

***STILI DI VITA
SALUTE
E INVECCHIAMENTO***

Dr. Guido Barberis

Geriatra

Chieri 24/01/2018

Introduzione

E' bello pensare di invecchiare mantenendo un buon stato di salute e di autonomia che ci permetta di vivere a pieno la nostra esperienza di vita. E' bello invecchiare insieme ai nostri cari, ai nostri affetti, alle nostre cose, cercando di superare il meglio possibile le difficoltà che incontriamo, le perdite, i lutti e i problemi di salute. Non si cerca l'immortalità certo, ma una qualità di vita accettabile anche nelle fasi più avanzate della nostra vita. Ciò è possibile, non dipende solo dal nostro patrimonio genetico, ma molto da noi stessi, dal nostro stile di vita, da come mangiamo, da quanto ci muoviamo, da quanto manteniamo attiva la nostra mente e anche da come sapremo nutrire non solo il corpo ma anche il nostro spirito e il nostro cuore costruendo relazioni e capacità di comunicare e di socializzare. Ecco, tutto ciò ci piacerà molto, ci farà vivere meglio, invecchiare meglio e ci consentirà di allontanare o almeno ridurre la disabilità. Il tutto con moderazione però!. Gli eccessi e le esagerazioni sono nemiche di un sano invecchiamento. Queste mie diapositive sono un piccolo aiuto per ciascuno, per migliorare noi stessi, a qualsiasi età, ma anche coloro che stanno con noi e attorno a noi, e che guardano i nostri comportamenti quotidianamente. Buona visione!







SINDROME METABOLICA



MALATTIE CARDIACHE



GRASSO NEL SANGUE



PRESSIONE ALTA



DIABETE



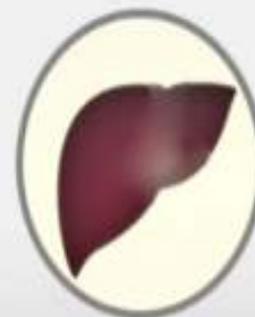
DEMENZA



CANCRO



OVAIO
POLICISTICO



PROBLEMI
AL FEGATO

La Longevità

deve accompagnarsi
a una Buona Qualità della Vita.

Il Benessere

va costruito fin dall'Infanzia
mantenuto nella età Adulta
sostenuto con equilibrio nella Senescenza

Salute

vuol dire

Autonomia

Fino a 100 anni e oltre



Invecchiamento attivo !

Active aging, OMS

Lo studio LIFE del 2014 (1635 persone di 70-90 aa sedentari) ha dimostrato una diminuzione significativa della Disabilità Motoria Maggiore (cioè la impossibilità di percorrere 400 m. in meno di 15 minuti) e della Mortalità, **nelle persone che hanno seguito un programma di attività fisica moderata in palestra e a domicilio**, rispetto a chi ha avuto un programma solo informativo educazionale.

Il *Berlin Aging Study del 2017*, (500 persone >70aa seguite per 10 anni) ha dimostrato **che i nonni che si occupavano in modo attivo**, non a tempo pieno, dei nipoti o altri membri della famiglia, **avevano un miglior Stato di Salute** e il **rischio di morte era 1/3 inferiore ai coetanei inattivi**.

Dopo 10 anni il 50% dei nonni accudenti era ancora vivo, mentre i non accudenti erano deceduti in 5 anni.

Prospettive Demografiche

- **In Italia** il 18% della popolazione ha >65 anni.
- **I Centenari** nel 2015 erano 19000, 1 ogni 3000 abitanti circa.
- **Tendenza** all'aumento dei centenari in tutto il mondo
- **In Piemonte** il 21% ha > 65%.
- **Aspettativa di vita** di M e F è aumentata di 12 anni in 50 aa (da 66 a 78 e da 72 a 84).
- **Nel 2026** gli >85-90 anni saranno circa 150.000

Speranza di vita

**La Vita
Attesa dopo
i 65 anni
può
raggiungere
i 20 anni per
le donne
e 16 per gli
uomini**





Vogliamo volare alto

In forma



In Movimento



In Attività, in Azione, in Relazione



**Stare
insieme**



**Essere
utili**



“nessuno escluso”

L'attività fisica è
Importante
a tutte le età,
compresi
gli anziani
anche se
Malati e Fragili

