

# 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.**

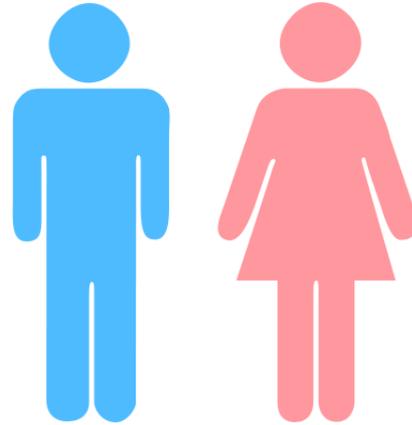
**La nuova sfida è  
coniugare  
longevità e  
buona salute**

***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**

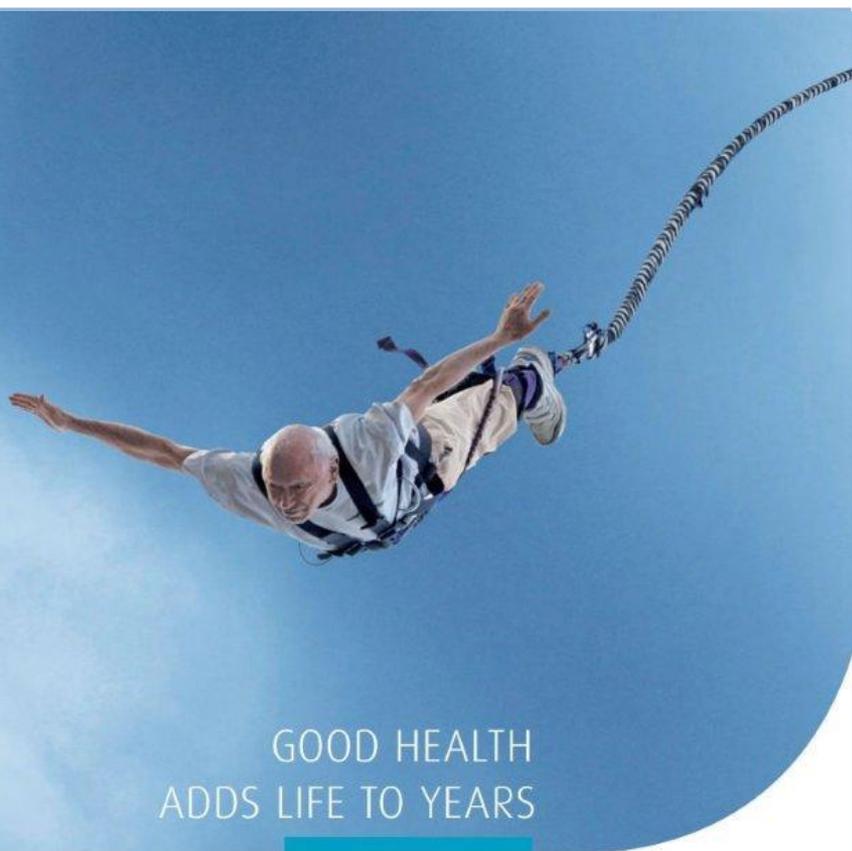
**Differenza di genere:**

**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

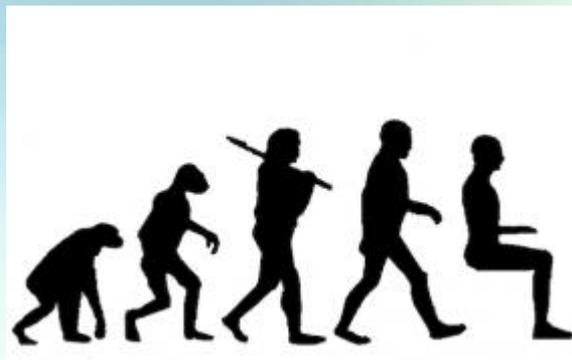
# GET

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...

