



# MENTE SANA IN CORPO SANO

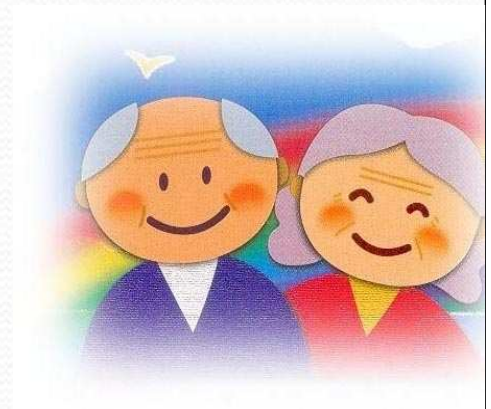


23 Marzo 2016

Dott.ssa Tecla Pozzan

# Considerazioni socio-demografiche sull'invecchiamento

- I dati demografici a livello europeo mettono in evidenza un allungamento della vita media.
- Negli ultimi 100 anni, l'aspettativa di vita è quasi raddoppiata, passando dai 45 anni di fine Ottocento ai circa 80 anni dei giorni odierni;
- Anche la percentuale di persone anziane è aumentata in modo significativo: in Italia è passata dal 4% del Novecento al 21% di oggi e nel 2050 tale percentuale dovrebbe raggiungere il 34%.



# Invecchiare bene... anzi molto bene!

L'invecchiamento è un processo che interessa tutti gli organismi viventi e che comporta modificazioni biologiche.

Nell'uomo si assiste a tali modificazioni del corpo e delle sue funzioni, seguite da un processo di adattamento psicofisico, già dopo i 30 anni: il fenomeno è graduale e progressivo, anche se variabile per ogni individuo.

La vecchiaia può assumere un significato positivo e può essere vissuta nel modo giusto... non è soltanto il momento della **saggezza**, ma può essere anche quello della **creatività**.

# L'invecchiamento fisico

- L'aumento della popolazione anziana rappresenta un fenomeno importante della nostra società.
- Il numero degli anziani in Italia di età compresa fra i 65 e 75 anni è 8 volte maggiore rispetto all'inizio del secolo scorso (gli anziani con età superiore a 85 anni sono aumentati di 25 volte)
- Gli anziani sono sempre più numerosi e raggiungono la vecchiaia in migliori condizioni di salute, merito del progresso sia delle conoscenze scientifiche che delle condizioni socio-economiche (miglioramento dell'igiene e dell'alimentazione).



# L'importanza di adottare stili di vita che favoriscono una buona qualità della vita

- Dieta equilibrata
- Regolare attività fisica

Riducono l'incidenza di alcune malattie tipiche con l'avanzare dell'età

- Coltivare interessi
- Socializzare

Riducono il disagio psicologico e sociale associato all'invecchiamento

# Definizione di invecchiamento

- Si può definire l'invecchiamento il processo biologico caratterizzato da cambiamenti che si realizzano nel corso della vita dell'individuo, determinando una sempre maggiore difficoltà di adattamento dell'organismo all'ambiente e, di conseguenza, una maggiore **fragilità**.



# Il processo di invecchiamento

Si usa comunemente considerare le seguenti fasce d'età:

- **Giovani Anziani, 45-65 anni**: gli eventi biologici caratteristici sono la menopausa per la donna e l'andropausa per l'uomo, importanti per le modificazioni bio-umoral (aumento dei grassi nel sangue, della glicemia, predisposizione all'ipertensione arteriosa)
- **Anziani, 65-75 anni**: comunemente si indica l'età corrispondente all'inizio della vecchiaia a 65 anni.
- **Grandi Anziani, 75-90 anni**: in passato individui di età superiore ai 65 anni mostravano riduzione dell'efficienza psicofisica, ai giorni nostri si assiste alla comparsa di ultrasessantacinquenni efficienti e si può ri-definire l'anziano l'ultrasettantacinquenne. In questo periodo le malattie che insorgono tendono a cronicizzarsi ...