APA attività fisica adattata



Fattori che influenzano la Durata e la Qualità della Vita

Stile di
vita

alcol, fumo, moto, cibo

***Rete e
contesto
sociale***

Genetica

usura

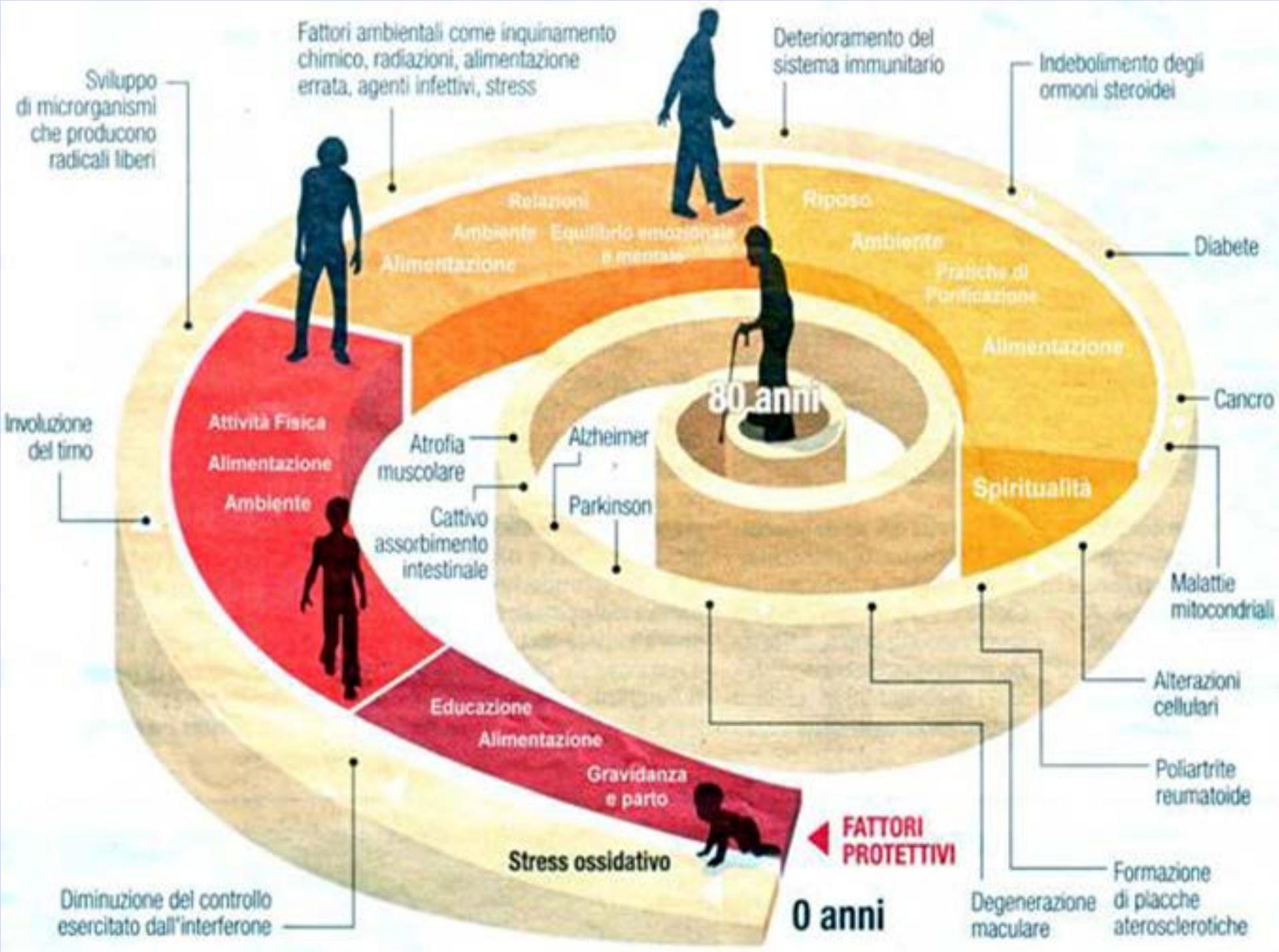
Cause
esterne

*Stress, cadute,
traumi*

Ambiente

lavoro

***Salute
mentale***



Esiste un limite alla durata della vita ?

L'orologio biologico

L'ereditarietà e la predisposizione genetica incidono poco sulla longevità.

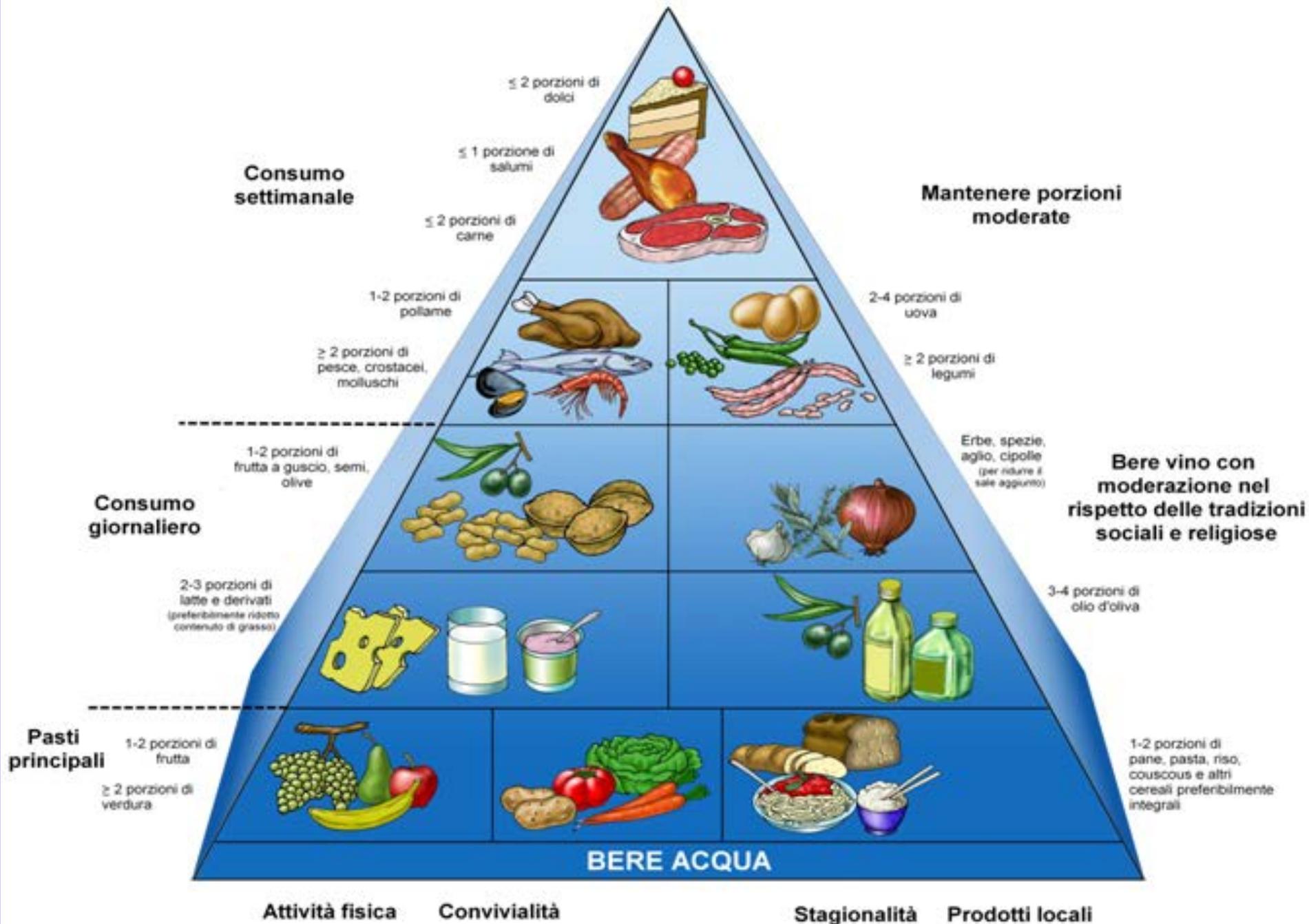
I demografi sono giunti alla conclusione che l'aspettativa di vita media per la gran parte della popolazione si manterrà sugli 85 anni con punte sopra i 120 anni.

