RIASSUNTO: I

A Livorno ormai è anziana (più che 65enne) una persona su 4. Tutti richiedono qualche aiuto, soprattutto se soli, che cresce man mano che l'età aumenta. Per fortuna la maggior parte degli anziani livornesi è autosufficiente e solo una frazione contenuta è fragile e bisognosa di assistenza socio-sanitaria importante.

Grazie alla ricerca conosciamo le risorse disponibili per dare assistenza. Servirebbe la stima dei bisogni, molto difficile perché spesso i bisogni veri si nascondono per vergogna non hanno voce. Quindi conviene agire per migliorare il rapporto tra anziani attivi (capaci di dare più aiuto di quanto ne abbisognino) e anziani fragili, e poi promuovere il miglior uso del grande patrimonio di tempo libero di cui godono i primi, creando opportunità per la messa a frutto.

RIASSUNTO: II

Il primo obiettivo richiede che si insegni a contrastare la progressione del decadimento senile agendo prima dei 65 anni (l'invecchiamento comincia con il concepimento). Associazione Alberto Sordi e Rotary propongono che questa azione sia svolta a livello scolastico dai professori della classe di scienze. A Livorno tutte le scuole superiori sono state sensibilizzate già da qualche anno, ma sarebbe utile la promozione delle istituzioni.

Il secondo obiettivo richiede una migliore utilizzazione della enorme ricchezza di tempo libero degli anziani attivi e soli per la disgregazione delle famiglie. Ad esempio si potrebbe creare una banca del tempo che sia una vera banca, dove chi ancora è attivo può depositare parte del tempo libero ad utilità di chi più anziano non è autosufficiente nella certezza di poter riavere quanto depositato quando toccherà a lui avere bisogno. Ci vorrebbe un garante credibile (la Fondazione? Istituzioni di volontariato consolidate?) che assicuri che il deposito diventerà credito esigibile, e la restituzione non mancherà.

RIASSUNTO: III

Oggi sappiamo come prevenire, o almeno contrastare, il decadimento senile, anche il più disabilitante, quello cognitivo. Serve la buona manutenzione del corpo e la stessa cura con cui l'automobilista allunga vita e funzionamento della propria automobile: alimentare bene la macchina umana (regolare quanto, quando e come mangiare); usare buoni lubrificanti (gli acidi grassi poli-insaturi); e utili additivi (vitamine, antiossidanti ecc.); fare un uso intelligente del corpo anche ricorrendo all'interval training, cioè senza dimenticare di pigiare di tanto in tanto sull'acceleratore, per evitare che la nostra macchina diventi progressivamente più chioccia.

A chi obiettasse che comportarsi bene con l'automobile è facilitato dal manuale del produttore oggi si può rispondere che associazione Alberto Sordi, Rotary e ora Comune di Volterra un manuale di istruzione lo offrono gratuitamente a tutti (è scaricabile dal sito della Treccani e, in pdf, dal sito del comune del Comune di Volterra; perché non da quello del comune di Livorno?). Basta promuovere consegna e uso in maniera guidata a livello scolastico."

L’INVECCHIAMENTO E’ LA RADICE DI TUTTI I MALI

L’INVECCHIAMENTO COMINCIA DAL CONCEPIMENTO

LA VECCHIAIA COMINCIA A 65 ANNI QUANDO I MALANNI COMINCIANO A MANIFESTARSI

CHE COSA E' l'invecchiamento: è un processo che ogni giorno consuma un po' delle nostre risorse .....

