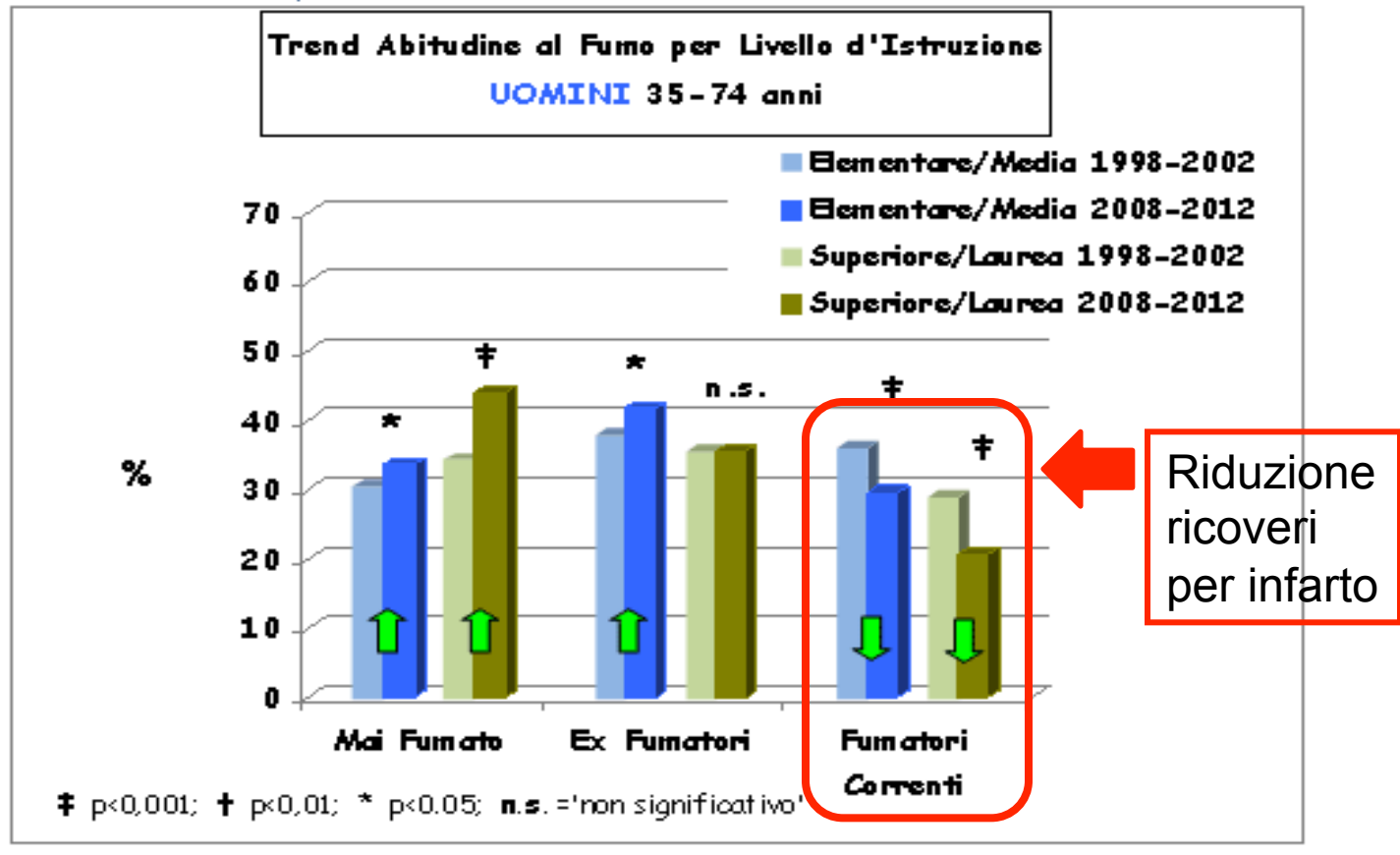
**Dopo 1  
anno**  
Dimezzato il  
rischio di  
malattie  
cardiache

**Dopo 5  
giorni**  
Quasi tutta  
la nicotina  
viene  
espulsa

**Ogni sigaretta che NON  
fumi, ti fa bene**

# La legge del 2003 sul fumo passivo

**il progetto cuore**  
Osservatorio Epidemiologico Cardiovascolare  
Health Examination Survey 2008-2012





INVECCHIAMENTO ATTIVO!

**COM' E'  
L' INVECCHIAMENT  
O PSICHICO?**

*Il modo di invecchiare è strettamente legato  
alla personalità ed alle esperienze.*

*La vecchiaia rappresenta la sintesi del  
significato dell'esistenza:  
è nella vecchiaia che si può raggiungere la  
saggezza.*



“Noi siamo i nostri ricordi”

! RICORDI  
TENGONO  
UNITO CIO'  
CHE IL DESTINO  
HA DIVISO!

# Ma cos' è la demenza?



- **NON** è l'accentuazione del processo di invecchiamento né l'anticipazione temporale
- è una sindrome caratterizzata da:
  - *disturbi cognitivi* dovuti ad una causa organica (cioè un danno al tessuto cerebrale)
  - presenza di *difetto di memoria* + almeno uno tra *difetto del pensiero astratto*, *linguaggio* e *orientamento* nello spazio e nel tempo
  - i difetti compromettono *l'autonomia funzionale* della persona

## → Cura vita

Da diversi studi  
e una vita social  
mente in forma  
demenza. Per qu  
no che la comp  
dobbiamo ricor  
vogliamo partec  
i rapporti sociali

### Il vostro tocca

- Curare i conta
- Frequentare re
- un gruppo di
- Considerare l'

## → Prendersi cura della salute

Chi si alimenta in modo sano, tiene in forma il proprio cervello, fa sufficiente movimento fisico e ha una vita sociale attiva si tutela adeguatamente dalla demenza. Come dimostrano alcuni studi scientifici, ci sono tuttavia determinati stili di vita e problemi di salute che aumentano ulteriormente il rischio di demenza. Il medico di famiglia sarà lieto di consigliarvi su come tenervi in forma.



### Consigli sulla salute per chi ha sale in zucca:

- Controllare la pressione sanguigna, il tasso di colesterolo e la glicemia ogni due anni o secondo quanto prescritto dal medico. Le malattie cardiocircolatorie e il diabete possono diventare un problema anche per il cervello.
- Tenere sotto controllo il peso corporeo.
- Consumare con moderazione gli alcolici.
- Smettere di fumare: il vostro medico vi può aiutare.
- Proteggere la vostra testa dai traumi, ad esempio portando il casco quando si va in bicicletta.
- Evitare lo stress.

Fate lav

• COLU





**TANTI ANNI e....  
NON DIMOSTRARLI!!!**



**GRAZIE PER L'ATTENZIONE !**