L'invecchiamento è determinato per un 25% da fenomeni genetici e solo il 6 % dalla longevità dei genitori.

Molto Importante sono gli Stili di vita e lo stress per l'ambiente con l'usura del nostro organismo.

Le Ricette

*Se potessimo dare a ogni individuo
la giusta quantità di nutrimento e
di esercizio fisico, né troppo né poco,
avremmo trovato la giusta strada
per la salute (IPPOCRATE)*



il meno possibile

guardare la TV,
usare il computer
e i videogiochi,
stare seduti per
più di 30 minuti



**2-3 volte
a settimana**

attività
ricreative
golf,
bowling,
giardinaggio



esercizi
muscolari

stretching, yoga,
flessioni, piegamenti,
sollevamento pesi



**3-5 volte
a settimana**

esercizi aerobici
(almeno 20 minuti)
nuotare, camminare
a passo svelto,
andare in bicicletta



attività ricreative
(almeno 30 minuti)

calcio, tennis,
basket, arti marziali,
ballo, escursioni



**ogni giorno
il più possibile**

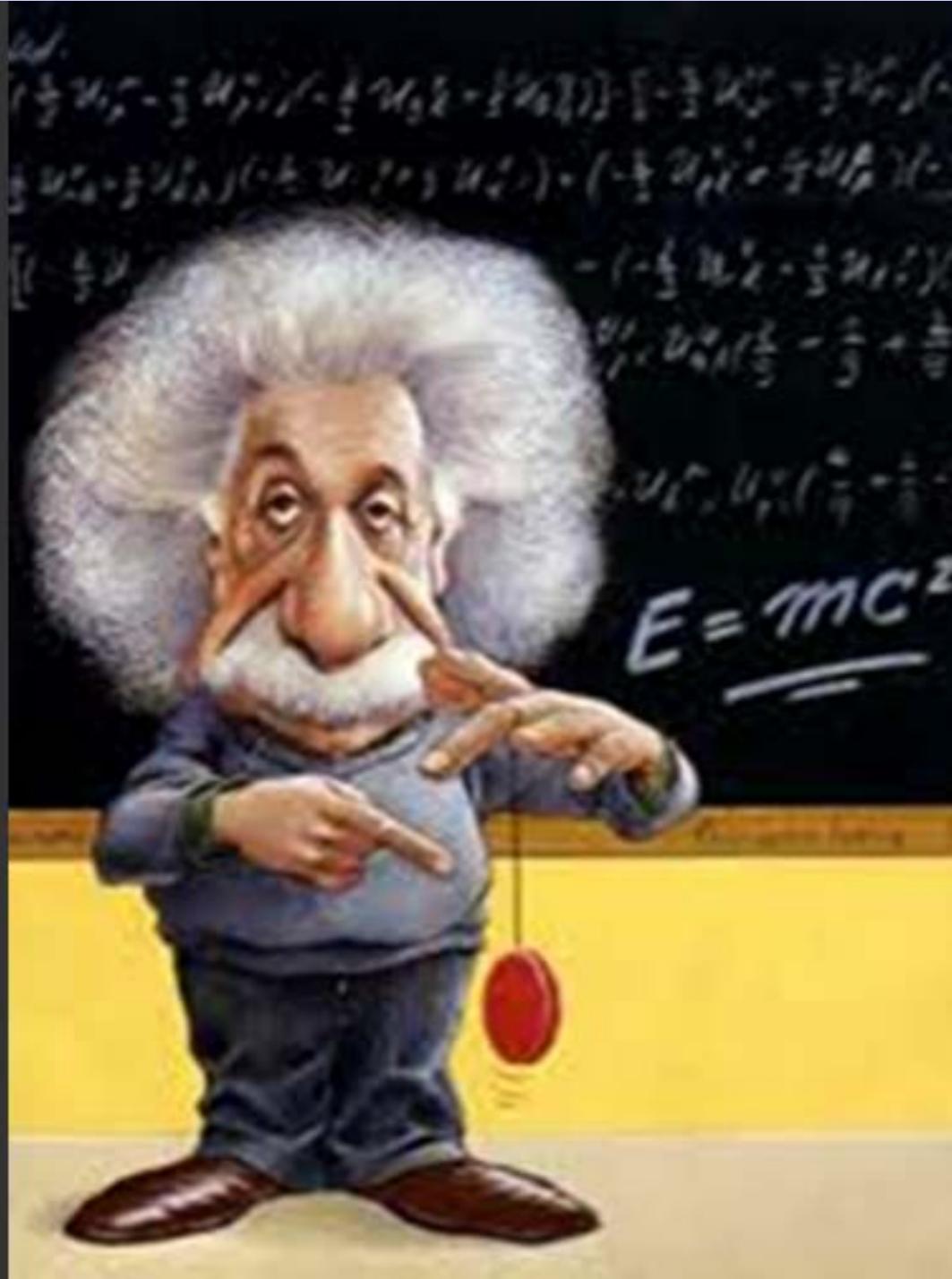
passeggiare con il cane, scegliere strade più lunghe,
fare le scale invece che prendere l'ascensore,
camminare per andare a fare la spesa, fare giardinaggio,
posteggiare la macchina lontano da casa



**Non separiamo
il corpo dalla mente**

**Rinnovare
il proprio
Stile di vita**

**Ritarda e
Riqualfica
L'invecchiamento
Cerebrale**



In particolare

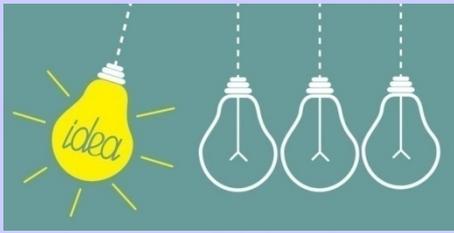


10000 passi al giorno



Con meno di 5000 passi al giorno siamo dei
sedentari

L'**inattività** aumenta il rischio di **Obesità, Ipertensione, Malattie cardio-vascolari, Diabete, Disturbi di memoria, Tumori, Cattivo invecchiamento, Disabilità e Mortalità precoce.**



