

# LA PERSONA ANZIANA: il contesto, la mente, il movimento

Dott.ssa Mariella Masselli  
Direttore U.O.C.  
Distretto 8 e della Committenza  
ASL Roma 2

CARD - Attività motoria e salute nell'anziano: il ruolo del Distretto  
tra sostenibilità sociale e sfide per la prevenzione  
Roma - 13 giugno 2019

# *La persona anziana*



# *La persona anziana*



# *La persona anziana*



# *La persona anziana*



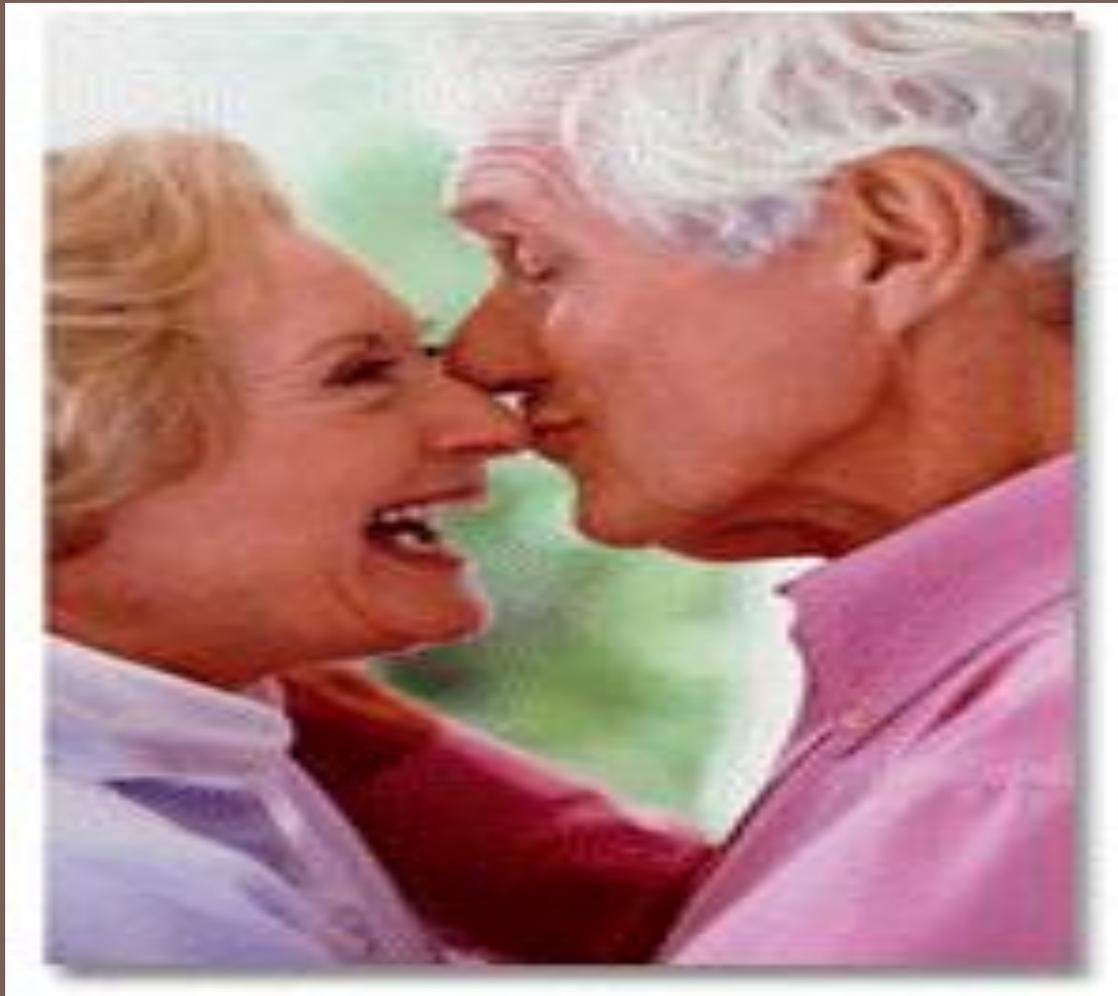
