

Prof. Giancarlo Bracale Emerito di Cardiologia Vascolare Presidente del CCN e Consigliere dell'APEF

L'Elisir di una lunga vita, sana e attiva

1. I dati sull'invecchiamento in Italia, nell'UE e nel mondo. Conseguenze di natura economica e sociale dell'invecchiamento. Cosa fare per una vita lunga, attiva e in salute.

L'invecchiamento della popolazione è un fenomeno globale che riguarda sia i paesi sviluppati che quelli in via di sviluppo. Si tratta di un cambiamento demografico che ha importanti implicazioni economiche e sociali per le società e le persone.

Secondo i dati dell'ONU, nel 2019 la popolazione mondiale aveva un'età media di 30,9 anni, mentre nel 2050 si prevede che raggiungerà i 36,6 anni. Il numero di persone con più di 65 anni passerà da 703 milioni nel 2019 a 1,5 miliardi nel 2050, rappresentando il 16% della popolazione totale¹.

In Italia, la situazione è ancora più critica, in quanto si tratta di uno dei paesi più invecchiati al mondo. Nel 2019, l'età media degli italiani era di 45,7 anni, e il 23% della popolazione aveva più di 65 anni. Nel 2050, si stima che l'età media salirà a 51,4 anni, e il 34,7% della popolazione sarà ultra 65enne¹.

Anche nell'Unione Europea, l'invecchiamento è una sfida comune. Nel 2019, l'età media degli europei era di 43,1 anni, e il 20,3% della popolazione aveva più di 65 anni. Nel 2050, si prevede che l'età media aumenterà a 47,9 anni, e il 29,7% della popolazione sarà ultra 65enne¹.

Le conseguenze economiche e sociali dell'invecchiamento sono molteplici e complesse. Tra queste, possiamo citare:

- La riduzione della forza lavoro e della produttività, con effetti negativi sulla crescita economica e sulla competitività².
- L'aumento della spesa pubblica per le pensioni, la sanità e l'assistenza sociale, con rischi di insostenibilità finanziaria e di disuguaglianze intergenerazionali²³.
- La necessità di adeguare i sistemi educativi, formativi e occupazionali per favorire l'apprendimento permanente e l'inclusione lavorativa delle persone anziane²³.
- La domanda di servizi e infrastrutture adeguati alle esigenze e alle aspettative delle persone anziane, in termini di qualità della vita, mobilità, sicurezza, partecipazione e coesione sociale²³.

Per affrontare la sfida dell'invecchiamento, è necessario adottare una visione positiva e proattiva, basata sul concetto di invecchiamento attivo. Si tratta di un processo che “consente alle persone di realizzare il proprio potenziale di benessere fisico, sociale e mentale lungo tutto l'arco della vita e di partecipare alla società in base alle proprie capacità, bisogni e preferenze, continuando a offrire il proprio contributo alla famiglia, ai propri cari, al posto di lavoro e alla comunità”⁴.

Per promuovere l'invecchiamento attivo, è importante seguire alcuni consigli per una vita lunga, attiva e in salute, tra cui:

- Mantenere una dieta sana ed equilibrata, ricca di frutta, verdura, cereali integrali, legumi, pesce, noci e oli vegetali, e povera di grassi saturi, zuccheri aggiunti e sale⁵.
- Fare una colazione sana per vivere più a lungo, includendo alimenti come latte, yogurt, frutta, cereali, pane integrale, miele, marmellata e noci⁶.
- Fare esercizio fisico per vivere più a lungo, praticando almeno 150 minuti di attività aerobica moderata o 75 minuti di attività aerobica intensa a settimana, oltre a esercizi di rinforzo muscolare e di flessibilità⁵⁶.
- Dormire abbastanza, cercando di avere tra le 7 e le 9 ore di sonno ogni notte, e seguendo una routine regolare di orari e abitudini⁶.