- **Camminare!** È l'esercizio fisico più semplice e facile da praticare.
- **Scegliere di camminare** tornando dalle vostre attività, **evitare** l'automobile.
- **Scendere** una stazione prima dal Bus o dal Metrò.
- **Evitare** l'ascensore e prendere le scale. Salendo almeno 2 piani al giorno si hanno benefici sulla memoria.
- **Divertirsi a misurare i vostri passi** (podometro), cercando di migliorarsi, aumentando dai 5000 passi.
- **Educare** i giovani alla marcia e al cammino.
- **Avere un cane** aumenta la vostra attività fisica, sapendo che avere un animale è un serio impegno quotidiano.



VELOCITA' DELLA MARCIA

- Test utilizzato nell'anziano per valutare la performance fisica
- $\leq 0,8$ m al secondo \rightarrow ridotta performance fisica

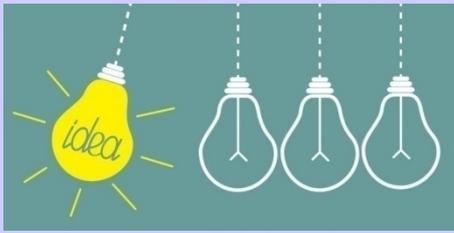
Tutti gli studi degli ultimi anni confermano che la **velocità della marcia** è fortemente correlata con la **Speranza di Vita in buona Salute**

Dopo i 65 anni la migliore speranza di vita si ottiene con una **Velocità di marcia > 1 metro/sec.**

Una Velocità >1,2 m/sec **aumenta da 5 a 10 anni la speranza di vita**

Una velocità < 0,7 m/sec. è un **fattore di rischio di cattivo invecchiamento e di precoce mortalità.**





- **Misurate** la vostra Velocità di marcia su una distanza di 4 metri almeno una volta l'anno.
- **Se la vostra velocità aumenta siete OK**
- Se diminuisce sotto il metro controllate anche la vostra **memoria, potrebbe essere diminuita.**
- Se **diminuisce molto (<0,7m/sec.)** rivedete completamente il vostro stile di vita soprattutto esercizio fisico e alimentazione per migliorare le cose.
- **Rilevare la Condizione di Fragilità** (ridotta Vel.di marcia, Riduzione di peso, fatica e perdita di memoria) per fare il punto della propria situazione, anche col vostro Medico di fiducia e poi Ripartire.

Seduti davanti alla televisione

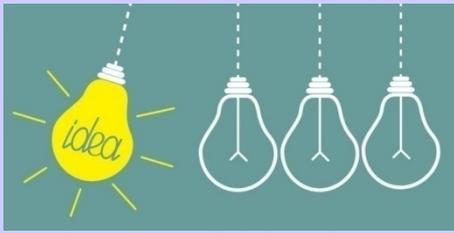


Uno studio Australiano del 2012 su adulti > 45 anni, ha dimostrato che chi resta seduto >11 ore al giorno, ha un significativo **aumento del rischio di Mortalità precoce** (maggiore per le donne rispetto agli uomini).

Secondo un altro studio, le persone che riducono a 3 ore la durata della posizione seduta al giorno, **guadagnano in media 1 anno e mezzo di Speranza di vita.**

Stare **>7 ore davanti a TV o PC** per persone con cardiopatia aumenta il rischio di morte.

**L'aumento del rischio di mortalità
proporzionale al tempo di TV**



- **Passare meno tempo seduti**, così aumenterete la vostra speranza di vita.
- Se si ha un lavoro sedentario, cercare di **muoversi** regolarmente tutti i giorni, camminando o fare esercizio.
- Sui mezzi di trasporto, alziamoci dalla sedia, **lasciamo il posto ad un anziano o disabile**, miglioreremo la nostra salute.
- **Liberiamoci** dal condizionamento di **TV e PC** per quanto è possibile. Come dice Cristophe Trivalle: “*si libera lo spirito e la capacità di riflessione*”

Sport

“Tous

est

Bon”

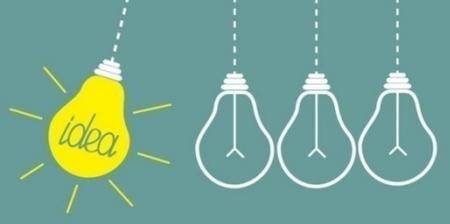


Anche se sappiamo che le performances fisiche diminuiscono dopo i 40 anni (10% ogni 10 anni), uno **sportivo** che si allena regolarmente **può migliorare** le sue prestazioni a qualsiasi età.

Dei ricercatori francesi hanno studiato atleti che hanno partecipato alle Olimpiadi dal 1896 e al Tour de France dal 1947 (>20000 atleti).

Hanno rilevato che gli sportivi di ogni sport, presentavano una Riduzione di Mortalità del 50% rispetto ai non sportivi, soprattutto per malattie Cardio-vascolari, tumori e incidenti con una **speranza di vita più lunga di 7 anni** rispetto alla popolazione generale, sia uomini che donne.

L'esercizio fisico adeguato regolare ha un significato preventivo in certe malattie ma anche **Curativo** per chi ne è affetto (diabetici Coronaropatici, bronchitici cronici, obesi, oncologici con riduzione delle recidive). L'Attività Fisica previene i Disturbi Neuro-Cognitivi.