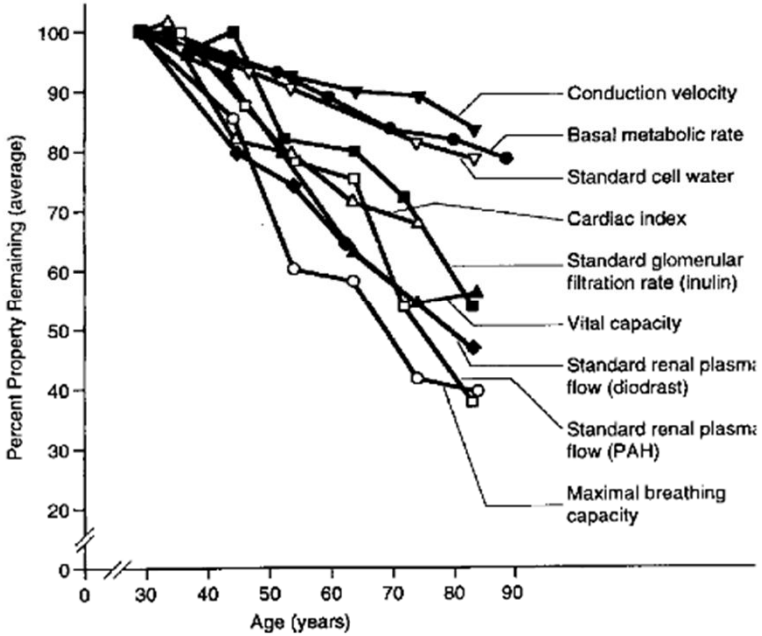


FIG. 1.4. Age changes in human physiological systems based on cross-sectional studies. [Figure prepared by Shock (115). Reproduced with permission.]

E RIDUCE LA CAPACITA' DI ADATTARSI ALL'AMBIENTE

2. FACENDO AMMALARE PIU' SPESSO E PIU' A LUNGO

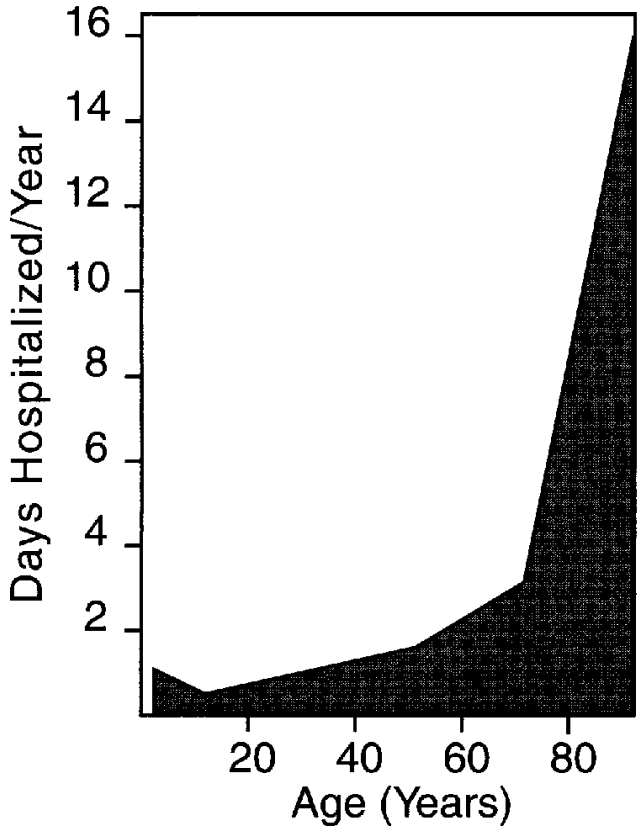


FIGURE 3.8 *Days spent in hospital according to age.* Number of days hospitalized per year according to age increases after 55 years of age and increases precipitously after age 70.