- Mantenere una buona igiene orale, spazzolando i denti almeno due volte al giorno, usando il filo interdentale e il collutorio, e visitando il dentista periodicamente⁶.
- Mantenere attivo il cervello, leggendo, studiando, facendo cruciverba e quiz, ascoltando musica, imparando nuove lingue e abilità⁶.
- Cercare di ridurre lo stress e le preoccupazioni, praticando tecniche di rilassamento, meditazione, yoga, respirazione profonda, e cercando di avere una visione positiva della vita⁵⁶.
- Mantenere molti interessi e relazioni sociali, partecipando a attività ricreative, culturali, volontarie, e mantenendo il contatto con familiari, amici, vicini e colleghi⁵⁶.
- Essere flessibili, cercando di accettare i cambiamenti e di adattarsi alle nuove situazioni, senza perdere la propria identità e i propri valori⁵.
- Aderire ai programmi di screening e di prevenzione offerti gratuitamente dalle regioni e sottoporsi ai controlli consigliati dal medico, per individuare e trattare precocemente eventuali patologie⁵.

Altre informazioni:

1. vogue.it2. bing.com3. my-personaltrainer.it4. starbene.it5. robertogava.it6. infodata.ilsole24ore.com7. infodata.ilsole24ore.com8. agingproject.uniupo.it9. infodata.ilsole24ore.com10. demografica.adnkronos.com11. epicentro.iss.it12. confindustria.it13. unina.it14. fu Come turimagazine.it15. istat.it16. geopop.it— mostra meno

2. Come si può promuovere l'invecchiamento attivo nella società?

L'invecchiamento attivo è un concetto che riguarda la capacità delle persone anziane di mantenere una buona salute fisica, mentale e sociale, partecipando attivamente alla vita della società e ricevendo protezione e assistenza quando necessario. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha proposto questo paradigma per contrastare gli effetti negativi dell'allungamento della vita, come l'emarginazione, le malattie e le disabilità ¹.

Per promuovere l'invecchiamento attivo nella società, ci sono diverse strategie possibili, tra cui:

- Sostenere il volontariato degli anziani, che offre loro l'opportunità di mettere a frutto le proprie competenze ed esperienze, contribuendo al benessere della comunità e creando legami sociali ^{[2][2]}.
- Implementare politiche sociali che favoriscano la sicurezza domestica e stradale, l'acquisizione di competenze sociali e culturali, il riconoscimento del proprio talento e il potenziale bagaglio esperienziale degli anziani ³.
- Promuovere uno stile di vita attivo, che comprenda una corretta alimentazione, l'astensione da fumo e alcol, e la pratica di attività fisiche e ricreative, in modo da prevenire o ritardare l'insorgenza di malattie croniche e migliorare la qualità della vita ⁴.

Queste sono solo alcune delle possibili azioni per favorire un invecchiamento sano e attivo nella società. Se vuole approfondire l'argomento, può consultare i seguenti siti web:

- Anziani e Volontariato: i benefici dell'invecchiamento "attivo"
- Invecchiamento attivo - Welfare, diritti e cittadinanza
- Politiche per l'invecchiamento attivo in Italia: sviluppi recenti e prospettive future

Altre informazioni:

1. ceteco.it2. bing.com3. peranziani.it4. regione.puglia.it5. bing.com6. peranziani.it7. regione.puglia.it8. luoghicura.it9. bing.com+7 altro

3di30

3- Quali sono i benefici dell'invecchiamento attivo?

L'invecchiamento attivo è un concetto che si riferisce al mantenimento di una vita fisica, mentale e sociale soddisfacente durante l'età avanzata. L'invecchiamento attivo può avere numerosi benefici per la salute e il benessere delle persone anziane, tra cui:

- Migliorare la salute cardiovascolare: uno stile di vita attivo può aiutare a mantenere la salute del cuore e delle arterie ¹.
- Ridurre il rischio di malattie croniche: uno stile di vita attivo può contribuire a prevenire o ritardare la comparsa di malattie croniche come il diabete, l'osteoporosi e alcuni tipi di cancro ¹.
- Migliorare la salute mentale: uno stile di vita attivo può favorire la stimolazione cognitiva, la memoria, l'umore e l'autostima ².
- Ridurre lo stress: uno stile di vita attivo può aiutare a gestire lo stress e a prevenire la depressione ².
- Aumentare la qualità e la soddisfazione della vita: uno stile di vita attivo può migliorare il senso di appartenenza, la partecipazione sociale, la creatività e la realizzazione personale ³⁴.

L'invecchiamento attivo può anche avere benefici per la società, come il prolungato apporto produttivo delle persone anziane (nel mercato del lavoro, nel volontariato, come tutor dei giovani, ecc.) e il contenimento della spesa per servizi sociosanitari e consumo di farmaci ³.