- **Fare Sport** ma senza eccessi.
- **Adattare** l'attività fisica alla età evitando rischi inutili con certi sport (rugby, arti marziali, pattinaggio, a rischio cadute o traumi cerebrali).
- **Praticare** senza limiti di età la Ginnastica dolce, la bicicletta, il nuoto.
- **> 65 anni:** trenta minuti al giorno per 5 giorni alla settimana di attività fisica moderata di tipo aerobico (cammino, bici) di intensità moderata a lunga durata. Se di intensità maggiore servono 20 minuti per 3 giorni alla settimana. Queste attività devono sommarsi al movimento quotidiano.
- **Ciò vale per tutti** compresi coronaropatici (50% del test da sforzo) fumatori, ansiosi e depressi (anche anaerobico) da soli e in gruppo. Sempre preferibile l'attività di gruppo.

il meno possibile

guardare la TV,
usare il computer
e i videogiochi,
stare seduti per
più di 30 minuti



**2-3 volte
a settimana**

attività
ricreative
golf,
bowling,
giardinaggio



esercizi
muscolari

stretching, yoga,
flessioni, piegamenti,
sollevamento pesi



**3-5 volte
a settimana**

esercizi aerobici
(almeno 20 minuti)
nuotare, camminare
a passo svelto,
andare in bicicletta



attività ricreative
(almeno 30 minuti)

calcio, tennis,
basket, arti marziali,
ballo, escursioni

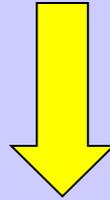


**ogni giorno
il più possibile**

passeggiare con il cane, scegliere strade più lunghe,
fare le scale invece che prendere l'ascensore,
camminare per andare a fare la spesa, fare giardinaggio,
posteggiare la macchina lontano da casa



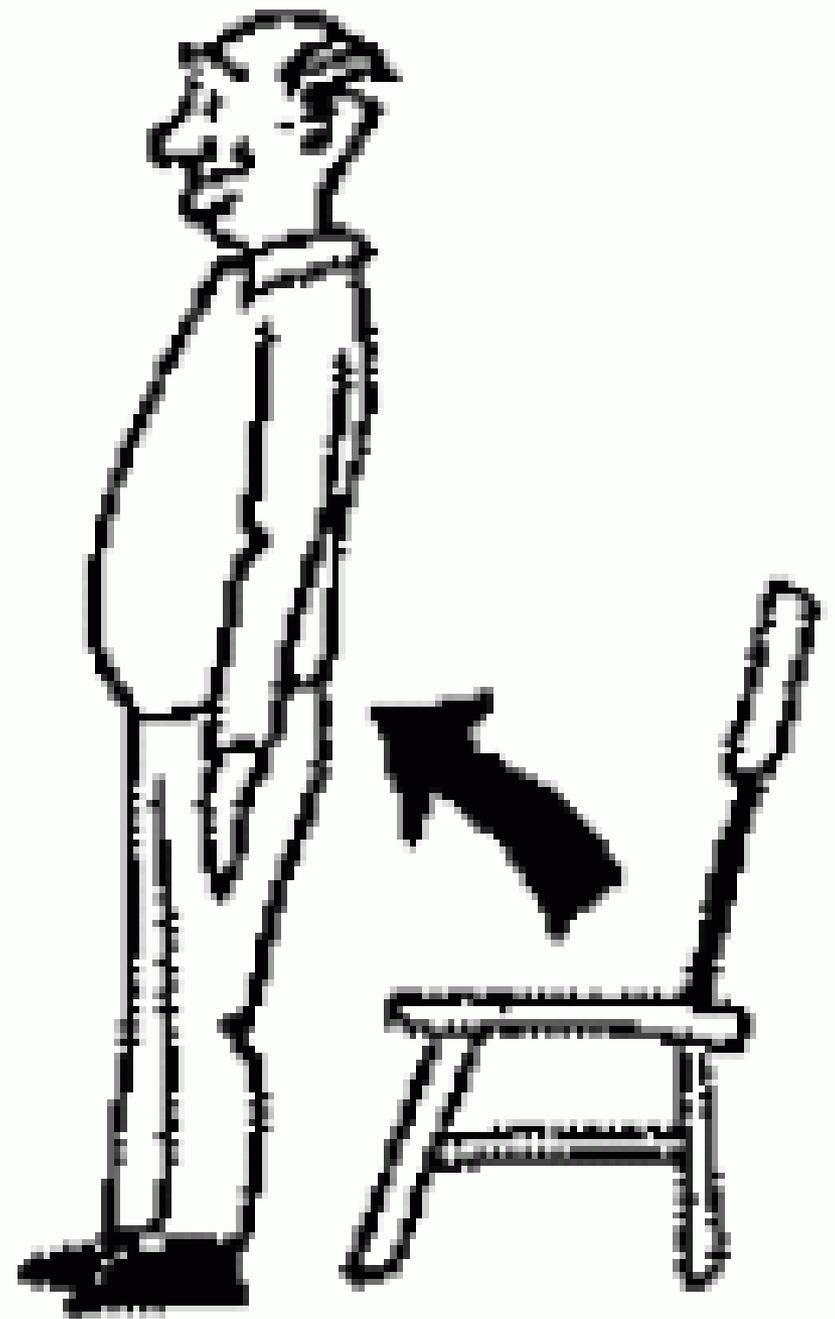
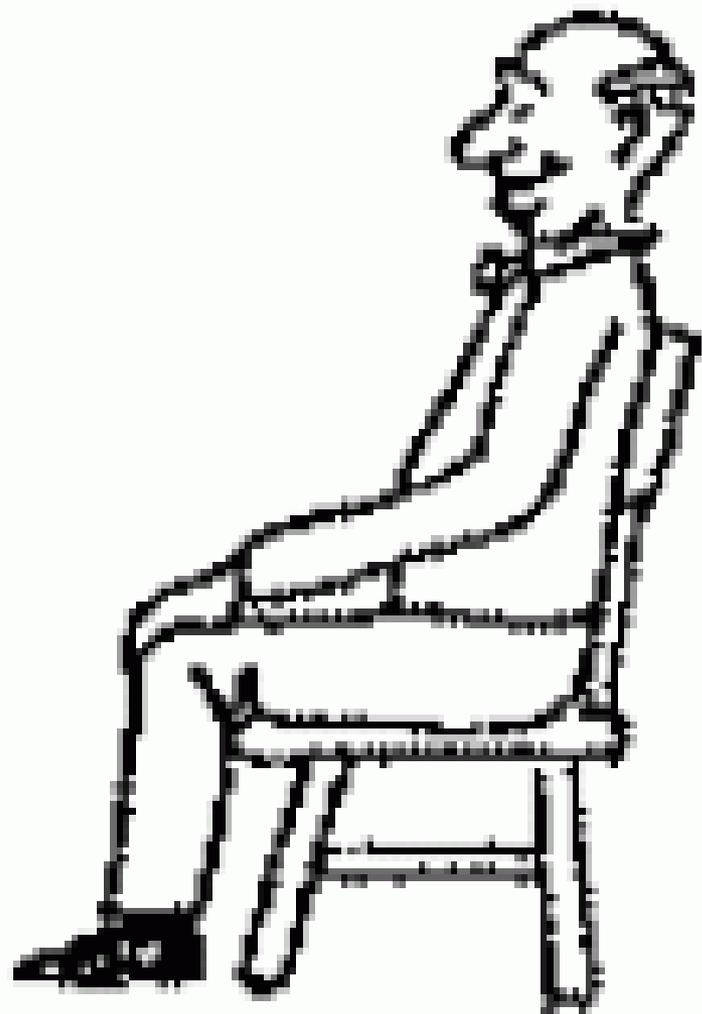
Ridotta mobilità