# *La persona anziana*



# *La persona anziana*



# *La persona anziana*



# *La persona anziana*



# *La persona anziana*



# *La persona anziana*



# *La persona anziana*



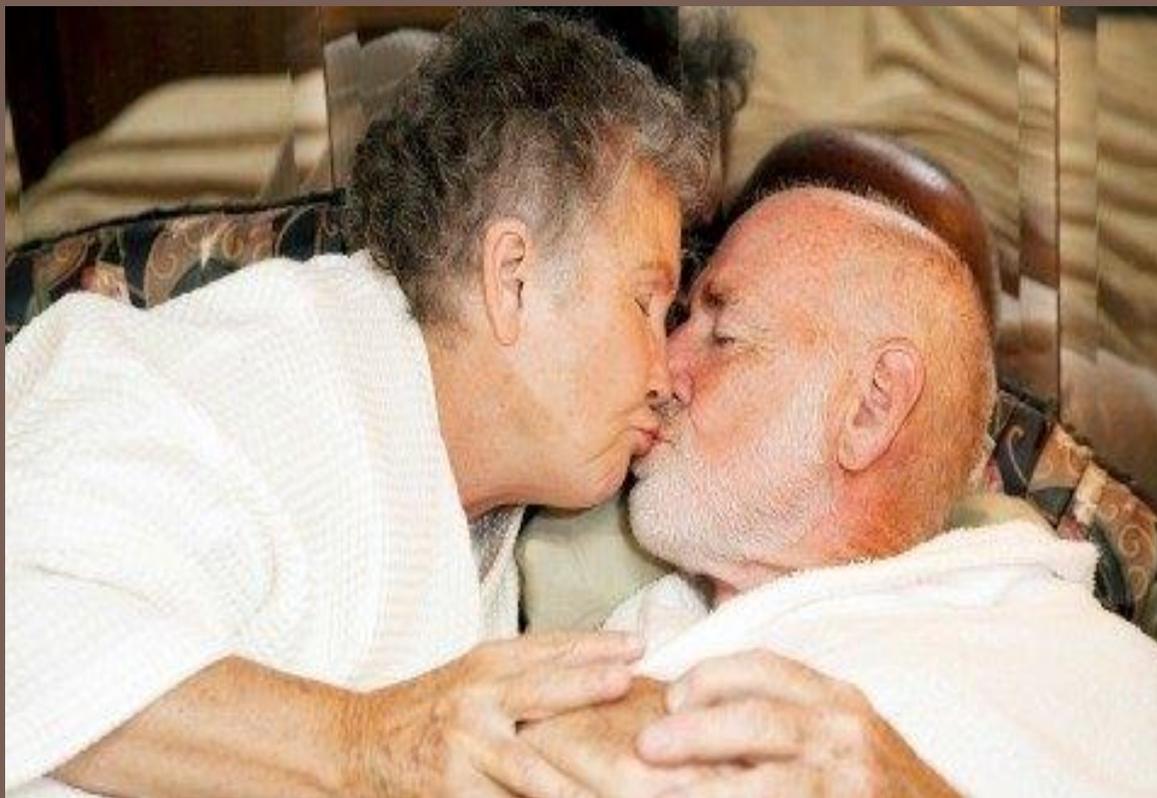
# *La persona anziana*



# *La persona anziana*



# *La persona anziana*



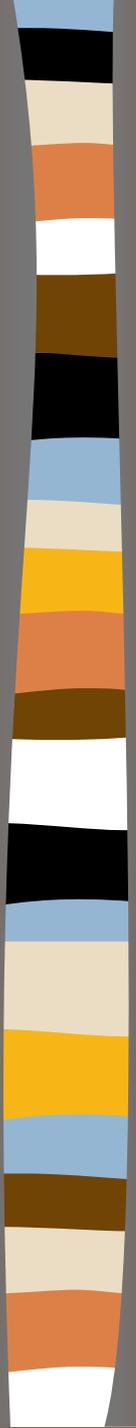
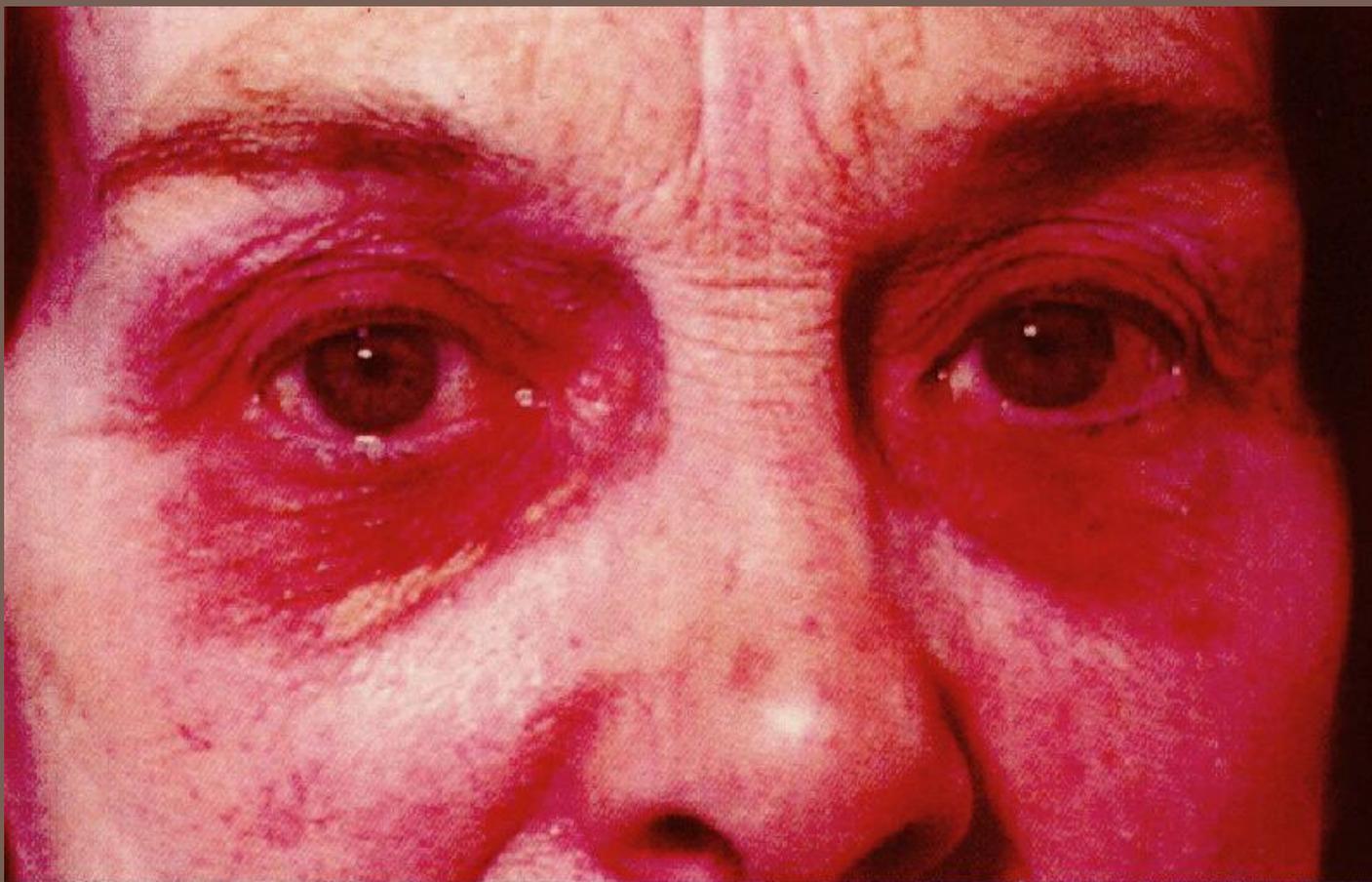
# *La persona anziana*