Per promuovere l'invecchiamento attivo, è importante adottare uno stile di vita sano, che comprenda una dieta equilibrata, un'attività fisica regolare, un'adeguata igiene del sonno, una moderata assunzione di alcol e l'astensione dal fumo. Inoltre, è importante mantenere una vita sociale attiva, che includa il contatto con familiari, amici, vicini e gruppi di interesse. Infine, è importante impegnarsi in attività che stimolino la mente, come la lettura, il gioco, l'apprendimento, l'arte e il volontariato.

L'invecchiamento attivo è un modo per vivere la propria età con dignità, autonomia e gioia. Come dice un proverbio cinese: "Non si invecchia quando si ha ancora un ideale".

Altre informazioni:

1. bing.com 2. contattocare.it 3. famiglia.governo.it 4. famiglia.governo.it 5. metodo-ongaro.com +4 altro

4. Come si può promuovere l'attività fisica tra gli anziani? Quali sono i fattori che influenzano la salute degli anziani?

L'attività fisica è un elemento fondamentale per il benessere e la qualità della vita degli anziani. Essa contribuisce a prevenire e contrastare molte malattie croniche, a mantenere la funzionalità muscolare e scheletrica, a migliorare l'umore e la cognizione, a ridurre il rischio di cadute e fratture, e a favorire l'integrazione sociale ¹²³⁴.

Per promuovere l'attività fisica tra gli anziani, è importante seguire alcuni consigli utili, come:

1. Scegliere un'attività fisica adeguata al proprio livello di salute, alle proprie preferenze e ai propri obiettivi. Ad esempio, si possono praticare esercizi aerobici (come camminare, nuotare, andare in bicicletta), esercizi di forza (come sollevare pesi, fare flessioni, usare elastici), esercizi di equilibrio (come stare in piedi su una gamba, camminare sulle punte, fare yoga) e esercizi di flessibilità (come stirare i muscoli, fare stretching, fare tai chi).
2. Seguire un programma di attività fisica regolare, graduale e progressivo, che preveda almeno 150 minuti di attività moderata o 75 minuti di attività intensa a settimana, suddivisi in sessioni di almeno 10 minuti ciascuna. Inoltre, si dovrebbero fare almeno due volte a settimana esercizi di forza che coinvolgano i principali gruppi muscolari.

3. Consultare il proprio medico prima di iniziare o modificare un'attività fisica, soprattutto se si soffre di qualche patologia o si assumono farmaci. Il medico potrà valutare lo stato di salute, consigliare l'attività fisica più adatta e indicare eventuali precauzioni o controindicazioni.
4. Ascoltare il proprio corpo e rispettare i propri limiti, evitando di sforzarsi troppo o di ignorare i segnali di disagio o dolore. È importante iniziare lentamente, riscaldarsi prima e rilassarsi dopo l'attività fisica, bere acqua prima, durante e dopo l'esercizio, e indossare abiti e scarpe comodi e adatti.
5. Coinvolgere altre persone nell'attività fisica, come familiari, amici, vicini, colleghi, o partecipare a gruppi o associazioni sportive. Questo può rendere l'attività fisica più divertente, motivante e sicura, oltre a favorire le relazioni sociali e il senso di appartenenza.

5. Come posso motivare un anziano a fare attività fisica?

L'attività fisica è molto importante per la salute e il benessere degli anziani. Può aiutare a prevenire o ritardare l'insorgenza di molte malattie croniche, a migliorare la forza muscolare, l'equilibrio, la flessibilità e la resistenza, a mantenere un peso corporeo sano e a favorire la salute mentale ¹².

Per motivare un anziano a fare attività fisica, ci sono alcuni suggerimenti che puoi seguire:

1. Scegli un'attività che sia adatta al livello di abilità, alle preferenze e agli interessi dell'anziano. Ad esempio, se gli piace camminare, puoi accompagnarlo in una passeggiata nel parco o in un centro commerciale. Se gli piace ballare, puoi iscriverlo a un corso di ballo o mettere della musica a casa e ballare insieme.
2. Fissa degli obiettivi realistici e misurabili, come fare attività fisica per almeno 30 minuti al giorno, tre volte alla settimana, o aumentare gradualmente la durata o l'intensità dell'attività. Ricorda di lodare e incoraggiare l'anziano per ogni progresso che fa e di celebrare i suoi successi.
3. Coinvolgi altri familiari, amici o persone della stessa età nell'attività fisica dell'anziano. Questo può rendere l'attività più divertente, sociale e stimolante. Puoi anche creare una sfida amichevole o un gioco per aumentare la motivazione e il coinvolgimento.
4. Rendi l'attività fisica parte della routine quotidiana dell'anziano. Puoi aiutarlo a trovare dei momenti nella giornata in cui può fare attività fisica, come al mattino dopo la colazione, o nel pomeriggio prima di cena. Puoi anche integrare l'attività fisica in altre attività che l'anziano fa regolarmente, come fare le faccende domestiche, fare la spesa o andare dal medico.
5. Sii un buon esempio per l'anziano. Mostragli che anche tu fai attività fisica regolarmente e che ne trai dei benefici per la tua salute e il tuo umore. Puoi anche condividere con lui le tue esperienze, le tue difficoltà e le tue strategie per superarle. Questo può aiutarlo a sentirsi meno solo e più capito.

Altre informazioni:

1. medicalfacts.it 2. msdmanuals.com 3. bing.com 4. microbiologiaitalia.it 5. bing.com+4 altro

2di30

6. Ci sono attività fisiche che gli anziani dovrebbero evitare? Quali sono i rischi dell'attività fisica per gli anziani?

L'attività fisica è importante per la salute e il benessere degli anziani, ma bisogna fare attenzione a scegliere gli esercizi più adatti e a evitare quelli che possono essere pericolosi o controproducenti. Alcune attività fisiche che gli anziani dovrebbero evitare sono ¹²:

1. Movimenti bruschi o repentini che possono causare vertigini, cadute o lesioni muscolari.
2. Esercizi che aumentano eccessivamente la frequenza cardiaca o respiratoria, come la corsa, il ciclismo o il nuoto veloce.
3. Esercizi che sollecitano le articolazioni, come il salto, la danza o il sollevamento pesi.
4. Esercizi che richiedono un equilibrio precario, come lo yoga, il pilates o il tai chi.

Alcuni esempi di attività fisiche consigliate per gli anziani sono³:

- Camminare a passo moderato per almeno 30 minuti al giorno.
- Fare esercizi di potenziamento muscolare con elastici o pesi leggeri, come alzarsi e sedersi dalla sedia, fare flessioni alle braccia o sollevare le gambe.
- Fare esercizi di flessibilità e mobilità articolare, come ruotare il busto, piegare il collo o stirare le spalle.
- Fare esercizi di coordinazione e agilità, come lanciare e prendere una palla, fare passi laterali o saltellare sul posto.

I rischi dell'attività fisica per gli anziani sono legati principalmente a possibili problemi cardiovascolari, respiratori o muscolo-scheletrici. Alcuni di questi rischi sono⁴⁵⁶:

- Infarto, ictus, aritmia o angina pectoris, causati da uno sforzo eccessivo o da una patologia cardiaca preesistente.
- Dispnea, asma, bronchite o polmonite, causate da un affaticamento respiratorio o da una malattia polmonare preesistente.
- Fratture, distorsioni, strappi o contusioni, causati da una caduta, un trauma o una debolezza muscolare.

Per ridurre i rischi dell'attività fisica per gli anziani, è importante seguire alcuni accorgimenti, come¹²⁴:

- Consultare il medico prima di iniziare un programma di attività fisica e sottoporsi a un controllo cardiaco e respiratorio.
- Scegliere gli esercizi più adatti al proprio livello di forma fisica e alle proprie condizioni di salute.
- Iniziare gradualmente e aumentare l'intensità e la durata degli esercizi in modo progressivo.
- Riscaldarsi prima e rilassarsi dopo ogni sessione di attività fisica.
- Bere molta acqua e mantenere una dieta equilibrata e variata.
- Indossare abbigliamento e calzature comode e adatte al clima e al terreno.
- Evitare di fare attività fisica in condizioni climatiche estreme, come il caldo, il freddo o l'umidità.
- Interrompere l'attività fisica e chiedere aiuto in caso di dolore, malessere, affanno o palpitazioni.
- L'invecchiamento della popolazione è un fenomeno che sta diventando sempre più rilevante in molti paesi del mondo, compresa l'Italia. Secondo uno studio del Censis, nel 2020 gli anziani (over 65) rappresentavano il 22,8% della popolazione italiana, con una previsione di raggiungere il 33,4% nel 2050¹. Questo aumento della popolazione anziana comporta una serie di sfide e opportunità per la società e l'economia.
- Da un lato, gli anziani non autosufficienti (cioè coloro che hanno bisogno di assistenza per le attività quotidiane) possono rappresentare un costo significativo per la collettività, in termini di spesa sanitaria, assistenziale e previdenziale. Secondo uno studio dell'ISTAT, nel 2018 la spesa pubblica per la non autosufficienza è stata di circa 28 miliardi di euro, pari all'1,5% del