***Aumento Rischio
Caduta***

*Improvviso, non intenzionale, inaspettato spostamento verso il basso dalla posizione **ERETTA** o **SEDUTA** o **CORICATA**.*





Epidemiologia della caduta

Aumenta l'incidenza della Caduta con ***l'ETA'***

Incidenza annuale delle cadute di anziani residenti

a) al Domicilio: a 70 anni il 25%

a 80 anni il 40%

b) in RSA il 45%: le donne cadono di più fino > 75 aa e
il 5% cade ripetutamente.

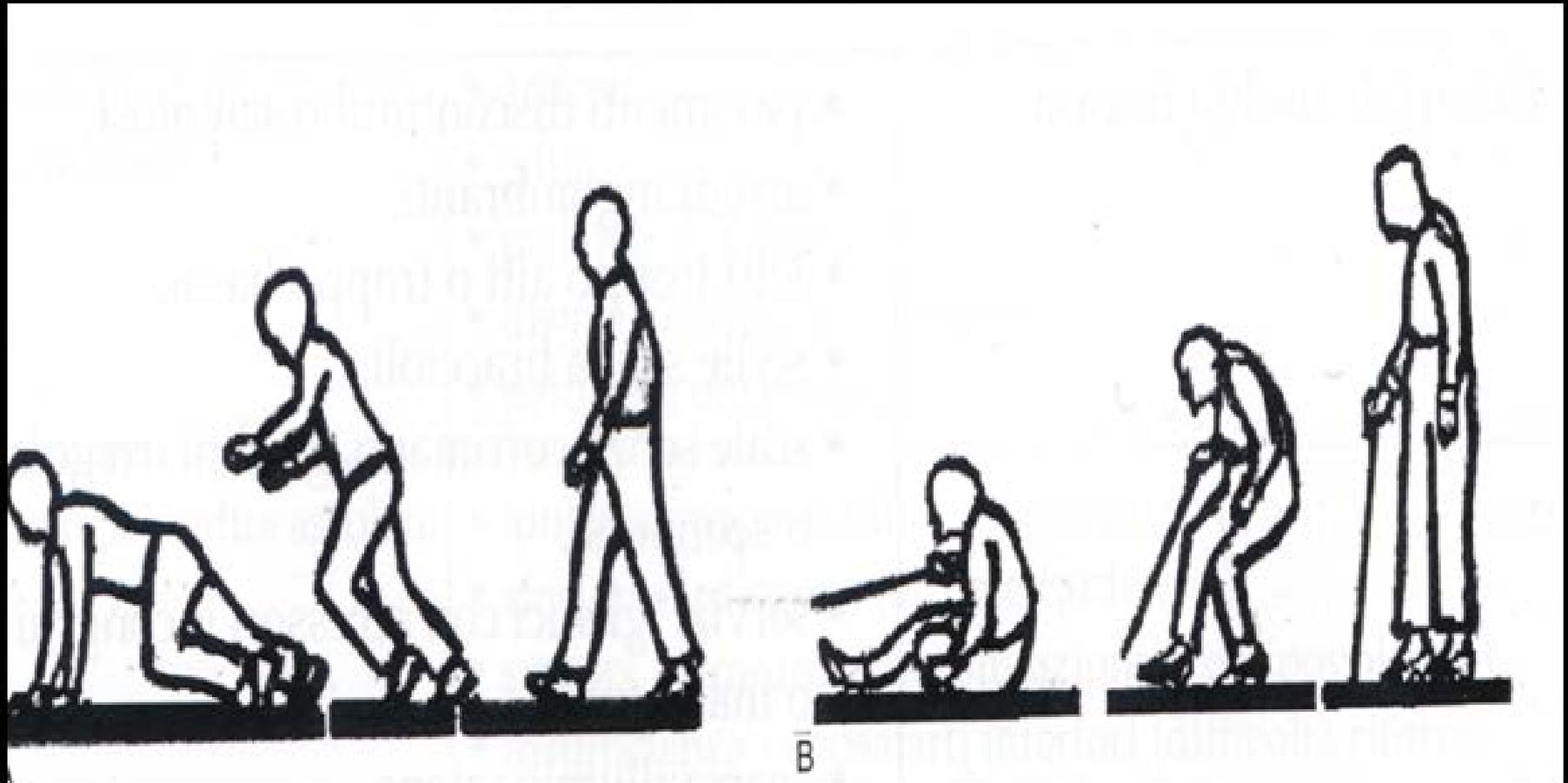
Dal 2,5% al 20% degli anz. che cadono viene ricoverato in H.

Il 40% delle cadute in ospedale riguarda persone anziane.

Il 20% dei soggetti anziani cade durante i ricoveri in H.

Il 50% degli anziani che si frattura il femore non è più in grado di deambulare e il 20% muore entro 6 mesi.

Il fisiologico invecchiamento degli apparati destinati al controllo dell'andatura e dell'equilibrio (SNC, Vista, App. locomotore, App. cocleo vestibolare), diminuisce la capacità di adattarsi ai cambiamenti posturali.