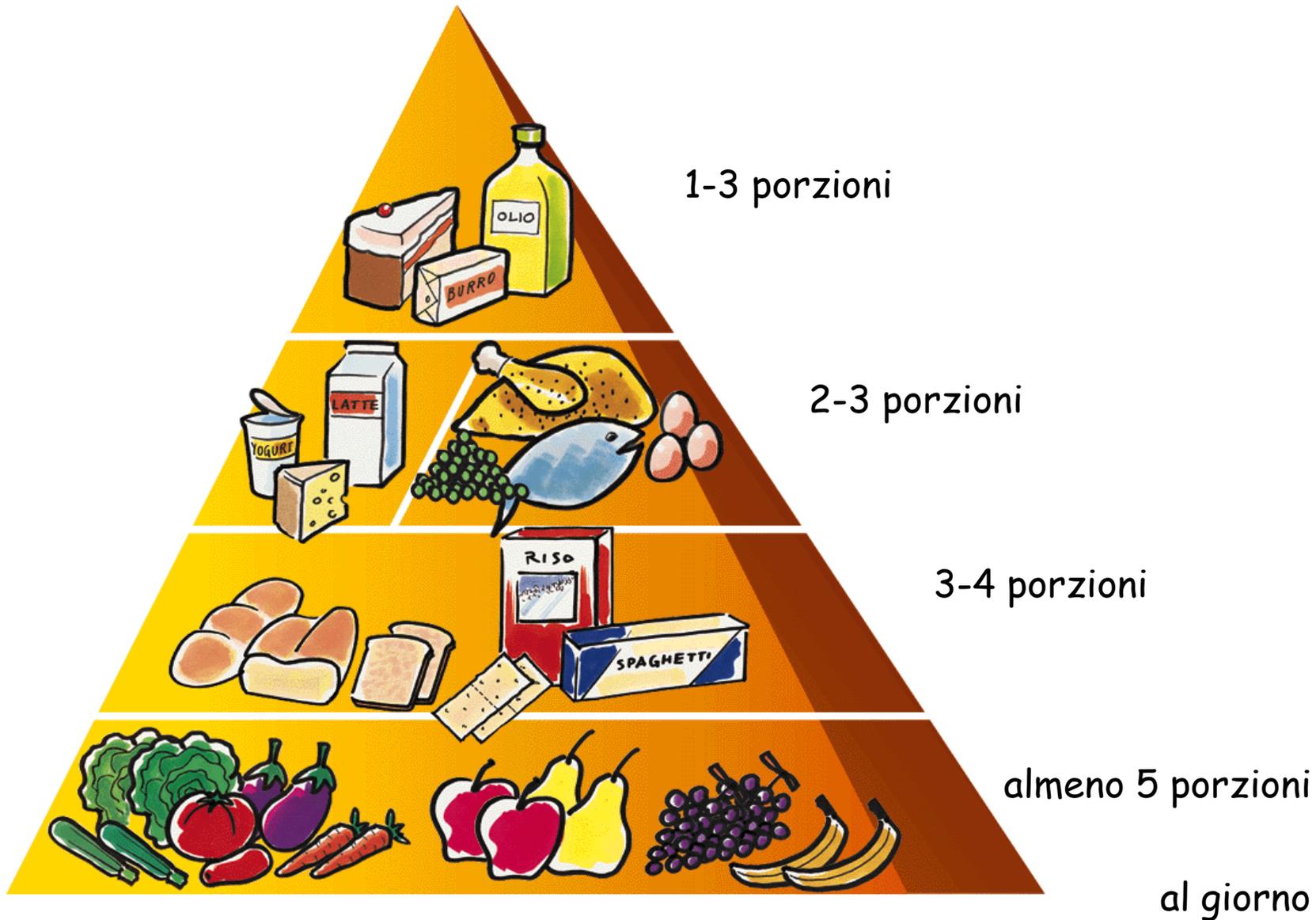


# Stili di vita

Sopravvivenza e disabilità dipendono da:

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

# LA PIRAMIDE ALIMENTARE



# SALUTE ED ETÀ ANZIANA

## FATTORI COGNITIVI



# **MODIFICAZIONI CEREBRALI**

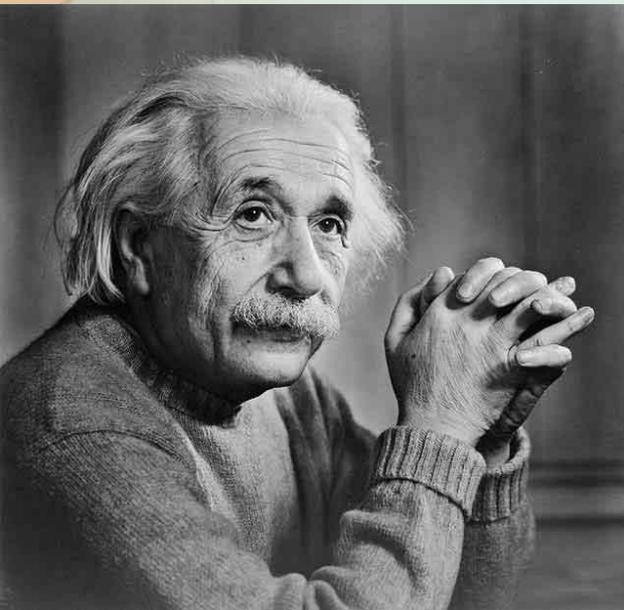
**Diminuisce il numero dei neuroni, ma la loro funzione non è determinata in modo rigido.**

