

Milano, 15 giugno 2017 h. 10.00

IL MONDO INVECCHIA: ASSISTENZA E GESTIONE DELL'ANZIANO

Sala Pirelli c/o Regione Lombardia, Via F. Filzi, 22 - Milano

L'invecchiamento positivo

Luigi Bergamaschini

**Direttore della Scuola di Specializzazione in Geriatria
Università degli Studi di Milano**

**Responsabile UOC-2 Cure Intermedie
ASP Pio Albergo Trivulzio, Milano**

Conoscere la biologia dell'invecchiamento

La cura della singola malattia ha avuto grande successo nel campo della salute pubblica

Nuove terapie:

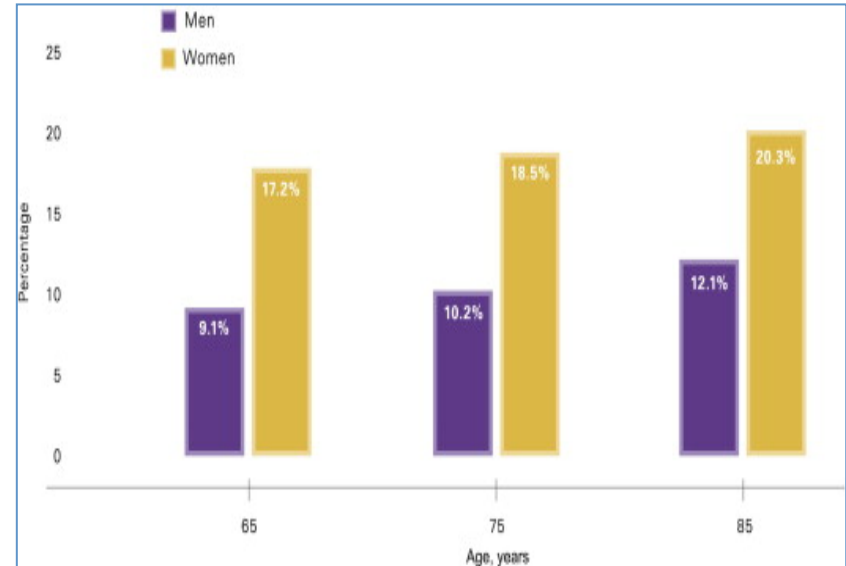
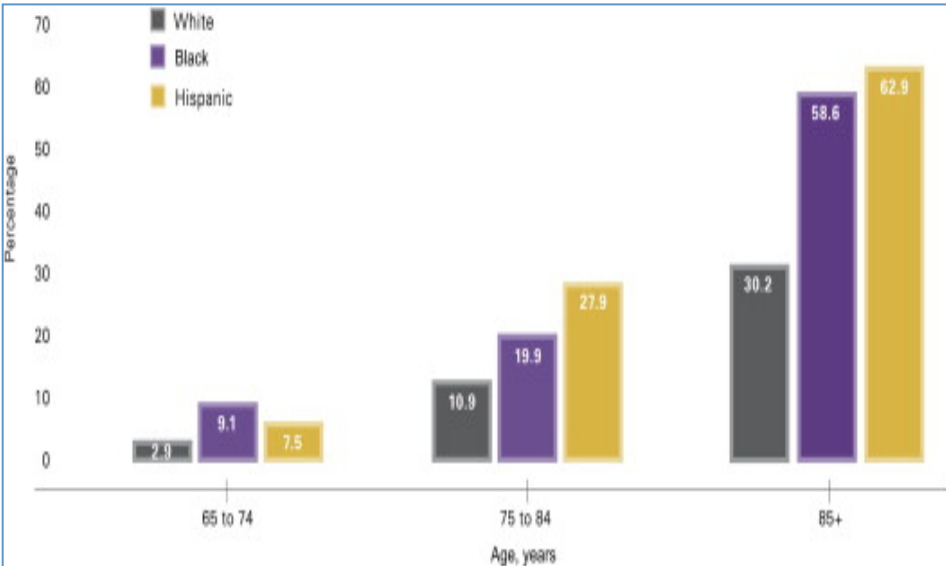
- hanno **allungato** in modo significativo la sopravvivenza in molte malattie
- sono risultate ***inefficaci*** nel ritardare, migliorare o prevenire la comorbilità durante l'invecchiamento

Conoscere la biologia dell'invecchiamento

Le persone vivono più a lungo ma:

- solo raramente invecchiano in buona salute
- soffrono di polipatologie e/o disabilità
- esiste una alta variabilità interindividuale
- esiste una alta variabilità tra i sessi
- esiste una alta variabilità inter-raziale

Dati epidemiologici sulla differenza di età tra le razze e i sessi negli U.S.A.