- PIL italiano¹. Tuttavia, è importante sottolineare che gli anziani non autosufficienti rappresentano solo una parte della popolazione anziana, e che molti anziani sono ancora attivi e produttivi, contribuendo alla società con il loro lavoro, la loro esperienza e la loro creatività.
- Dall'altro lato, l'invecchiamento attivo può rappresentare un'opportunità per la società, in termini di innovazione, inclusione sociale, partecipazione economica e benessere individuale. L'invecchiamento attivo si basa sull'idea che gli anziani possono continuare a svolgere un ruolo attivo nella società, attraverso il lavoro, il volontariato, la formazione, la cultura, lo sport e altre attività. L'invecchiamento attivo può contribuire a prevenire o ritardare l'insorgenza di malattie croniche, a migliorare la qualità della vita, a ridurre il rischio di isolamento e depressione, e a favorire la partecipazione sociale e culturale¹.
 - In sintesi, l'invecchiamento della popolazione comporta sia costi che vantaggi per la collettività. È importante trovare un equilibrio tra la necessità di assistere gli anziani non autosufficienti e la valorizzazione del potenziale degli anziani attivi e produttivi. L'invecchiamento attivo può rappresentare una strategia vincente per affrontare le sfide dell'invecchiamento della popolazione e per valorizzare il contributo degli anziani alla società.
 - Spero di aver risposto alla tua domanda. Se hai bisogno di ulteriori informazioni, non esitare a chiedere. 😊
 - Altre informazioni:
 - 1. quaderni.marcovigorelli.org2. lamiafinanza.it3. laleggepertutti.it+1 altro
 - 4di30

7. Quali sono le politiche pubbliche per promuovere l'invecchiamento attivo? Ci sono esempi di programmi di invecchiamento attivo in Italia?

L'invecchiamento attivo è un concetto che si riferisce al processo di ottimizzazione delle opportunità di salute, partecipazione e sicurezza sociale per le persone anziane, al fine di migliorare la loro qualità di vita¹. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha definito l'invecchiamento attivo come una priorità strategica per affrontare le sfide demografiche e sociali del XXI secolo¹.

In Italia, le politiche pubbliche per l'invecchiamento attivo sono ancora in fase di sviluppo e coordinamento. A partire dal 2019, è stata avviata un'iniziativa di coordinamento nazionale che ha coinvolto tutti i livelli di governo e gli stakeholders rilevanti, con la finalità di elaborare un modello di intervento condiviso e partecipato per la promozione dell'invecchiamento attivo in Italia, in previsione della predisposizione di una strategia nazionale specifica².

Tra le politiche esistenti, si possono citare:

5. La transizione graduale al pensionamento, che consiste nell'incoraggiare i lavoratori in fase di pre-pensionamento a diminuire gradualmente gli orari di lavoro³.
6. Il progetto di coordinamento nazionale per l'invecchiamento attivo, che prevede la realizzazione di una piattaforma digitale per la condivisione delle buone pratiche, la definizione di indicatori e standard di qualità, la promozione di azioni di sensibilizzazione e formazione, la sperimentazione di interventi innovativi e la valutazione degli impatti⁴.
7. Il programma "Anziani in movimento", che mira a favorire la pratica dell'attività fisica tra gli anziani, attraverso la creazione di percorsi pedonali, la diffusione di informazioni e consigli, la formazione di operatori e volontari, la realizzazione di eventi e iniziative⁴.

Per maggiori informazioni, può consultare i seguenti siti web:

- Inapp, l'istituto nazionale per l'analisi delle politiche pubbliche, che ha coordinato l'iniziativa di coordinamento nazionale per l'invecchiamento attivo.
- Dipartimento per le politiche della famiglia, che ha promosso il progetto di coordinamento nazionale per l'invecchiamento attivo e il programma "Anziani in movimento".
- Istat, che ha pubblicato un rapporto sull'invecchiamento attivo e le condizioni di vita degli anziani in Italia.