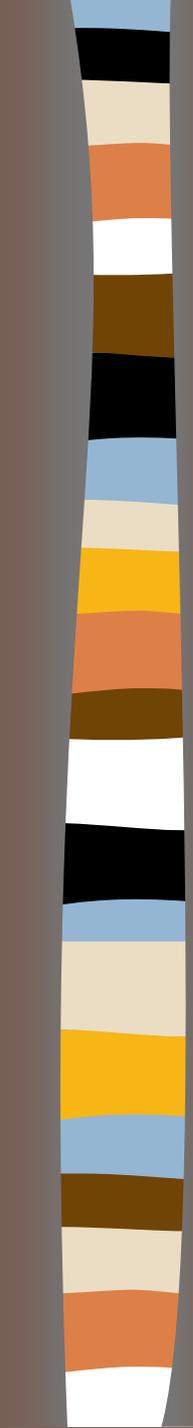


# *La persona anziana*



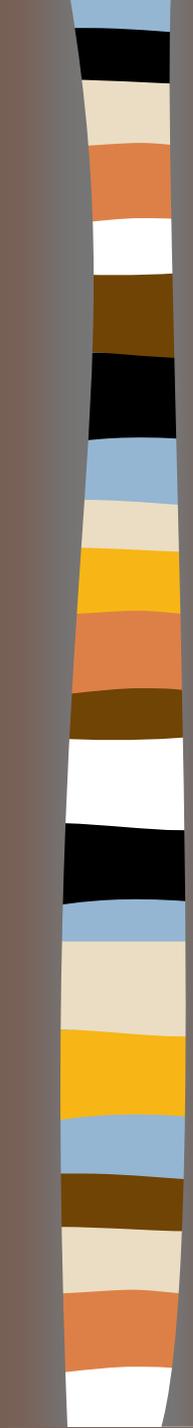
# *La persona anziana*





*La persona anziana: l'invecchiamento*

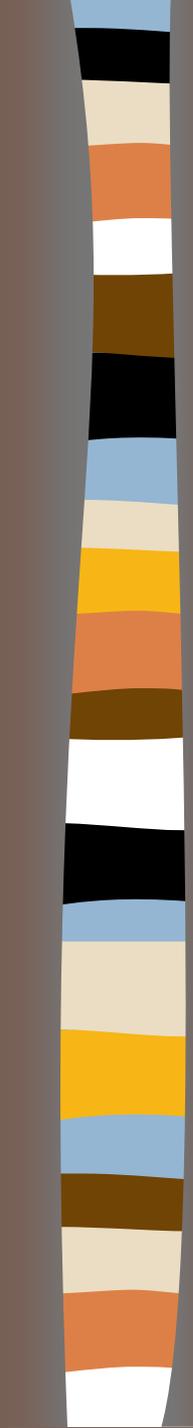
*L'invecchiamento  
non è  
una malattia*



## *La persona anziana: il contesto*

*Essere anziano rappresenta la risposta ad una complessità di fattori biologici, psicologici e sociali che interagiscono tra loro*

*Essere anziano significa, nella maggior parte dei casi, appartenere ad una categoria sociale che gode di uno status minore rispetto a quello delle altre fasce d'età, considerata economicamente improduttiva e bisognosa di assistenza*



## *Il contesto: Perdita dell'identità*

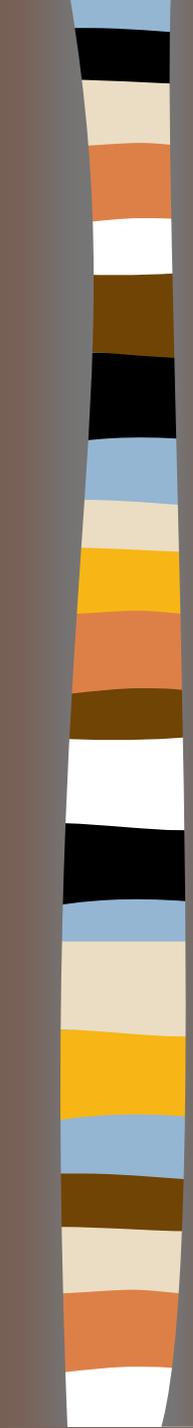
*Modifiche di ruolo nel lavoro e nella famiglia:*