Healthy aging: the ultimate preventative medicine

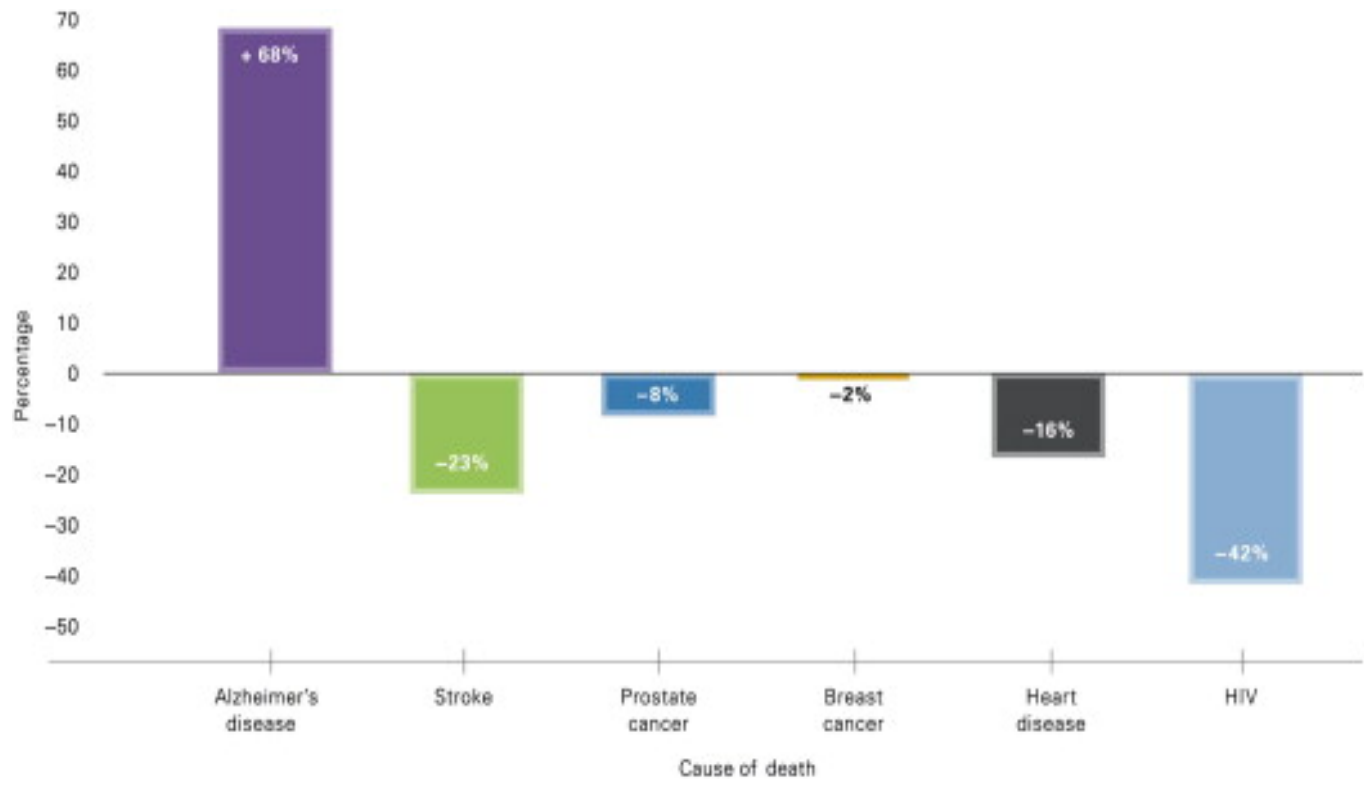
Matt Kaeberlein et al.

Science. 2015 December 4; 350(6265): 1191–1193

L'età è il piu' importante fattore di rischio per quasi tutte le cause di morte nelle Nazioni ad elevato standard economico

