

REGOLE D'ORO

Più vita, come mantenersi "forti e attivi"

> di M. ELISABETTA CALABRESE

NON BASTANO I TRAGUARDI DELLA MEDICINA A GARANTIRE PIÙ ANNI ALLA VITA, OCCORRE UN CORRETTO STILE DI VITA E DI ALIMENTAZIONE UNITE A UN'ADEGUATA ATTIVITÀ MOTORIA PER CONSENTIRE "PIÙ VITA" A QUESTI ANNI CONQUISTATI DAL PROGRESSO E CHE DESIDERIAMO VIVERE AUGURANDOCI DI MANTENERE, QUANTO PIÙ A LUNGO POSSIBILE, BENESSERE DEL CORPO E DELLA MENTE.



> Maria Elisabetta Calabrese

CON uno spirito perfettamente calato nell'anno europeo dedicato alla promozione di iniziative volte ad informare la collettività sui comportamenti da adottare per "invecchiare in maniera attiva", si è svolta a Roma, presso Mondofitness, l'iniziativa "Forte negli anni".

Un incontro che ha visto l'impegno istituzionale unirsi alla ricerca scientifica e al mondo dello sport per sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza di mantenersi in salute e rallentare la perdita di massa muscolare con l'avanzare dell'età (sarcopenia).

A rappresentare queste diverse realtà a confronto su un tema che, con particolare riferimento alla fascia di età over '60, acquisisce sempre maggiore rilevanza considerate la longevità e la ricerca del benessere a tutte le età, sono intervenuti l'assessore regionale alle Politiche Sociali Aldo Forte, il presidente dell'associazione di promozione sociale su salute e benessere VitAttiva Alfonso Rossi, il direttore Risorse Umane dell'industria farmaceutica Abbott Stefano Zangara, insieme ad esperti e studiosi della materia come il prof. Francesco Landi dell'Istituto di Medicina Interna e Geriatria, Centro Medicina dell'Invecchiamento del Policlinico Gemelli di Roma e la prof.ssa Evelina Flachi, Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Vice Presidente della Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare.

"Forte negli anni": una campagna di sensibilizzazione

Essere attivi significa aver ancora forza e vitalità. Per questo è necessario evitare la perdita di muscolatura, ovvero la sarcopenia, la perdita di massa muscolare e forza fisica legata all'età, che comincia a manifestarsi già verso i 40-50 anni.

Testimone d'eccezione di questa realtà il campione olimpico e pluri-campione mondiale di ginnastica Jury Chechi che, da sempre impegnato sui temi della salute e della prevenzione, ha reso partecipi i presenti della sua esperienza di fronte alla personale percezione di calo dell'efficienza muscolare, superati i 40 anni: "Anche per me che sono stato un atleta professionista, il passare degli anni si è fatto sentire sul fisico. Per mantenersi in forma è stato necessario cambiare stile di vita, curare l'alimentazione e tenere sempre in efficienza il fisico con una regolare attività, che ognuno deve svolgere rapportandola all'età e al proprio fisico. Seguire queste poche, basilari regole, permette di rimanere in forma rallentando il logorio del proprio corpo". Le regole, più o meno, le conosciamo tutti, ma il prof. Francesco Landi, dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma, le ha illustrate una a una, rilevando che soltanto un 2,9% degli italiani segue i controlli per ipertensione arteriosa, sovrappeso-obesità, colesterolo, dieta, esercizio fisico, fumo, glicemia. A queste sette regole d'oro si aggiunge il consiglio di Evelina Flachi: "Un'alimentazione completa e bilanciata, nelle quantità e nelle proporzioni adeguate all'età e allo stile di vita, fornisce al nostro corpo l'energia e i nutrienti di cui ha bisogno per svolgere al meglio tutte le funzioni".

L'ABC per rimanere attivi negli anni

Perfettamente allineato su tali indicazioni, Stefano Zangara ha illustrato l'impegno della ricerca farmaceutica in questa campagna di sensibilizzazione dove la sinergia tra mondo privato e pubblico sui temi della salute e della prevenzione per una mi-

*Istituzioni,
ricerca scientifica
e sport:
una convention
a Roma*

*Invecchiare
in buona salute
promuovendo
corretti stili
di vita*

gliore qualità della vita a tutte le età, e in particolare nella Terza Età, ha portato a sostenere un percorso di informazione ed educazione multimediale dal titolo "L'ABC per rimanere attivi negli anni". Uno strumento che fornisce le indicazioni per un corretto e sano stile di vita per mantenersi in salute ed attivi negli anni. Alimentazione bilanciata, esercizio fisico, stop al fumo, controllo della glicemia sono alcuni dei suggerimenti contenuti nel percorso multimediale per tenere sotto controllo i 7 fattori di rischio, per garantirsi una vita in salute; tra questi l'ipertensione arteriosa, il sovrappeso e l'obesità, il colesterolo, i trigliceridi e il diabete oltre alla citata sarcopenia, che colpisce circa il 30% degli adulti sopra i 60 anni e il 50% sopra gli 80 anni^{1,2} (per una stima di oltre 5 milioni di persone in Italia³) ed è la principale causa di invalidità e debolezza nell'anziano con una seria compromissione della qualità della vita.