Costo medio di un giorno di degenza (anno 2009) 780 euro

Mediamente ogni 80enne costa 10000 Euro ogni anno di solo ospedale

e così minaccia la buona salute

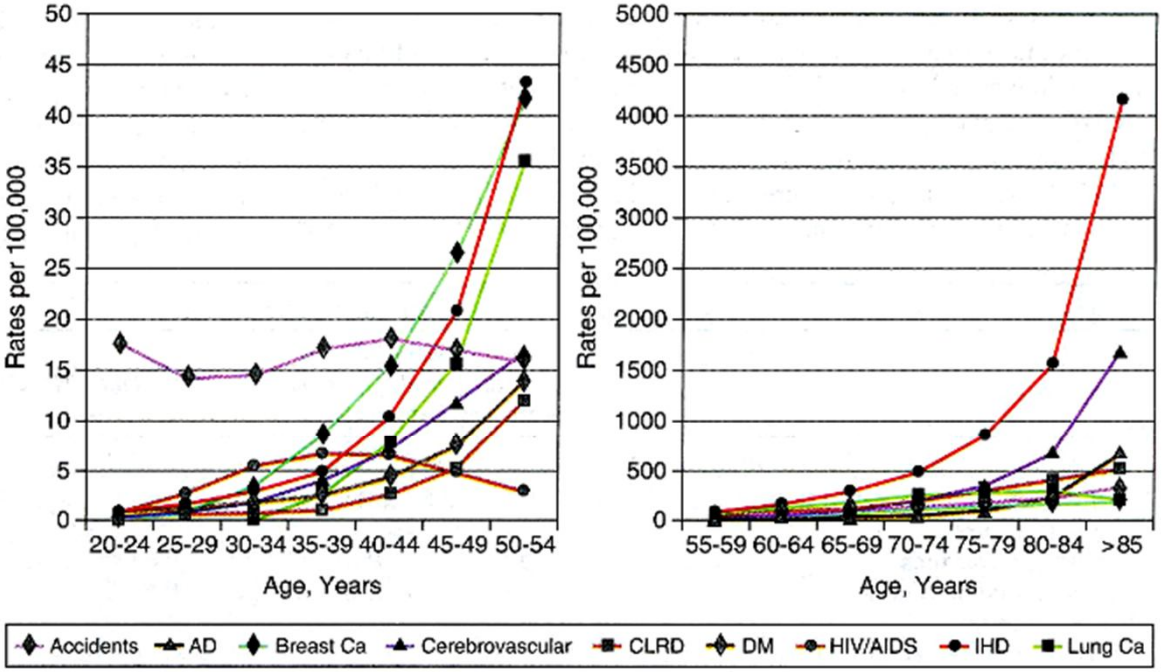
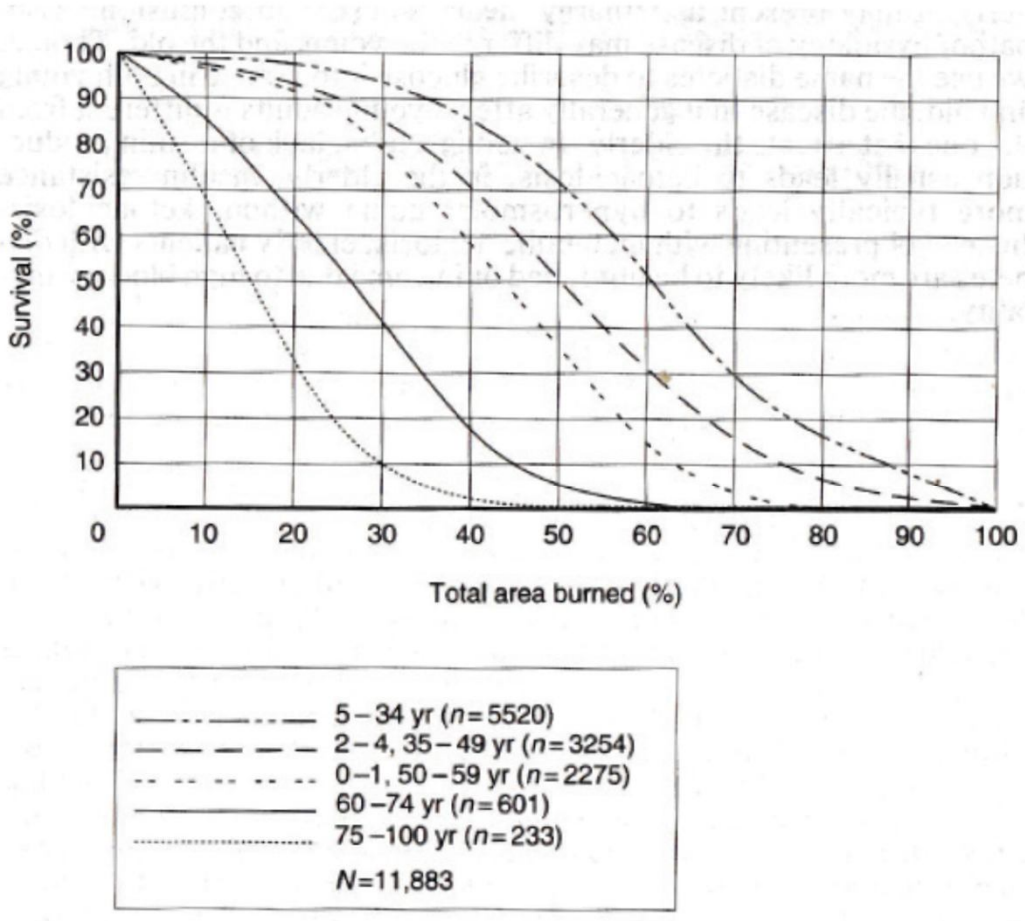
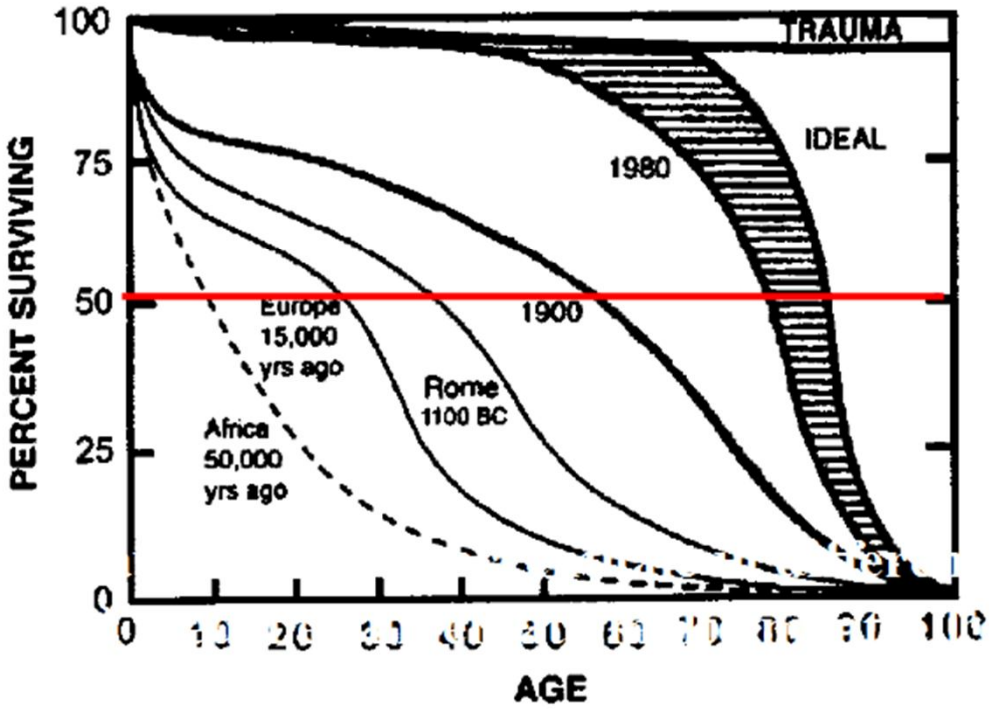