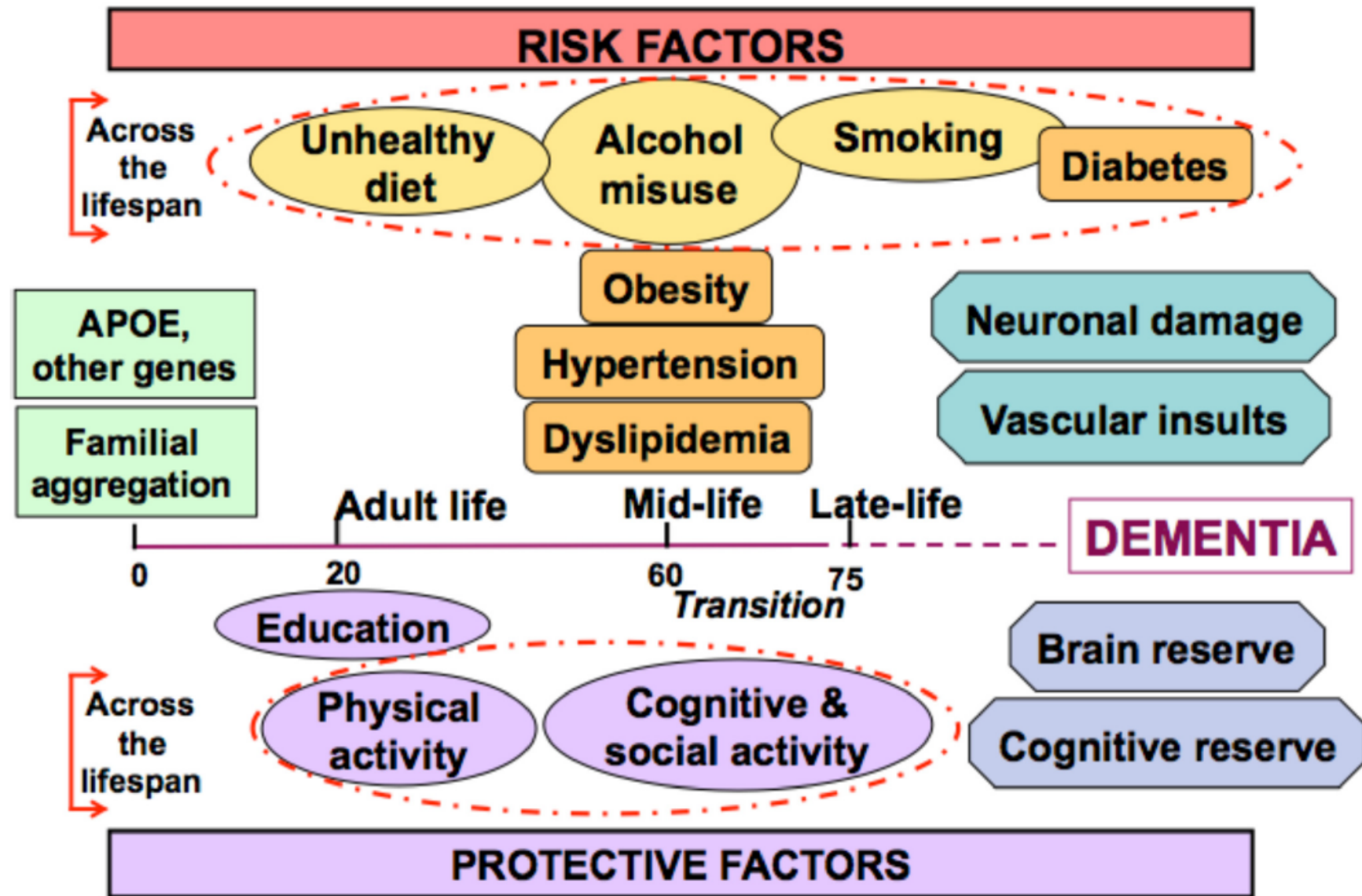
La ricerca biomedica si è focalizzata sulla singola malattia e non ha considerato la relazione tra invecchiamento e malattie o meglio tra invecchiamento e comorbilità.

Effetto dei programmi di prevenzione e delle nuove terapie sulle principali patologie nei paesi ad alto livello economico



Advances in the prevention of Alzheimer's Disease

Figure 1. Risk factors for dementia and Alzheimer's disease across the lifespan (Figure modified from [51])



Dementia

Can we reduce the risk?

Research suggests that leading a brain healthy lifestyle may help to reduce a person's risk of developing dementia later in life. The general rule is what's good for the heart is good for the brain, so both should be well looked after with a balanced diet and regular physical and mental exercise.

The evidence shows that people may reduce their risk of developing dementia by adopting healthier lifestyles. Much of what's needed are simple activities you can do in your day to day life.

Remember, it's never too late to make any of these changes.

Let's take a look at five ways you can help to reduce your risk of developing dementia.



1 Look after your heart

Smoking, high blood pressure, high cholesterol, diabetes and obesity all damage blood vessels. This increases the risk for both heart attacks and strokes. Research has also shown that these conditions can increase the chances of developing dementia later in life. These problems can be prevented through healthy lifestyle choices and can be treated effectively if they do occur.