*perdita del lavoro,*

*uscita dalla famiglia dei figli,*

*perdita del coniuge*

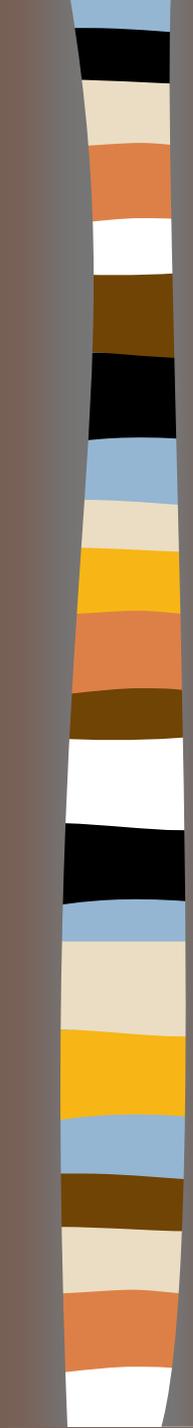
**perdita del proprio ruolo sociale**



*Il contesto: il processo di invecchiamento*

*Il processo d'invecchiamento*

*si realizza in maniera diversa da individuo ad  
individuo,  
ed è pertanto difficile distinguere ciò che è  
espressione di senescenza  
da ciò che è secondario a malattia.*



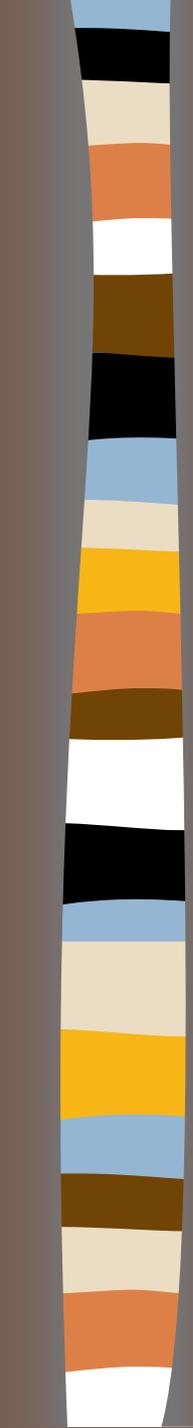
## *Il contesto: lo stato di malattia*

*Nello stato di malattia incidono*

*fattori biologici: il processo d'invecchiamento,  
la comorbidity, la polifarmacoterapia*

*fattori psicodinamici: il vissuto di malattia,  
la famiglia*

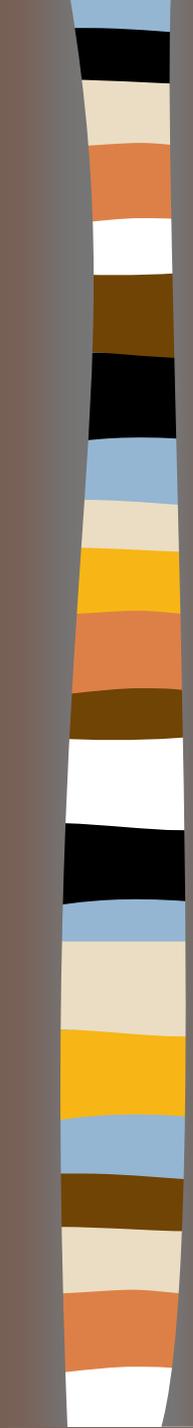
*fattori sociali: il livello di benessere sociale, la  
presenza di un buon contesto socio-ambientale*



*La persona anziana: quando*

*.... a che età una persona è  
considerata anziana?*

*dipende da tanti fattori...*

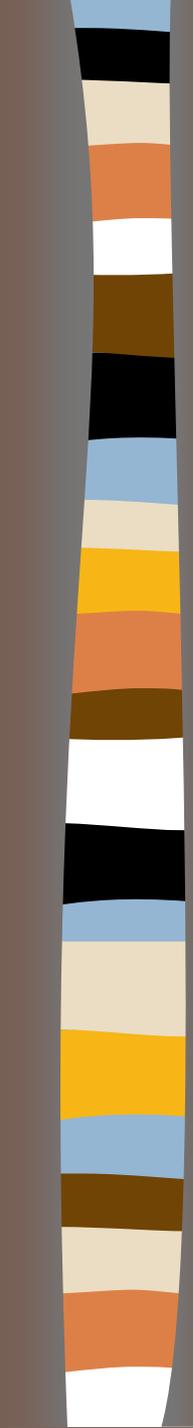


# *La persona anziana: chi*

*2018. Congresso Nazionale della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (SIGG) 2018, Nicolò Marchionni:*

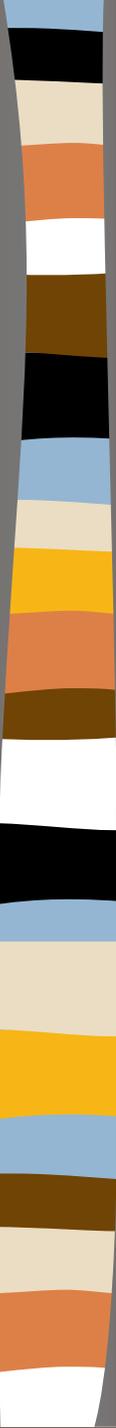
*"Oggi alziamo l'asticella dell'età a una soglia adattata alle attuali aspettative di vita nei Paesi con sviluppo avanzato. I dati demografici ci dicono che in Italia l'aspettativa di vita è aumentata di circa 20 anni rispetto alla prima decade del 1900. Non solo, larga parte della popolazione tra i 60 e i 75 anni è in ottima forma e priva di malattie per l'effetto ritardato dello sviluppo di malattie e dell'età di morte".*

