

INVECCHIARE *ATTIVAMENTE*



Dott. A. Bove U.O.A.Anziani ASLNA1 Centro



GLOBAL RECOMMENDATIONS ON PHYSICAL ACTIVITY FOR HEALTH

Indica i livelli di attività fisica raccomandati per la salute nelle fasce di età 5-17 anni, 18-64 anni e oltre 65 anni. Le raccomandazioni sono orientate alla prevenzione primaria delle malattie cardio-respiratorie, metaboliche, muscolo-scheletriche, tumorali e dei disturbi depressivi (2010)

Attività Motoria e Prevenzione Demenza

- L'attività motoria in età adulta riduce il declino delle funzioni cognitive e previene o ritarda la comparsa della demenza in età avanzata

(AGES - Reykjavik, Chang et al. J Gerontol, 2010; Rovio et al. Lancet Neurology, 2005; Bronx Aging Study, Verghese et al, NEJM, 2003)

- Il potenziamento delle prestazioni fisiche determina il miglioramento delle funzioni cognitive anche in persone sedentarie ad elevato rischio di disabilità (LIFE -P, Williamson et al, J Gerontol 2009)

Attività motoria e prevenzione della demenza: determinanti biologici

Nell'**animale**:

- Aumentata secrezione di sostanze neurotrofiche (in particolare BDNF)
- Aumentata neurogenesi
- Aumentata angiogenesi
- Ridotto accumulo di proteina beta-amiloide

Attività motoria e prevenzione della demenza: determinanti biologici

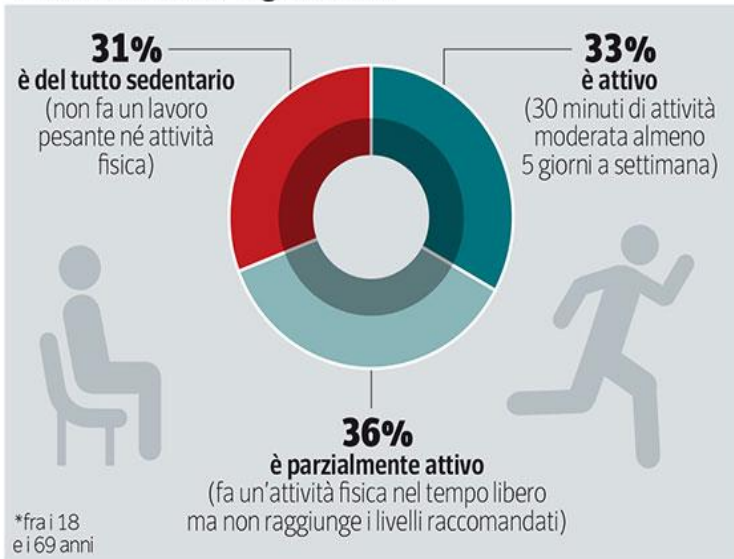
Nell'uomo:

- Aumentata **perfusione cerebrale** (*Rogers et al, JAGS, 1990; Pereira et al, PNAS, 2007*)
- Aumentata **attività metabolica** delle regioni frontali e parietali del cervello (*Colcombe et al, PNAS, 2004*)
- Aumentato **spessore della sostanza grigia** a livello frontale, occipitale e nell'ippocampo (*The Cardiovascular Health Study, Erickson et al, Neurology, 2010*)
- Ridotto uptake (PET) di una sostanza che visualizza in vivo la proteina Beta-amiloide (*Liang et al, 2010*)



- L'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), pubblicando il primo Piano d'azione globale per promuovere l'attività fisica (Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world), ha assecondato il desiderio delle nazioni di avere nuove linee guida in grado di migliorare la quantità e la qualità dell'attività fisica presso tutta la popolazione. Il Piano, rivolto specialmente alle categorie più a rischio (donne adulte e adolescenti), è il frutto di un lungo processo di elaborazione capace di coinvolgere i maggiori soggetti pubblici e privati del settore. L'Oms si è prefissata 4 obiettivi strategici da raggiungere nei prossimi anni a cui sono collegate una serie di politiche (per un totale di 20).
- In sintesi gli obiettivi si prefiggono come scopo comune quello di costruire una **società connotata da uno stile di vita sempre più attivo e salutare.**