# Data di nascita della vecchiaia

*Quando si diventa vecchi?*

*A 20 anni certe volte... ma sempre e solo nel preciso istante in cui concepisci il nuovo come una seccatura o una minaccia e smetti di considerarla una opportunità.*



*(Gramellini)*



# La fragilità

La fragilità indica una **soglia di rischio di ammalarsi** o comunque di andare incontro al rischio di ammalarsi in rapporto a vari fattori:

- **Età:** avere più di 75 anni è un parametro di rischio di fragilità e di possibilità di ammalarsi;
- **Solitudine:** la solitudine può essere relativa o assoluta in rapporto alla presenza o meno di parenti o vicini che possono essere presenti nel momento del bisogno;
- **Eventi sentinella:** sono quei fatti, come ad esempio le cadute, i disturbi dell'udito, o di vista, che con il passare del tempo fanno sì che la persona tenda a chiudersi sempre più.

- L' invecchiamento è un fenomeno naturale caratterizzato da varie modificazioni che richiedono un processo di adattamento creativo, di continuo apprendimento e sviluppo.



- Rispetto alle epoche precedenti l'età senile presenta più rischi per la salute e per l'autonomia.

# L'inviechiamento biologico

Sul piano biologico diminuisce il margine di sicurezza:

- Il metabolismo e diverse funzioni dell'organismo rallentano e si modificano,
- Si allungano i tempi di recupero delle energie fisiche;
- Aumenta la vulnerabilità all'inquinamento e alle aggressioni dell'ambiente



***“Ti accorgi che stai invecchiando  
quando i colpi della strega  
iniziano a superare  
quelli di fulmine.”***



# Strategie da adottare per invecchiare bene

- Corretta alimentazione
- Attività fisica
- Esercizio mentale



# Intervenire per rallentare il processo di invecchiamento è possibile

Il potenziale di longevità di un individuo è legato al corretto funzionamento delle cellule che svolgono ruoli protettivi e di riparazione continua all'interno dell'organismo. Queste cellule possono esaurire le loro capacità riparativa più o meno velocemente nel corso della vita a seconda di alcuni fattori:

- Lo stato di infiammazione delle cellule dell'organismo (alla base di molte patologie croniche); **il *modello alimentare e lo stile di vita* adottati possono influenzare lo stato infiammatorio dell'organismo** e quindi influire sullo stato di salute dell'individuo;
- Un approccio alimentare, caratterizzato dalla corretta assunzione di tutti i nutrienti necessari, influisce positivamente sull'allungamento dell'aspettativa di vita in salute.

# Invecchiamento e stili di vita sani

Uno stile di vita con movimento fisico regolare, molti contatti sociali e un'alimentazione equilibrata e variata sono le basi migliori per una terza età sana.



# Alimentazione e terza età

- Il regime alimentare di un anziano in salute deve rispettare alcune regole base che riguardano l'apporto calorico e la corretta distribuzione di proteina, grassi, zuccheri e carboidrati nell'arco della giornata.