2 Be physically active

Physical activity and exercise can help to control your blood pressure and weight, as well as reducing the risk of type 2 diabetes and some forms of cancer. There is also some evidence to suggest that being physically active can help to reduce the risk of developing dementia. The good news is that getting active is proven to make us feel good and is a great activity to do with friends and family.



3 Follow a healthy diet

Food is fuel for both brain and body. We can help to keep it functioning properly by eating a healthy, balanced diet. Some evidence suggests that a Mediterranean-type diet, rich in cereals, fruits, fish, legumes and vegetables can help to reduce the risk of dementia. While we need to do more studies into the benefits of specific foods or supplements, we do know that eating lots of fatty and processed foods which are high in saturated fat, sugar and/or salt is associated with a higher risk of heart disease, and is best avoided.



4 Challenge your brain

By challenging the brain with new activities you can help build new brain cells and strengthen the connections between them. This may counter the harmful effects of Alzheimer's disease and other dementia pathologies. By challenging your brain you can learn some great new things, so how about learning a new language or taking up a new hobby or sport?

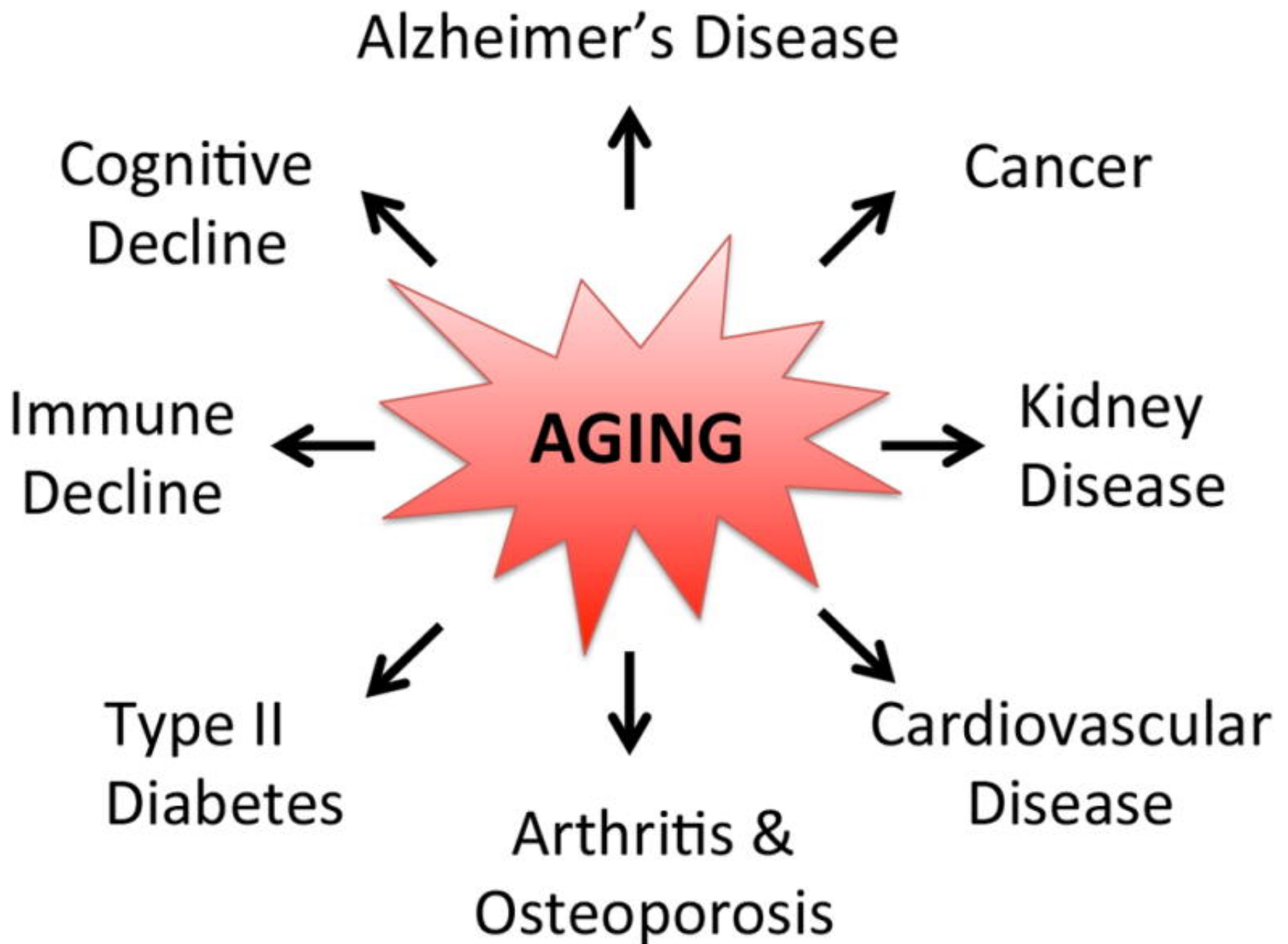


5 Enjoy social activities

Social engagement may also be beneficial to brain health because it stimulates our brain reserves, helping to reduce our risk of dementia and depression. Try and make time for friends and family, you can even combine your activities with physical and mental exercise through sport or other hobbies.