Conseguenze della caduta

Fratture spontanee (che possono anche causare la caduta)

Paura di Cadere di nuovo (*fall fear syndrome*)

Chi cade per la prima volta ha un elevato rischio di cadere entro 1 anno.

Perdita di sicurezza con ansia e depressione

Riduzione di autonomia con ridotta mobilità

Aumento della Disabilità e riduzione di QdV

Ripercussioni cognitive.

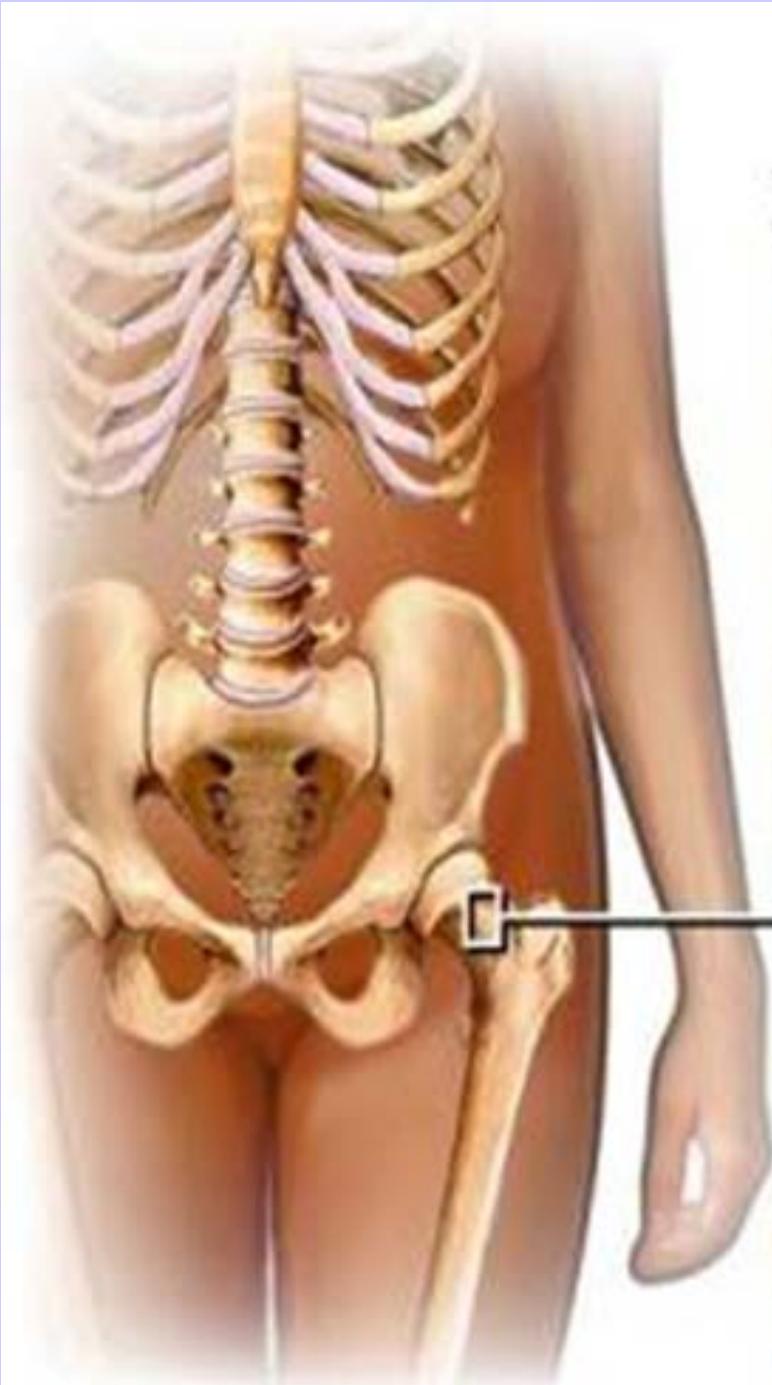
Ospedalizzazione, istituzionalizzazione

Aumento costi sanitari e di assistenza.

Fragilità ossea



**Maggior suscettibilità delle
ossa alle fratture**



Normal bone matrix



Osteoporosis



PREVENZIONE

e

PREVISIONE

Testare l'Equilibrio



**Stare su un piede solo
è un buon indicatore di Salute.**

Bisogna essere capaci di restare
in equilibrio più di 5 secondi con un
Limite di 30 secondi.

Con l'età è più difficile arrivare a 30 s.

Chi ce la fa dimostra di avere un

Buon Invecchiamento

Alto rischio di Caduta per chi sta meno di 5 secondi, e questo
è un Indicatore di denutrizione e di perdita di autonomia

CHI NON SE LA SENTE DI PROVARE QUESTO TEST



TIMED UP AND GO TEST

Il paziente deve alzarsi da una sedia con braccioli, percorrere tre metri e tornare a sedersi

- Normale intorno ai 10 secondi (alto rischio di caduta oltre i 40 secondi)
- Tempo di esecuzione molto basso
- Correla con le ADL e con il rischio di caduta
- Non adatto nei pazienti acuti o immobilizzati

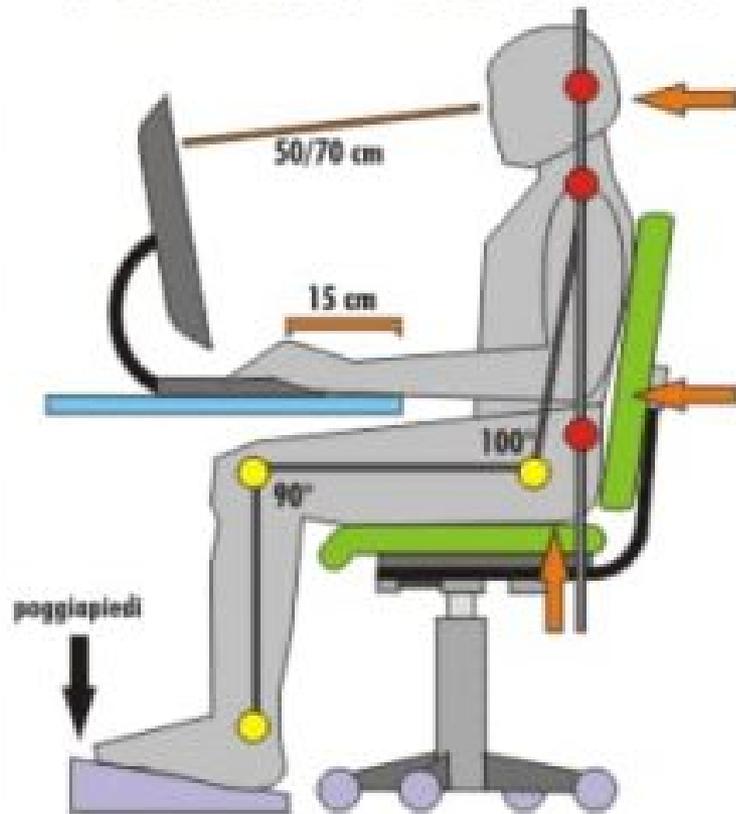
Non temere la tecnologia.