## Alimentazione corretta per anziani

### Calorie:

donna di 70 anni  
**1600 Kcal/giorno**  
uomo di 70 anni  
**1800 Kcal**

### Nutrienti:

50/60% carboidrati  
15/20% proteine  
25/30% lipidi

### Cibi si:

Carni bianche  
Latte magro  
Frutta e verdura  
Pasta e pane integrali

### Cibi no:

Carne rossa  
Alimenti confezionati  
Alcolici  
Dolciumi

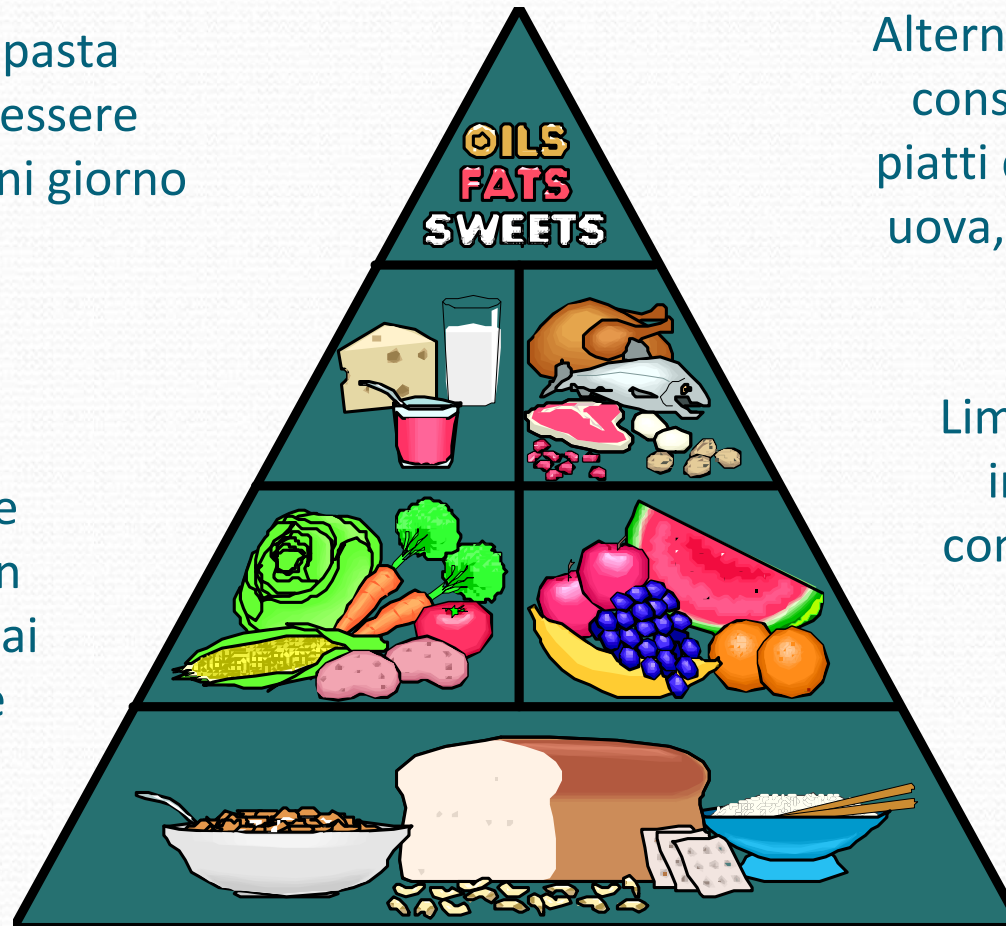




# Alimentazione-idratazione

Pane e pasta  
devono essere  
assunti ogni giorno

Verdura e  
frutta non  
devono mai  
mancare



Alternare e moderare il  
consumo di secondi  
piatti quali carni, pesci,  
uova, salumi formaggi

Limitare al minimo  
indispensabile  
condimenti e dolci

Bevande: acqua,  
vino, birra.  
Limitare i  
superalcolici e le  
bevande zuccherate

# Il fabbisogno energetico nella terza età

Nella vecchiaia il ritmo delle funzioni vitali con il passare degli anni rallenta, diminuisce il valore del metabolismo basale e, solitamente, anche l'attività motoria.

Un anziano che non abbia particolari patologie può assumere qualsiasi alimento, in relazione alla sua soggettiva tollerabilità, ovviamente senza mai esagerare nella quantità.



# Buone regole

- Mantenere il peso in limiti normali
- Scegliere cibi meno ricchi di calorie
- Usare meno grassi (specie come condimento)
- Preferire l'olio d'oliva al burro
- Mangiare carni magre come pollo rispetto alla carne rossa
- Fare uso più frequente di pesce
- Aumentare l'uso di frutta e verdura
- Variare l'alimentazione
- Distribuire gli alimenti nella giornata
- Masticare bene
- Apparecchiare sempre la tavola anche se si è soli
- Ridurre i dolci
- Bere acqua a sufficienza
- Utilizzare meno sale

# Tenersi in forma fisica

L'attività fisica è fondamentale per ridurre il *rischio cardiovascolare*, tenere il *peso sotto controllo* e *prevenire l'insorgenza di stati depressivi...*

L'attività fisica *mantiene la forza muscolare* e riduce la progressione dell'artrosi e dell'osteoporosi.

Inoltre permette di mantenere più a lungo l'*autonomia* nelle attività quotidiane.



# Attività fisica

Una passeggiata al giorno di soli 30 minuti a ritmo normale consente un consumo energetico rilevante.