*I geriatri tengono conto che si definiscono "anziani" coloro che hanno un'aspettativa di vita di 10 anni e per questo il termine sarà cambiato in modo dinamico nel corso del tempo. In Italia è arrivata a 85 anni la longevità per le donne, e a 80-81 anni per gli uomini.*



# *La persona anziana: quale*

- *I "giovani anziani", 65-74enni, sono in aumento, anche tra gli stranieri residenti: sono poco meno di 6,6 milioni e rappresentano il 10,9% della popolazione residente. I valori regionali variano da un minimo della PA di Bolzano (9,5%) e della Campania (9,6%) a un massimo di 12,7% della Liguria.*
- *Gli "anziani anziani", 75-84 anni, si mantengono stabili: sono oltre 4,8 milioni e rappresentano l'8,0% del totale della popolazione. Anche in questo caso, i valori regionali presentano importanti differenze: da un massimo in Liguria, in cui rappresenta il 10,7% del totale, mentre in Campania è "solo" il 6,2%.*
- *I "grandi vecchi" rimangono stabili.*
- *Gli "ultracentenari" diminuiscono leggermente, forse in rapporto sia all'aumento di mortalità che ha caratterizzato il 2015 sia all'esiguità delle coorti interessate, in quanto nate negli anni della Prima Guerra Mondiale.*



# *La persona anziana: il contesto*

*2 giugno 2019. Il Sole 24 ore*

*"Italia sempre più vecchia: tra 25 anni uno su tre  
over 65"*

*Proiezioni ISTAT: transizione demografica molto severa*

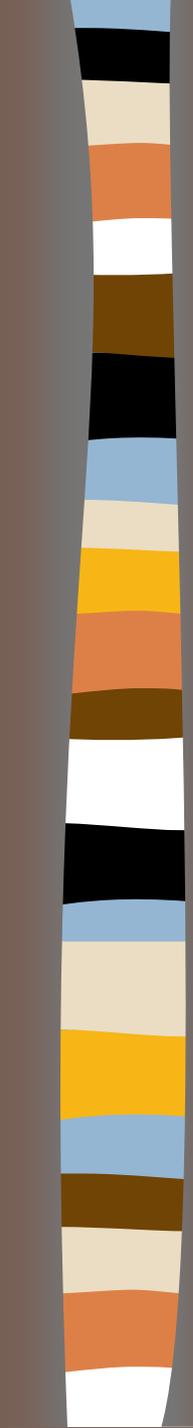
*2039-40 > 65 aa: + 5 milioni (18,8 milioni → 23,8 milioni)*

*15 - 65: - 5 milioni (33,7 milioni → 28,7 milioni)*

*Con un indice di vecchiaia in netto aumento, oggi 165*

*un indice di dipendenza strutturale, oggi 56,1 (sarà 80 )*

*un indice di dipendenza , oggi 34,8, il + alto d'Europa (29,9)*



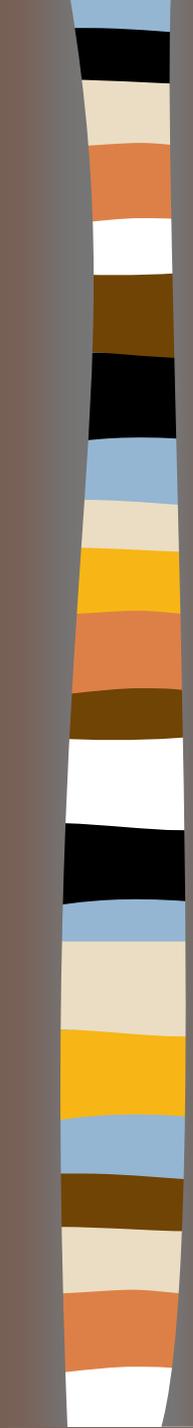
# *La persona anziana: il contesto*

*2 giugno 2019. Il Sole 24 ore*

*"Italia sempre più vecchia: tra 25 anni uno su tre  
over 65"*

*Tanti gli italiani non autosufficienti tra gli anziani*

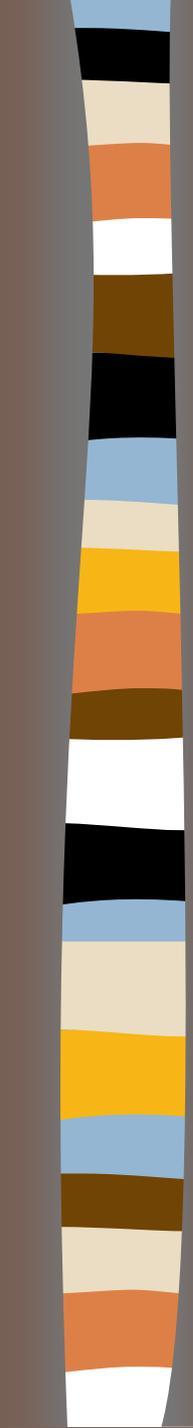
*Analizzando il fenomeno delle limitazioni nelle classi di età  
anziane, è stato osservato che tra gli ultra-  
sessantacinquenni l'11,2% ha molta difficoltà o non è in  
grado di svolgere le attività quotidiane di cura della  
persona senza ricevere aiuto*