Scienza Gerontologica come ricerca trasversale

INTERVENTO	DESCRIZIONE
Restrizione dietetica	Limitati studi sugli animali indicano significativi miglioramenti nello stato di salute con la RD, inclusa la riduzione dei fattori di rischio di malattia
Attività fisica	Il miglioramento dello stato di salute si associa a allungamento della durata di vita sia nel topo che nell'uomo
Inibitori mTOR	Rapamicina allunga la vita nei topi anziani rallentando la disfunzione cardiaca e immunologica
Metformina e Acarbose	Una analisi retrospettiva indica che soggetti diabetici in terapia con metformina hanno una mortalità minore che i non-trattati e sembrano vivere più a lungo
Attivatori della Sirtuitina	Attivatori della sirtuina migliorano lo stato di salute e allungano la sopravvivenza nei topi
Regolatori della Telomerasi	
Regolazione Ormonale	Il rischio/beneficio della correzione dei deficit ormonali età correlati rimane molto controverso
Disfunzioni mitocondriali	Una disfunzione mitocondriale sembra essere un importante rischio nei fenomeni dell'invecchiamento e nello sviluppo delle malattie età correlate



Allo stato attuale un soggetto con piu' di 70 anni

- Aumento della comorbidità
- Aumento del rischio di disabilità
- Aumento del rischio di dipendenza
- Aumento del rischio di depressione
- Aumento del rischio di isolamento sociale
- Aumento della necessità di abitazioni, quartieri, o residenze a sua misura

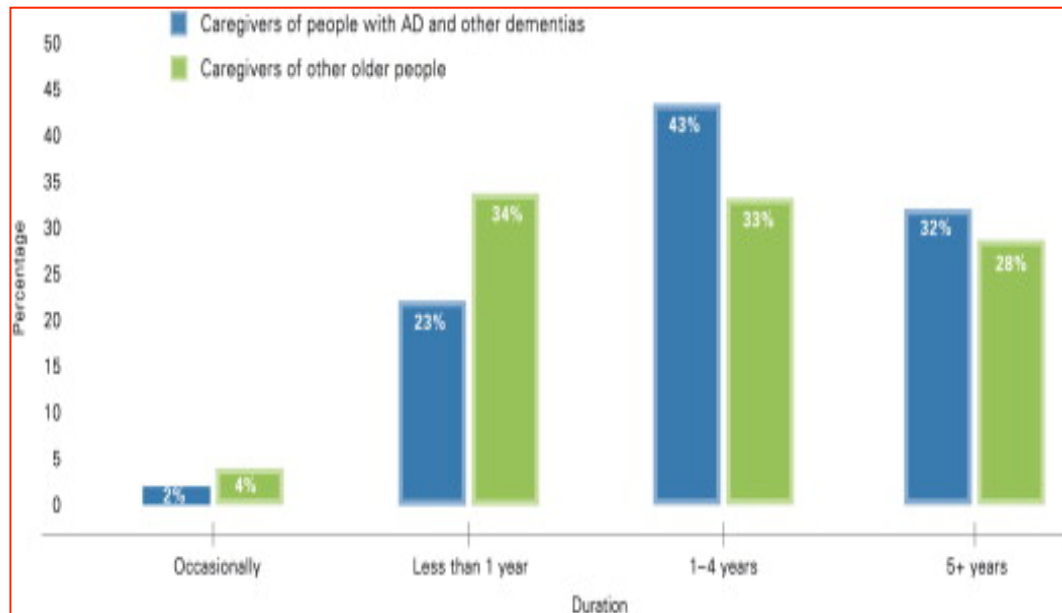
Su chi ricadono I costi ?

- **Sulla collettività (Stato, Regione, Comune)**
- **Sulla Famiglia**
- **Prevalentemente sulle donne (mogli anziane, figlie)**

PERCHE' NELLE RSA IL RAPPORTO UOMINI/DONNE E' CIRCA 1 A 3?

CAREGIVERS (= DONNE)

% di soggetti che richiedono caregiver



% di caregivers con stress