Gli aspetti socio-sanitari

Invalità, debolezza e compromissione della qualità della vita degli anziani sono temi che toccano dal vivo una valutazione di tipo socio-sanitario: "Consentire agli anziani di invecchiare in maniera attiva è una delle priorità in tema di salute pubblica - è stato sottolineato dalle istituzioni -. Un tema sul quale l'intervento socio-assistenziale gioca un ruolo basilare, sia nell'ambito della prevenzione che dell'intervento, dal momento che evita le ospedalizzazioni improprie e fornisce l'adeguato sostegno alle famiglie".

L'invecchiamento attivo deve, infatti, poggiare le proprie basi sulla prevenzione e sulla promozione dei corretti stili di vita perché gli anziani possono ancora dare un fondamentale contributo alla comunità". Ed è su questo concetto in particolare che si focalizza l'attenzione del presidente di VitAttiva, Alfonso Rossi: "L'Anno Europeo - ha detto - mira a sensibilizzare l'opinione pubblica al contributo che le persone anziane possono dare alla società; con questa iniziativa VitAttiva vuole continuare a valorizzare il ruolo degli anziani, che può essere reso ancora più importante e incisivo grazie alla diffusione di una cultura del benessere e della salute".

Alfonso Rossi: intervista al presidente di VitAttiva

Cultura che cambia dunque, e che permette di progettare il futuro a qualsiasi età. Abbiamo dunque approfondito il tema con il Presidente dell'associazione VitAttiva, Alfonso Rossi.

Presidente, il concetto di investire nel Benessere

dei cittadini, in particolare gli anziani, in altre parole uno degli obiettivi più mirati dell'associazione VitAttiva, su quali presupposti si basa?

Il mantenimento di uno stato di salute ottimale rappresenta un aspetto fondamentale nella vita di tutti. È proprio la percezione dello "stare bene" ed essere autosufficienti che ci permette di non sentirci "anziani" ne' tanto meno "vecchi". Partendo da questi presupposti e sulla base dell'esperienza che, come associazione VitAttiva, abbiamo maturata in tanti anni di attività, vogliamo ampliare la gamma di iniziative da rivolgere agli over '60.

Con quali progetti?

Attraverso progetti innovativi che affrontino le tematiche del movimento, dell'alimentazione, della sicurezza, della rigenerazione della "risorsa anziano". Vogliamo, in altri termini, favorire una visione più ampia del concetto di benessere che include, insieme alla forma fisica, la serenità, la socializzazione e la partecipazione.

Su quali elementi puntate in particolare?

Puntiamo soprattutto alla diffusione di un sano stile di vita. E perché ciò si realizzi, la nostra associazione collabora con istituzioni locali e nazionali e con partner d'eccellenza su progetti innovativi che riguardano il mondo della Terza Età: il più recente, che si avvale della collaborazione tra l'Associazione e l'Università "La Sapienza" di Roma - Scienza dell'Alimentazione, renderà gli anziani che partecipano alle iniziative VitAttiva protagonisti di percorsi di ricerca finalizzati al miglioramento delle abitudini alimentari della Terza Età.

Partendo da questi presupposti avete creato il progetto Unibe, ovvero l'università del benessere per la Terza Età?

Si tratta di un recente progetto VitAttiva dedicato agli over 60, ed è la prima e unica università per le persone anziane interamente dedicata al benessere delle persone anziane stesse. Il primo corso dedicato a "Salute e Movimento", è stato realizzato con la collaborazione dell'ISMA - Istituto di S. Maria in Aquiro.

Quali sono gli obiettivi di questa iniziativa dedicata alla formazione degli anziani?

L'Unibe si propone come una struttura formativa non di tipo generico, ma specifico sulle maggiori tematiche legate al benessere delle persone anziane; ciò vuol dire che non si svolgono corsi di tipo quasi puramente ricreativo, come accade in altre iniziative dedicate agli anziani, ma corsi organici rispetto al tema di riferimento, in grado quindi di for-

nire competenze derivate da varie materie di studio e finalizzate alla conoscenza e allo sviluppo dello stato di benessere nella Terza Età.