- Inoltre mantiene più a lungo forti e vitali;
- Aiuta a non superare il peso giusto;
- Contribuisce a prevenire molte malattie;
- Mantiene in buona salute;
- Accresce il benessere ed il buon umore.

# Il movimento più semplice e redditizio: camminare!

- Il semplice camminare (il *walking* ) può corrispondere a quest'esigenza di attività fisica minimale, perfettamente inseribile nel contesto quotidiano
- E senza alcun onere di carattere economico



# L'attività fisica...

- Scarica le tensioni
- Aiuta a sopportare meglio gli eventi stressanti
- Migliora il benessere psicologico
- Riduce l'ansia
- Favorisce una sana regolamentazione del sonno
- Aumenta il rilascio delle endorfine

# Muoversi con regolarità

Tutti gli studi ormai concordano nell'affermare che **una corretta attività fisica associata ad un'alimentazione adeguata migliora la qualità della vita ad ogni età, e in modo particolare nell'età avanzata.**



L'attività fisica regolare permette di mantenere in efficienza l'apparato muscolare e scheletrico e riduce il rischio di patologie degenerative croniche come l'osteoporosi e le malattie cardiovascolari.



***“E’ meglio consumare le scarpe  
che le lenzuola”.***

*(Detto popolare)*



# Mente sana in corpo sano

L'attività fisica è in grado inoltre di incidere sulle prestazioni mentali per cui l'esercizio fisico regolare mantiene le capacità cognitive, fattore fondamentale per un invecchiamento ottimale.



Un recente studio conferma che qualunque attività fisica protegge dal declino cognitivo. Poiché la correlazione tra stimolo fisico e psichico è strettissima, è possibile affermare che **il benessere fisico è inscindibile sia da quello cognitivo che da quello emotivo e che ogni azione che sviluppa l'uno si ripercuote inevitabilmente sugli altri.**

# L'unione fa la forza

- Numerosi studi hanno messo in evidenza l'azione combinata preventiva della **DIETA SANA** e dell' **ATTIVITA' MOTORIA** che, assieme, sarebbero in grado di ridurre il rischio di Alzheimer di almeno il 60%.
- Cruciale poi è **l'allenamento del cervello**:
  - esercitare la mente,
  - essere curiosi,
  - praticare hobbies,
  - impegnarsi in attività che stimolano memoria e attenzione,
  - mantenere rapporti sociali attivi...



# Allenare il cervello



Già nell'antichità Catone e Cicerone sottolineavano l'importanza di **coltivare molti interessi**, fonte di frutti meravigliosi.

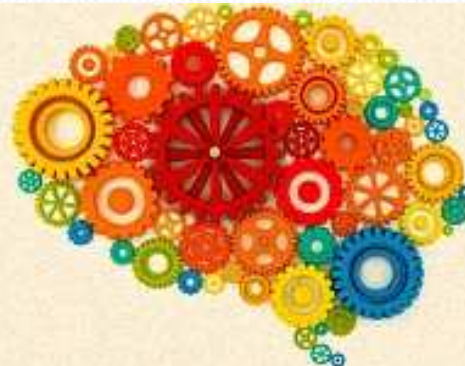
Recenti ricerche hanno evidenziato la possibilità di sviluppare situazioni creative proprio nella vecchiaia, se si sfruttano le risorse residue mediante l'**allenamento mentale**. Attualmente infatti si ritiene possibile un recupero delle funzioni cerebrali (fenomeno detto sinaptogenesi).

# Neuroplasticità

Il SNC è in grado di modificare la propria struttura in risposta sia agli stimoli provenienti dall'organismo sia a quelli provenienti dall'ambiente esterno.

La **neuroplasticità** è il risultato di 2 fenomeni:

- ***sprouting*** (gemmazione) che si riferisce allo sviluppo di nuove connessioni sinaptiche;
- ***neurogenesi*** che implica la possibilità che si formino nuove cellule nervose o che quelle silenti diventino attive.



# Neuroplasticità

Il pensiero, le esperienze di vita, l'apprendimento sono in grado di apportare modifiche strutturali al cervello.