# *La persona anziana: il contesto*

*1° gennaio 2018, in Italia (Istat): Popolazione residente:  
60 milioni 484 mila unità*

- *età media: 45,2 anni*
- *< 15 anni: 13,4% della popolazione*
- *15 - 64 anni: 64,1%*
- *> 65 anni: 22,6%*
  - ❖ *>80 anni: 7,0%*
  - ❖ *>100 anni: più di 15 mila e 500 unità.*
  - ❖ *>105 anni: più di mille*
  - ❖ *> 110 anni : 20*
- *Speranza di vita:*
  - ❖ *uomini 80,8 anni (1° posto con Svezia e Malta)*
  - ❖ *donne 85,2 anni (4° posto con Francia, Spagna)*



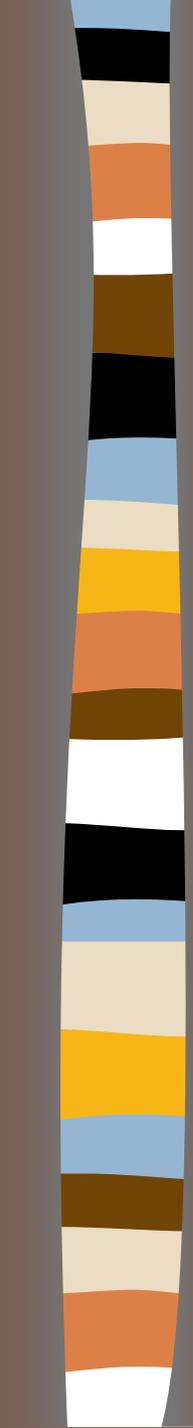
# *La persona anziana: il contesto*

## Speranza di vita senza limitazioni:

- *uomini: 11° posto (la Spagna al 7°)*
- *donne: 15° posto (Francia al 6° e Spagna al 7°), sotto alla media UE*

## Le politiche di welfare

## La sostenibilità della spesa sanitaria

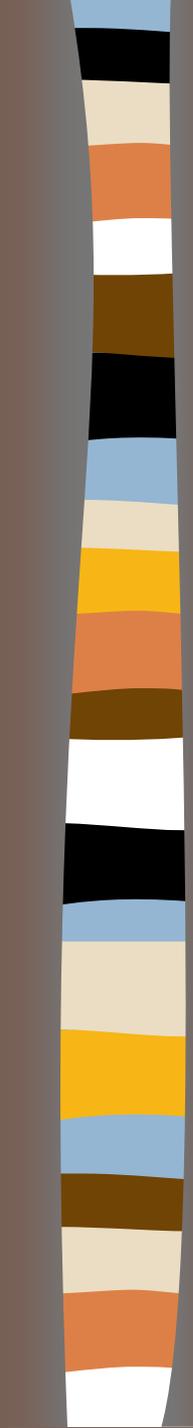


# *La persona anziana: Il welfare*

## **Le politiche di welfare**

*Analizzare le loro dimensioni non solo organizzative, ma anche distributive, finanziarie e politiche, non potendo prescindere dalle altre dimensioni sociali :*

- la trasformazione della struttura delle famiglie.*
- la crescita della disoccupazione*
- la trasformazione del mercato del lavoro*
- la contrazione delle reti informali di sostegno*
- la denatalità*
- la riforma delle politiche previdenziali*
- l'accessibilità ai servizi*
- la territorialità di queste trasformazioni*



# *La persona anziana: la spesa*

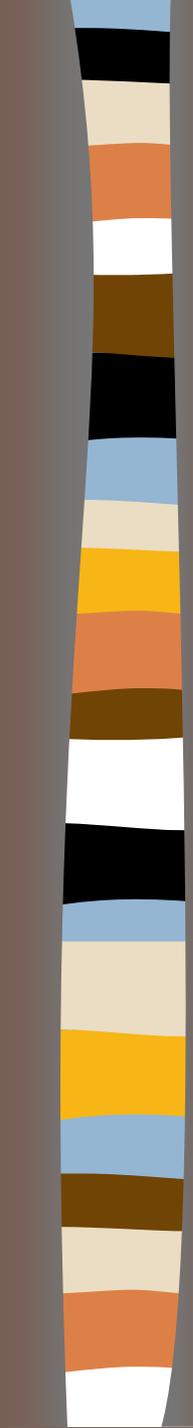
## **La sostenibilità della Spesa Sanitaria**

*La spesa pubblica, 2.500 dollari/p.c. è inferiore a quella di Francia, 3000 d., e Germania, 4000 d.*

*Cresce la spesa privata, out of pocket, dell' 8,3% in 4 anni, ammontando al 26% della spesa totale, in netto aumento nel Nord ed in flessione al Sud.*

### *Disuguaglianze tra Nord e Sud e tra provincia e città*

- *L'età media al Nord è di quasi 46 anni, al Sud di 44*
- *La speranza di vita in Veneto è di 84 anni, in Calabria di 82,4*