Una proposta formativa quasi in linea con quella della classica università?

Più propriamente con percorsi di studio finalizzati ad aree specifiche quali la salute, l'attività motoria, la sicurezza, l'alimentazione, l'ambiente, la comunicazione, pur mantenendo un approccio didattico "soft"; ossia, non studio teorico intensivo ma attività teorico/pratica di facile comprensione, adatta a persone anziane di diversa estrazione e formazione culturale ma pur sempre presenti dal punto di vista intellettuale e motivazionale.

Possiamo dire che, anche grazie al vostro impegno, si sta facendo sempre più largo un nuovo modo d'interpretare il mondo della Terza Età?

Direi che una politica lungimirante da parte delle istituzioni e delle amministrazioni locali e la diffusione tra gli over 60 di una nuova "cultura" del benessere costituiscono uno strumento potente per rendere attiva la longevità e creare nuove opportunità nella Terza Età ma soprattutto possono rappresentare la chiave per trasformare l'invecchiamento della popolazione da "pericolo" demografico e sociale, in risorsa della società.

Fitage, il centro VitAttiva dedicato alla Terza Età

La realizzazione dell'attività descritta dal presidente Rossi ha avuto bisogno di un luogo di riferimento specifico per lo sviluppo dei suoi programmi. E' nato così a Roma nel 2009, dall'unione tra l'esperienza VitAttiva a favore della Terza Età e le competenze operative e professionali della Cooperativa Sociale Pegaso, Fitage, il centro VitAttiva dedicato alla Terza Età.

"Fitage - spiega la responsabile e coordinatrice VitAttiva Antonella Papi - si propone non solo come un centro dedicato allo sport e al benessere, ma come un vero e proprio 'presidio' stabile di riferimento per tutti i cittadini di Roma che vogliono intraprendere percorsi finalizzati ad accrescere il proprio benessere psico-fisico; si presenta in modo particolare, come primo centro fitness del corpo e della mente, dove è possibile trovare un ambiente dedicato alle attività che favoriscono la diffusione di comportamenti idonei a migliorare la qualità della vita".

Con quali programmi in particolare vi rivolgete agli anziani?

Oltre a percorsi fitness e wellness e corsi di ballo,

Fitage propone programmi di ginnastica dolce per la Terza Età, attività dedicate alla salute e alla prevenzione delle malattie legate all'invecchiamento.

E' qui che realizzate anche studi e ricerche?

Sì, abbiamo qui il Centro Ricerche VitAttiva per la realizzazione di studi, informazione e servizi specializzato per il mondo della Terza Età che, tra gli altri, ha il compito di organizzare incontri e convegni su salute, sport, alimentazione, sicurezza e altri temi d'attualità.

Quali avete già realizzato?

Fitage ha ospitato già due convegni, dedicati rispettivamente alla progettualità nelle Residenze per Anziani del Comune di Roma e all'Osservatorio per la Disabilità, e la Convention "I nuovi anziani a Roma", promossa da VitAttiva e dalla Cooperativa Pegaso. Nel corso di quest'ultimo incontro sono stati trattati argomenti inerenti alle attività svolte con la Terza Età dalle due strutture e sono state lanciate nuove proposte per una migliore e più attiva presenza degli anziani nella loro città, soprattutto in relazione alla tutela della salute, all'autosufficienza, alla sicurezza e al volontariato. Tra i presenti abbiamo avuto il presidente della Commissione Politiche Sociali del Comune di Roma Giordano Tredicine, il Direttore del Dipartimento Promozione dei Servizi Sociali e della Salute Angelo Scozzafava, il Dirigente dell'Area Terza Età e Case di Riposo Michele Guarino, il Direttore del Dipartimento Servizi Educativi e Scolastici Giovanni Williams, il Presidente del Municipio Roma XVIII Daniele Giannini, l'assessore Patrizio Veronelli, e i presidenti dei Centri anziani dei municipi IV, XVIII e XX.

Per concludere, tornando al presidente Rossi, che significato assume Fitage per gli anziani che vivono a Roma?

Quello di essere un luogo dedicato al benessere fisico e mentale, in cui possono trovare non soltanto soluzioni per le problematiche legate alla salute ma, attraverso l'aggregazione e la socializzazione, anche la giusta spinta motivazionale per allontanare ansie, stress e solitudin.

NOTE

¹ Cruz-Jenoff et al. *Age & Ageing*. 2010; 1-12. doi:10.1093/ageing/afq034

² Doherty T.J. *Invited review: aging and sarcopenia. J Appl Physiol*. 2003;95:1717-1727

³ Elaborazione statistica dato demografico ISTAT 2010

*Centro Fitage:
percorsi di salute,
studi e ricerche*