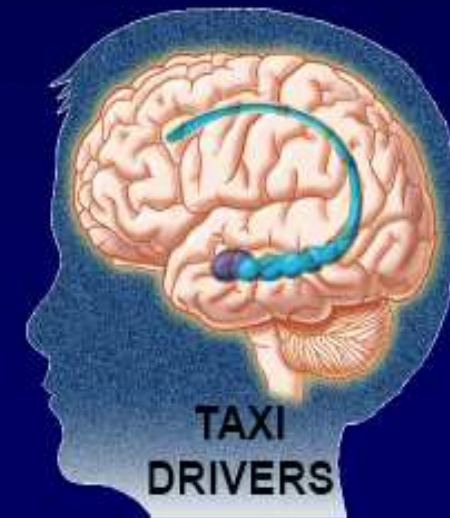


Il cervello con il passare degli anni, se stimolato, compensa la difficoltà percettiva legata ad una perdita sensoriale stimolando i sensi rimasti integri.

# Navigation-related structural change in the hippocampi of taxi drivers

Eleanor A. Maguire<sup>\*†</sup>, David G. Gadian<sup>†</sup>, Ingrid S. Johnsrude<sup>†</sup>, Catriona D. Good<sup>†</sup>, John Ashburner<sup>†</sup>, Richard S. J. Frackowiak<sup>†</sup>, and Christopher D. Frith<sup>†</sup>

*PNAS, 2000*



*Biggio, 2014*

# Fai lavorare il cervello o rischi di perderlo

Creatività e salute ricoprono una funzione rilevante nell'orientare e nel determinare le caratteristiche e la qualità del processo di invecchiamento



L'esercizio costante delle funzioni psichiche e fisiche aiuta a conservare e potenziare le strutture della mente e del cervello.

Nel progredire dell'età si riducono alcune competenze ma esiste la possibilità di **compensare, recuperare e riattivare** altre capacità.



# Mantenere attiva la mente

Il mantenersi attivi sostituendo ai precedenti impegni della vita lavorativa altrettanti interessi e occasioni di svago permettono di ricostruire un nuovo e positivo ruolo sociale.

Per tutti andrebbe bene:

- Leggere e tenersi informati;
- Mantenere gli interessi già coltivati nella vita lavorativa;
- Mantenere una rete di relazioni sociali il più possibile ricca;
- Svolgere piccoli lavori manuali;
- Frequentare cinema, teatri...;
- Evitare un'esposizione passiva prolungata alla TV;
- Svolgere attività che stimolano la memoria (enigmistica, giochi di carte, sudoku, scacchi ecc.).



# Aiutare gli altri



Aiutare gli altri arricchisce i momenti di socializzazione e permette di dare un significato alla propria esistenza.

Gli affetti inoltre giocano un ruolo essenziale nell'agire quotidiano ed il *rapporto nonno-nipote* è molto stimolante ed appagante.



# Aspetti psicologici: curare interessi e relazioni

- E' importante mantenersi attivi e rendersi utili (in famiglia, con i nipoti, col volontariato o con iniziative di quartiere...): l'esperienza della persona anziana è preziosa!
- Mantenere vivi i propri interessi (amicizie, gite, viaggi, cinema, giardinaggio, lettura, musica...)
- Mantenere viva la curiosità e restare attivi.
- Stare insieme agli altri e superare la tendenza alla pigrizia



Non esistono “elisir di lunga vita”; bisogna **accogliere ed accettare la vecchiaia** preparandosi ad essa già negli anni della gioventù e della maturità **tenendo “acceso” il cervello ed “in moto” il corpo**, avendo dei desideri e degli ideali, essendo in pace con se stessi e con gli altri.

## Gocce di saggezza...

*“La vecchiaia è la sede della Sapienza della Vita”*

(Papa Francesco)

- *Affronta la vita con ottimismo;*
- *Ricorda che la vita è bella se si ama e si è amati;*
- *Frequenta amici e persone;*
- *Cerca di essere utile agli altri;*
- *Non chiudere la giornata senza aver appreso o fatto qualcosa di nuovo;*
- *Coltiva interessi ed hobbies;*
- *Pratica attività fisica;*
- *Rispetta il sonno;*
- *Mangia equilibrato e sano.*



Grazie...