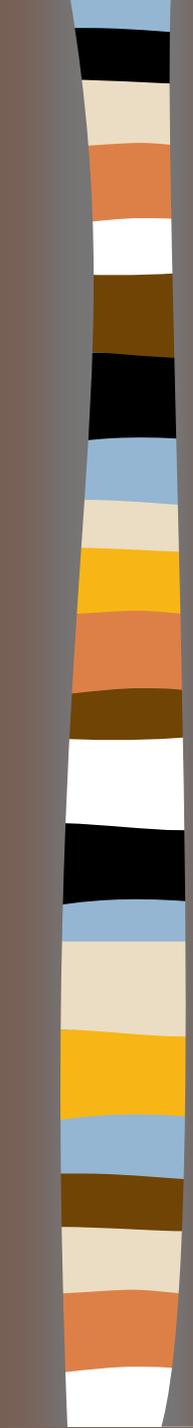


# *La persona anziana: prevenzione*

*prevenzione della dipendenza fisica o mentale*

*mantenimento dell'autonomia individuale*

*preservazione del ruolo sociale*

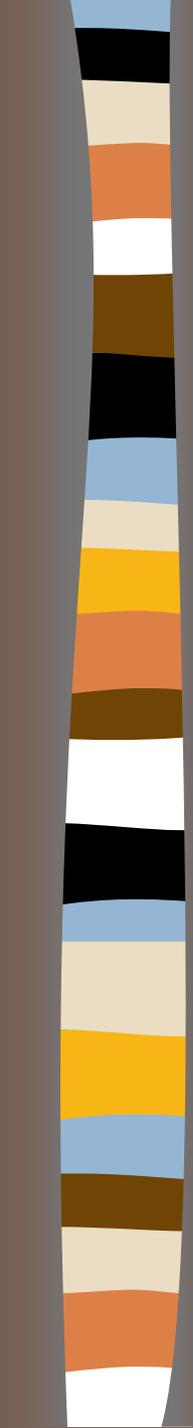


# *Prevenzione: la mente e il movimento*

*La maggior parte delle funzioni biologiche raggiunge il picco prima dei 30 anni di età e da allora declina gradualmente ed in modo lineare.*

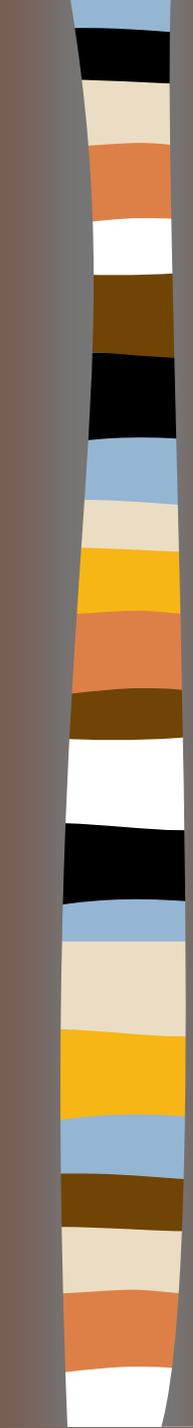
*Il declino può essere critico durante lo stress, ma generalmente ha scarsi effetti, o non ne ha affatto, sulle attività quotidiane.*

*Pertanto, piuttosto che un normale invecchiamento, sono le patologie la principale causa della perdita funzionale in età avanzata.*



## *Prevenzione: la mente e il movimento*

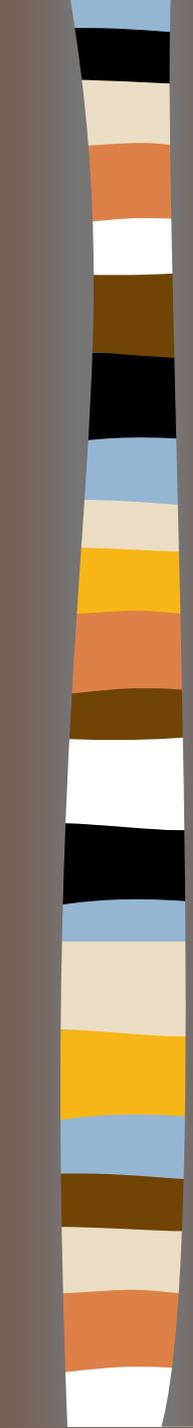
*L'attività fisica aerobica può prevenire o invertire parzialmente il declino della massima capacità d'esercizio (consumo di  $O_2$  per unità di tempo, o  $Vo_2max$ ), della forza muscolare e della tolleranza al glucosio nei soggetti anziani sani ma sedentari.*



## *Prevenzione: la mente e il movimento*

*In molti casi, il declino che si riscontra con l'età può essere dovuto, almeno in parte, allo stile di vita, al comportamento, alla dieta o all'ambiente e può pertanto essere modificato.*

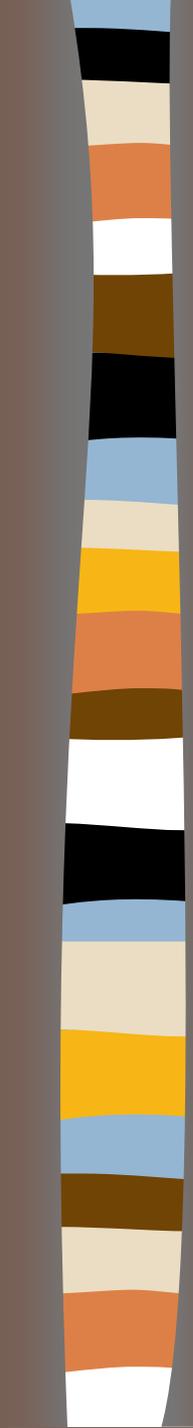
*Tra gli anziani, coloro che svolgono attività fisica con regolarità 5 volte/settimana per un tempo > 30 min (raccomandazione comune) rappresentano una minoranza, circa il 10%. Circa il 35-45% esegue un'attività minima.*