Ci aiuta a gestire meglio il nostro stile di vita
e a controllare la qualità del nostro invecchiamento,
Avendo un ruolo più attivo.

**Certo non bisogna esagerare
O diventare ossessionati
Dalle misurazioni.**

Il Computer

Postura corretta



Postura sbagliata



Computer / Memoria

Aspetti negativi

Riduzione della
Concentrazione e
Attenzione durante
l'uso degli strumenti
elettronici.

Facile dimenticare i
ricordi recenti e
difficoltà di fissazione
del ricordo.

Aspetti Positivi

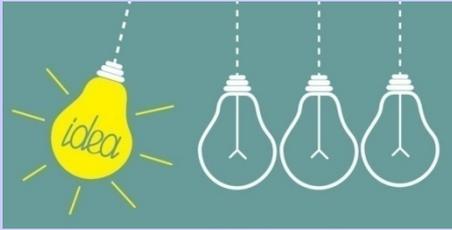
Utile per programmi di
stimolazione cognitiva.

Sviluppo delle capacità
visuo-Spaziali per
orientarsi nello spazio,
percepire oggetti del
contesto, immaginare
oggetti fisicamente
assenti.



Misuratori

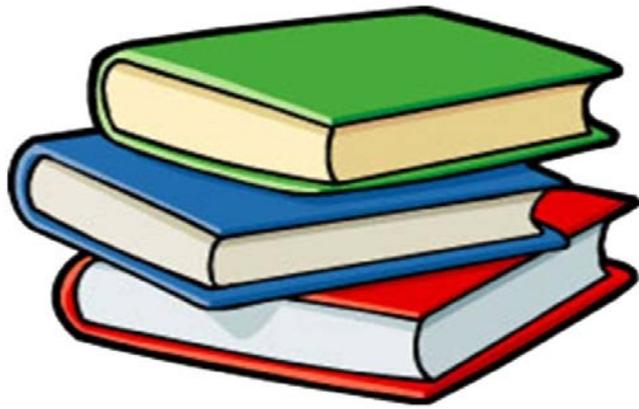




- Utilizzare la tecnologia come un “ **coach** “ che aiuta a gestire il proprio capitale di salute.
- Si fa **Prevenzione Allargata** (obesità, ipertensione, diabete, cardiopatie, osteoporosi, tumori ect.) solo facendo attività fisica e misurando il numero di passi / giorno.
- Ci vuole un po’ di **Perseveranza** nella misurazione, ma senza ossessione.

Aggiungiamo ancora qualche
Ingrediente o Condimento,
per dare **Sapore** all'attività fisica e al
movimento della nostra vita.





Lettura di Libri

Chi non legge libri corre un rischio 4 volte maggiore di sviluppare Alzheimer. La lettura è il miglior mezzo per stimolare la Memoria per l'attenzione e concentrazione che richiede. Il declino della memoria è 32% inferiore in chi ha avuto attività mentale sostenuta da giovane. Si riduce anche il rischio di Mortalità.

Musica

La musica ha un impatto positivo sulla qualità dell'invecchiamento, migliorando la memoria e la mobilità. Sia per chi suona che per chi ascolta. Migliora anche l'udito. Effetti curativi su ansia, pressione, comportamento in DA



Danza

I benefici riguardano il peso, rinforzo muscolare e cardio-vascolare, adattamento, relazione, equilibrio, coordinazione, respirazione e stress. In uno studio del 2003 (NEJM) per il rischio di Demenza, la danza è risultata più efficace nel ridurre tale rischio rispetto ai giochi cognitivi, musica, lettura e alcuni sport come marcia, nuoto, bicicletta. Effetto anche curativo per malati di Demenza e anche altre malattie metaboliche o degenerative.





Giardinaggio

I vantaggi sono quelli di una ginnastica dolce, Si stimolano tutti i muscoli in modo ripetitivo, lento, migliorando la stabilità e l'equilibrio. Il contatto con la natura ha effetti positivi sul Tono dell'umore, la Cognitività e anche diabete e cardiopatie (Ortoterapia).



Imparare

Non è mai troppo tardi per apprendere una Lingua (bilingue protezione da DA), un canto, una procedura ect. Mantenere le competenze professionali acquisite in attività.



Insegnare

Insegnare ad altri è un buon modo per allenarsi E per imparare cose nuove. Mantenere la memoria delle cose, dei mestieri, delle manualità per trasmetterle alle altre Generazioni.

RESILIENZA

- Capacità di far fronte con tenacia e determinazione ad eventi della vita difficili (malattie , lutti, separazioni, problemi economici) continuando a **pensare positivo**
- Capacità di riprogettare il futuro, riorganizzando la propria vita dopo eventi difficili o in situazioni di cambiamento, senza perdere la **propria umanità**, e creando **legami significativi**

Diagramma
Di Arnheim



A QUALE SCALINO SEI ARRIVATO OGGI?

A photograph showing two elderly individuals walking away from the camera on a paved path in a park. The person on the left is wearing a green shirt and khaki shorts, while the person on the right is wearing a light blue shirt and khaki shorts. Both are using walking sticks. The path is flanked by green grass and trees, with a stone staircase visible in the distance. The text 'Grazie per l'attenzione' is overlaid in yellow on the lower part of the image.

Grazie per l'attenzione