L'attività fisica e gli italiani*



LE REGIONI PIÙ SEDENTARIE



Fonte: Sistema di sorveglianza Passi 2013

I BENEFICI DELLO SPORT

- ✓ diminuisce il rischio di malattie cardiovascolari e quello di sviluppare diabete di tipo due
- ✓ riduce il rischio di tumori (es. colon)
- ✓ abbassa la probabilità di diventare obesi e mantiene il peso sotto controllo
- ✓ fa scendere la pressione arteriosa e il colesterolo
- ✓ previene l'osteoporosi
- ✓ aumenta l'elasticità, migliora la postura e riduce i disturbi muscoloscheletrici (es. mal di schiena)
- ✓ migliora il tono dell'umore
- ✓ contribuisce a prevenire i comportamenti a rischio nei giovani

COME STABILIRE LA GIUSTA INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO

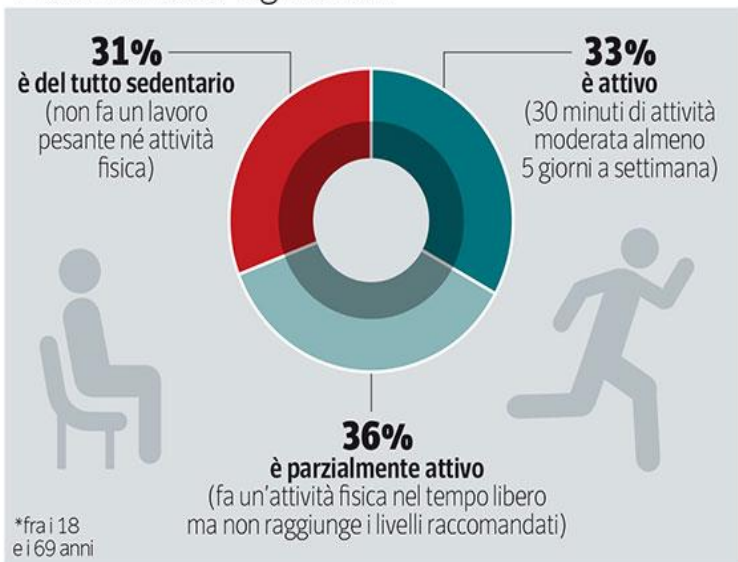
- ✓ Sottoporsi a un test da sforzo per calcolare la frequenza cardiaca massima e il consumo massimo di ossigeno
- ✓ L'intensità ideale si ottiene con le pulsazioni entro il 70-80% del valore massimo ottenuto

Editoriale del British Medical Journal (Bmj2015;350:h100)

CdS

L'obiettivo suggerito per gli anziani (≥ 65) è lo stesso degli altri adulti (18 -64):
150 minuti a settimana di intensità moderata in periodi di 10 minuti o più.

L'attività fisica e gli italiani*



LE REGIONI PIÙ SEDENTARIE



Fonte: Sistema di sorveglianza Passi 2013

I BENEFICI DELLO SPORT

- ✓ diminuisce il rischio di malattie cardiovascolari e quello di sviluppare diabete di tipo due
- ✓ riduce il rischio di tumori (es. colon)
- ✓ abbassa la probabilità di diventare obesi e mantiene il peso sotto controllo
- ✓ fa scendere la pressione arteriosa e il colesterolo
- ✓ previene l'osteoporosi
- ✓ aumenta l'elasticità, migliora la postura e riduce i disturbi muscoloscheletrici (es. mal di schiena)
- ✓ migliora il tono dell'umore
- ✓ contribuisce a prevenire i comportamenti a rischio nei giovani

COME STABILIRE LA GIUSTA INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO

- ✓ Sottoporsi a un test da sforzo per calcolare la frequenza cardiaca massima e il consumo massimo di ossigeno
- ✓ L'intensità ideale si ha mantenendosi con le pulsazioni entro il 70-80% del valore massimo ottenuto

Editoriale del British Medical Journal (Bmj2015;350:h100)

L'obiettivo suggerito per gli anziani (≥ 65) è lo stesso degli altri adulti (18 -64):

150 minuti a settimana di intensità moderata in periodi di 10 minuti o più.