# *Prevenzione: la mente e il movimento*

*Gli anziani tendono a essere meno attivi di altri gruppi di età per molte ragioni, più comunemente a causa delle patologie che limitano la loro attività fisica.*

*I benefici dell'attività fisica per gli anziani sono molti e di gran lunga superiori ai rischi (p.e.: cadute, strappi di ligamenti, strappi muscolari)*

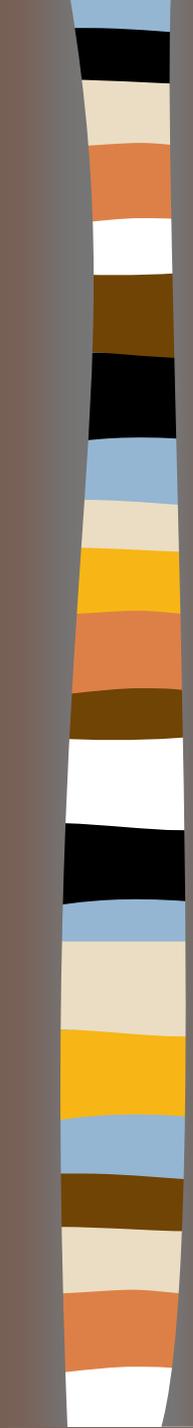


# *Prevenzione: la mente e il movimento*

## **Relazione virtuosa tra mente e movimento**

*National Institute of Aging dell'NIH - 2012*

*I migliori riscontri osservati a seguito di programmi di camminata con effetti su: lobi frontali e temporali con effetti marcati sulla memoria a breve termine, un aumento della sostanza bianca nelle aree prefrontali, parietale e temporale nel gruppo che aveva camminato mentre non mostrava benefici analoghi in quelli che avevano fatto solo stretching.*

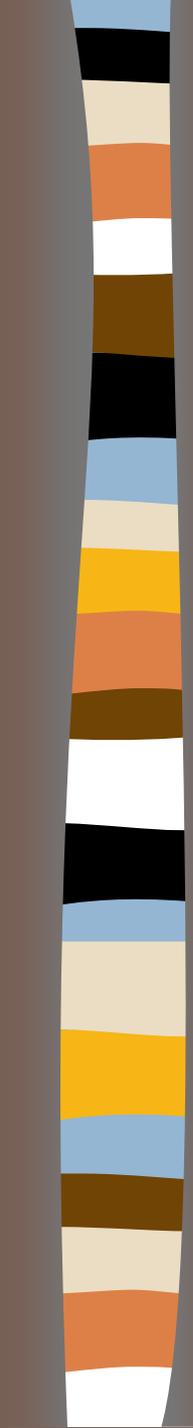


# *Prevenzione: la mente e il movimento*

## **Relazione virtuosa tra mente e movimento**

*National Institute of Aging dell'NIH - 2012*

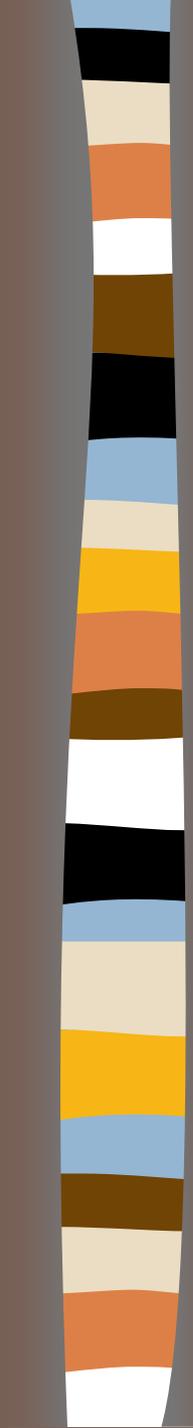
*Pertanto una certa quantità di esercizio aerobico aumenta la quantità e la rigenerazione delle cellule cerebrali danneggiate, anche nell'atrofia causata dall'età e che può essere considerata reversibile.*



## *La persona anziana: presente e futuro*

*BMJ: trattamento della patologia carotidea nello stroke e nel TIA : in Inghilterra i pazienti ultraottantenni sono sottotrattati rispetto ai più giovani, a dispetto di un evidente beneficio.*

*"ageism endemic in health services"*



# *La persona anziana: presente e futuro*

## **Silver Economy**

*La terza economia del mondo, un mercato che vale :*

- *8,3 miliardi in sanità e assistenza sociale*
- *4 nei trasporti*
- *4 nei viaggi, nella cultura e nel tempo libero, beni x uso domestico, impiantistica, elettrodomestici, farmaci, apparecchi elettromedicali, cosmetici,alimentari, telecomunicazioni*
- *Impatto sull'occupazione: oltre un milione le persone che lavorano all' interno della silver economy*
- *Assistenti familiari*
- *Previdenza complementare*
- *Sanità integrativa*

Welfare che punti sull'equità