FIGURE 5-1 Death rates per 100,000 population for 1999 by 5-year age groups in U.S. women; note that the scale of the *y*-axis is increased by tenfold in the graph on the right compared to that on the left. Accidents and HIV/AIDS are the leading causes of death in young women 20 to 34 years of age. Accidents, breast cancer, and ischemic heart disease (IHD) are the leading causes of death in women 35 to 44 years of age. Breast cancer is the leading cause of death in women 45 to 49 years of age, and IHD becomes the leading cause of death in women beginning at 50 years of age. In older women, IHD remains the leading cause of death, cerebrovascular disease becomes the second leading cause of death, and lung cancer is the leading cause of cancer-related deaths. AD, Alzheimer's disease; Ca, cancer; CLRD, chronic lower respiratory disease; DM, diabetes mellitus; IHD, ischemic heart disease. (*Data adapted from www.cdc.gov/nchs/data/sttab/vs00199_tabl21or.pdf.*) (Writing Group for the Women's Health Initiative Investigation, JAMA 288:321, 2002. Copyright © 2002, American Medical Association.)


Survival (%)
100
90
80
70
60
50
40
30
20
10
0
10
20
30
40
50
60
70
80
90
100
Total area burned (%)
5–34 yr (n=5520)
2–4, 35–49 yr (n=3254)
0–1, 50–59 yr (n=2275)
60–74 yr (n=601)
75–100 yr (n=233)
N=11,883

OGGI QUASI TUTTI GIUNGONO ALL'ETA' ANZIANA,



CHE COSA E' l'invecchiamento: è un processo che ogni giorno consuma un po' delle nostre risorse .....