**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.***

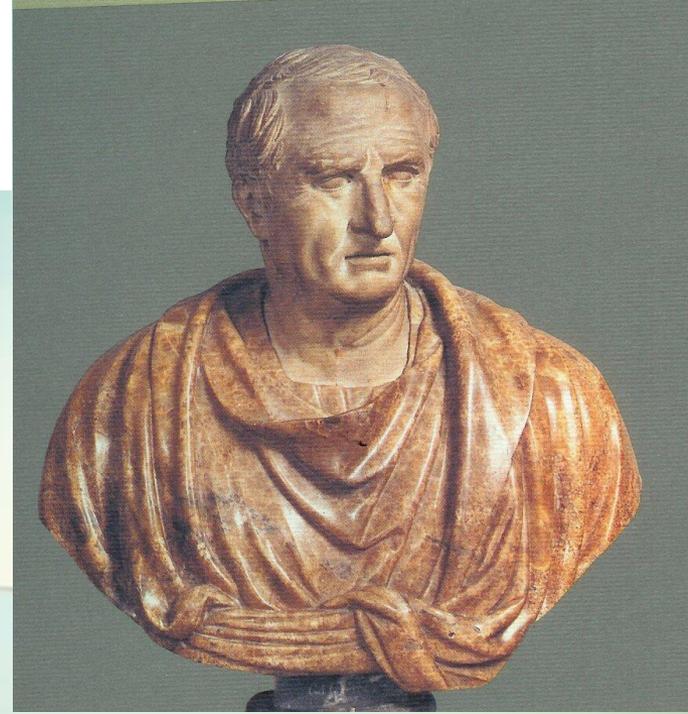
*(André Frossard)*



# 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.

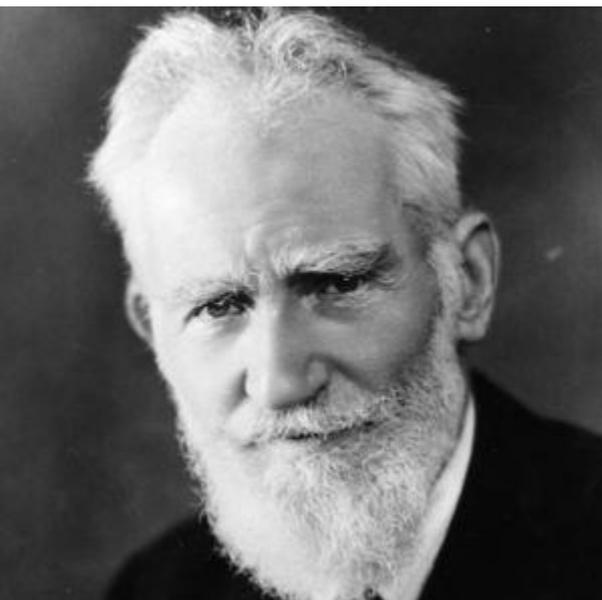
# SALUTE ED ETÀ ANZIANA

*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

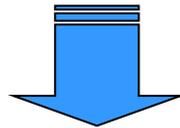
# FATTORI SOCIALI E SALUTE DELL'ANZIANO

## *Scompenso sociale*

rallentamento delle relazioni sociali



importanza primaria nel condizionare la salute  
delle persone a qualunque età

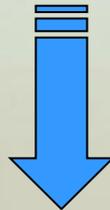


conservazione di relazioni sociali riduce il  
rischio di mortalità

# SALUTE ED ETÀ ANZIANA

## FATTORI AFFETTIVI:

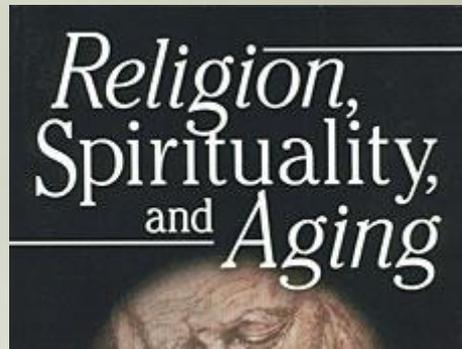
- Relazioni con persone significative
- Frequenza dei rapporti sociali
- Presenza di depressione



**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.**