CdS



Ministero della Salute

*Dipartimento della sanità pubblica e dell'innovazione
Direzione generale dei rapporti europei ed internazionali (DGREI)*

**PIANO D'AZIONE GLOBALE DELL'OMS
PER LA PREVENZIONE E IL CONTROLLO
DELLE MALATTIE NON TRASMISSIBILI
2013-2020**

ATTIVAMENTE

E' un programma di attività motoria

- controllato
- rivolto agli anziani del territorio
- un approccio ad uno stile di vita attivo
- momento di integrazione sociale.



Finalità del progetto

- Mantenere l'efficienza fisica attuale favorendo il passaggio ad uno stile di vita moderatamente attivo
- Mantenere e stimolare le funzioni cognitive
- Consolidare le attività spontanee e favorire la socializzazione

POPOLAZIONE TARGET

- Il progetto si rivolge ad una popolazione >65enne
- autosufficiente o parzialmente autosufficiente e/o
- con declino cognitivo lieve (MMSE= 24-30/30)
alla VMD.

METODOLOGIA

A) Fase preliminare di Valutazione

- Visita geriatrica e fisiatrice
- Valutazione dello stato cognitivo, affettivo e funzionale (MMSE, Clock test, GDS, ADL/IADL, Tinetti, 6' Walking test, Motricity Index)
- ECG, Ecocardiogramma, Neuroimaging
Ematochimica

METODOLOGIA

B) Fase di Attuazione

- Interventi sullo stile di vita (incontri settimanali sulle principali problematiche geriatriache, sull'educazione alimentare, prevenzione di disabilità)
- Programmi di esercizi strutturati in palestra, finalizzati a migliorare la forza muscolare, la flessibilità articolare, l'andatura e l'equilibrio,
- 45 minuti di attività

Nel primo semestre 2018 sono stati arruolati
24 pazienti (20 F e 4 M) di età media 74 ± 5 anni
di cui 7 (6F e 1M) con MMSE < a 26 o MCI.

L'attività motoria si è svolta a piccoli gruppi (5-8 persone)
2 volte a settimana per un periodo di 3 mesi per gruppo di
partecipanti.

Gli incontri sono stati condotti privilegiando l'aspetto ludico
al fine di favorire l'integrazione sociale e la condivisione del
vissuto emozionale.

Al termine del trimestre è stato somministrato un test di
gradimento.

RISULTATI

Nella nostra esperienza effetti positivi sono stati osservati su

- sonno
- efficienza mentale (miglioramento di attenzione)
- memoria episodica,
- prassie
- reattività allo stress
- percezione dello sforzo
- concetto di sé

L'esercizio fisico considerato nella sua componente ludica ha determinato un aumento del *benessere psicologico* come momento di rilassamento e distrazione e quindi anche ad un miglioramento del tono *dell'umore*.

CONCLUSIONI

Svolgere un'attività fisica regolare ha indubbiamente effetti benefici sulla capacità funzionale dell'individuo e risulta fondamentale nella prevenzione di patologie croniche quali l'ipertensione, il diabete, l'obesità, l'artrosi e non ultima la demenza.

La nostra esperienza è risultata positiva e di gradimento a tutti gli anziani partecipanti, per la sua azione di ***stimolo globale***, suggerendo che anche la cognitivtà deve essere vista all'interno del vissuto emozionale dell'individuo e far parte di un progetto di vita attiva.



Grazie per l'attenzione