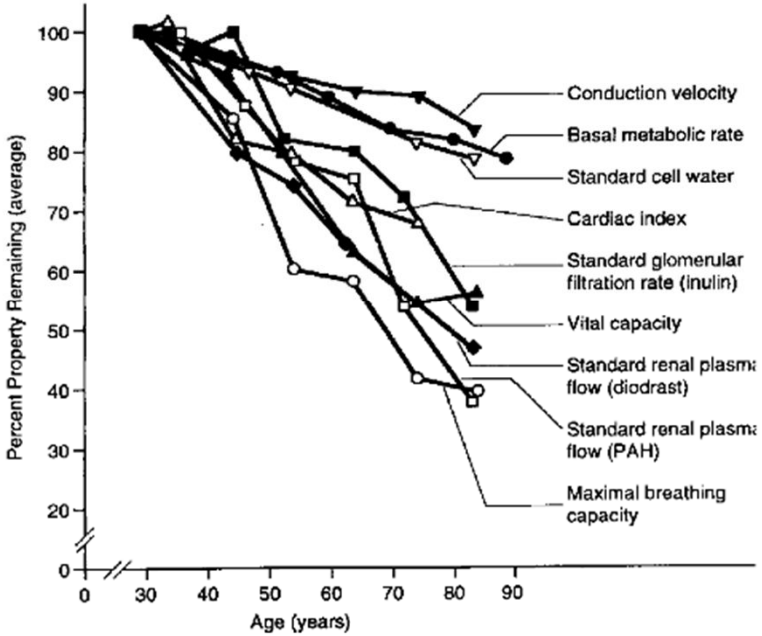


FIG. 1.4. Age changes in human physiological systems based on cross-sectional studies. [Figure prepared by Shock (115). Reproduced with permission.]

E RIDUCE LA CAPACITA' DI ADATTARSI ALL'AMBIENTE

...IL PREMIO E' GRANDE: RITARDANDO L'INVECCHIAMENTO SI RITARDANO E RIDUCONO TUTTE LE MALATTIE ASSOCIATE ...

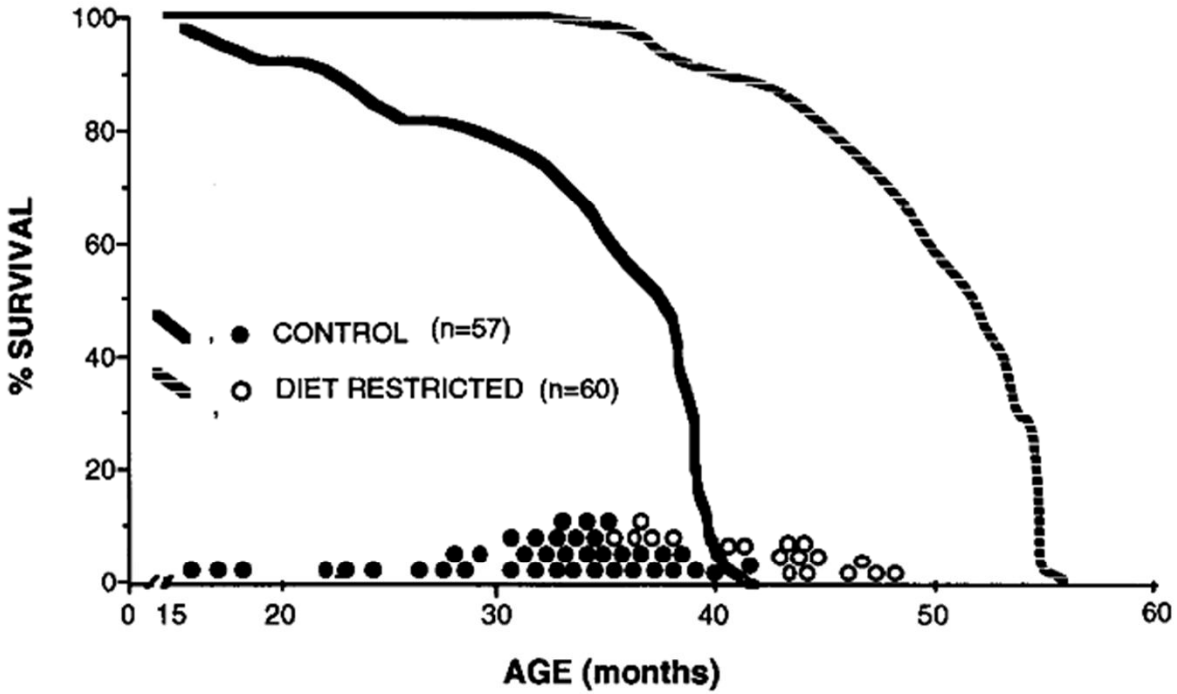
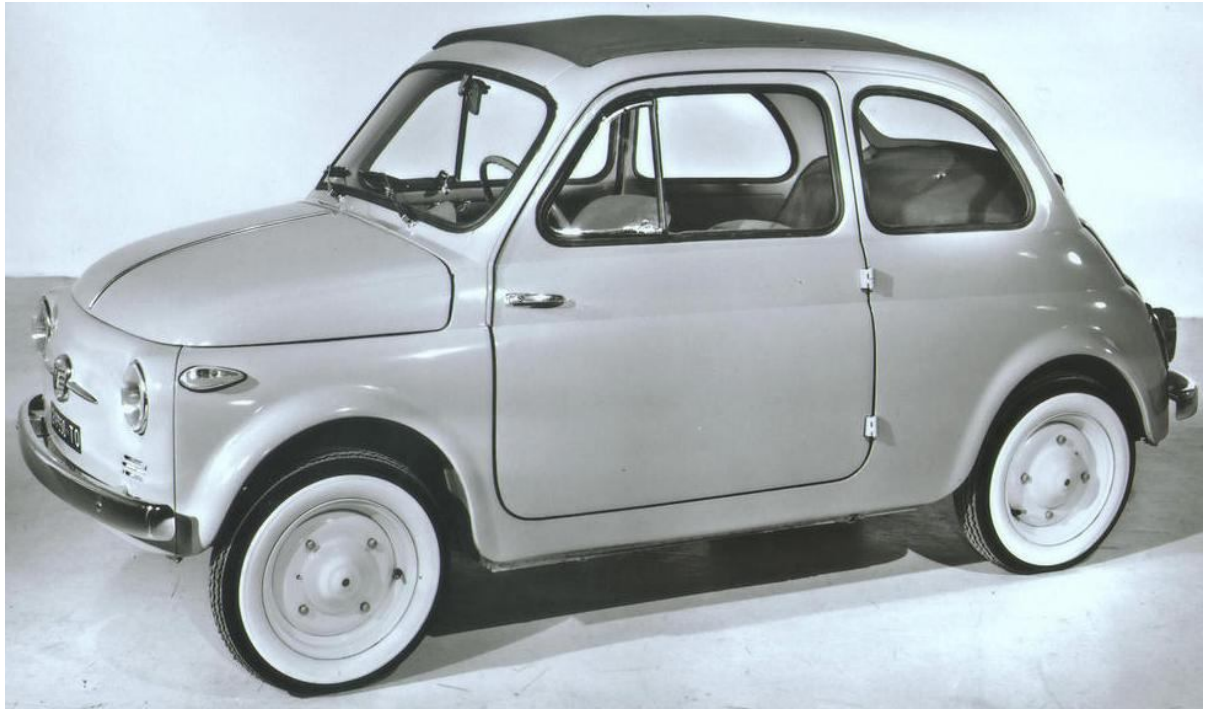


FIG. 3.3. Influence of dietary restriction started at 3 wk of age on life span and tumor incidence of female mice from the long-lived C3B10RF$_1$ hybrid strain. Survival curves are those for the 85 kcal/wk (control) and 40 kcal/wk (diet-restricted) cohorts shown in Figure 3.1. Circles show the age of death for tumor-bearing mice. [Adapted from (63) with permission.]

AT PRESENT, THIS MAY BE THE BEST ACCEPTED REASON TO FIGHT AGING



La nuova 500: superutilitaria prodotta dal 1957 al 1975 in oltre 4.250.000 esemplari. Alcuni ancora circolano sulle nostre strade.

Il segreto del successo? La buona manutenzione

Con l'auto	*con l'uomo*
1. Usare il carburante giusto	*mangiare bene (quanto, come, quando)*
2. Usare buoni lubrificanti	*usare acidi grassi poli-insaturi (quando, come)*
3. Usare i migliori additivi	*consumare antiossidanti*
4. Farne buon uso	*far fare la giusta attività a tutti gli organi ed appa-rati (interval training)*

Attenti: la ricetta non è uguale per tutti e va aggiustata per l'età biologica

Associazione Alberto Sordi
Onlus

Rotary
Distretto 2071 - Toscana
Italia

Comune di Volterra

LA SALUTE NEL CURRICULUM: MANTENERSI IN FORMA PER PREVENIRE LE MALATTIE