



REGIONE CALABRIA



# **Progetto CCM**

## **‘Supporto e valorizzazione della *Joint Action on Frailty Prevention* attraverso la promozione dell’attività fisica degli ultra64enni’**

### **L’Esperienza nella Regione Calabria**

### **Risultati**

Roma 4 febbraio 2020

***Alberto Castagna, MD PhD***

***Geriatra Territoriale, Azienda Sanitaria Provinciale di Catanzaro***

## **Fasi del Progetto**

- Arruolamento della coorte di ultra64enni con bassi livelli di attività fisica, misurata attraverso il PASE;
- Offerta (previa valutazione clinica) di interventi mirati di attività fisica;
- Monitoraggio nel tempo dei livelli di attività fisica attraverso il PASE;
- Valutazione a fine percorso dei progressi raggiunti in termini di attività fisica, salute percepita e qualità della vita;

## **CRITERI DI ELEGGIBILITÀ DELLA COORTE DEGLI ULTRA64ENNI**

**❑ Età:** 65 anni o più

**❑ Stato di salute:**

- Autonomia nella deambulazione
- Assenza di patologie/condizioni che rendano l'esercizio fisico impossibile
- Assenza di deficit di memoria (Short Mini Mental Status Examination)

**❑ Livello di attività fisica:** PASE inferiore al 40° percentile

(definito per strati specifici per sesso ed età fornito dal gruppo di coordinamento ISS)

# Coorte

## **135 Soggetti Arruolati**

(F=71%; OTAGO n= 104; Gruppi di Cammino n=31)

Età Media  $75,5 \pm 4,9$  anni; PASE medio iniziale  $50,7 \pm 13,7$ ;

BMI  $26,4 \pm 4,9$

## **109 Terminano il Follow up**

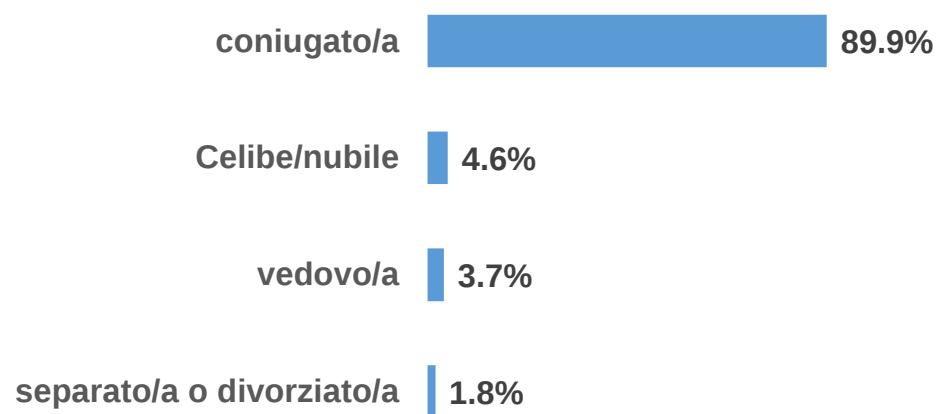
(F=64,2%; OTAGO n=80; Gruppi di Cammino n= 29)

Età Media  $75,1 \pm 5,1$  anni; PASE medio finale  $51,2 \pm 27,5$

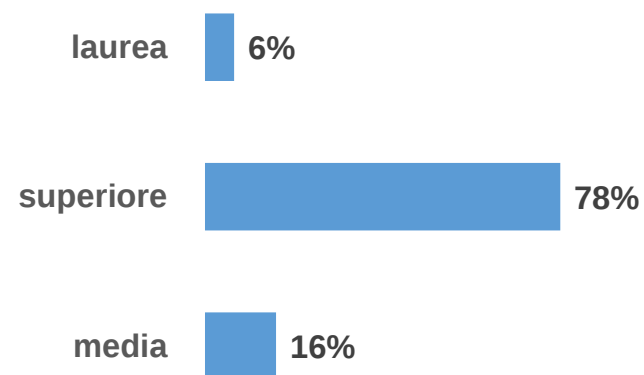
BMI  $26,7 \pm 4,6$

# Caratteristiche della coorte

## Stato civile

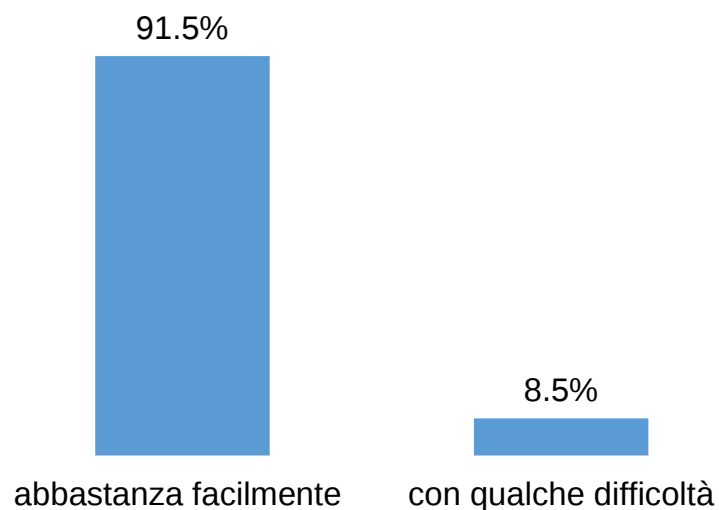


## Titolo di studio



## Caratteristiche della coorte

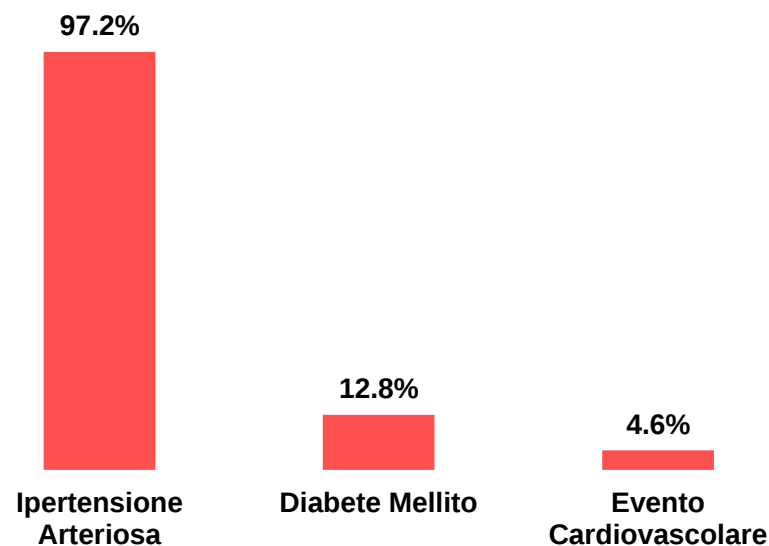
**Con le risorse finanziarie a sua disposizione, da reddito proprio o familiare, come arriva a fine mese?**



## Caratteristiche della coorte

**Un Medico le ha mai diagnosticato o confermato una o più delle seguenti malattie?**

- ☐ Insufficienza renale
- ☐ Bronchite cronica, enfisema, insufficienza respiratoria, asma bronchiale
- ☐ Ictus o ischemia cerebrale
- ☐ Ipertensione
- ☐ Diabete
- ☐ Infarto del miocardio, ischemia cardiaca o malattia delle coronarie
- ☐ Altre malattie del cuore
- ☐ Tumori (comprese leucemie e linfomi)
- ☐ Malattie croniche del fegato, cirrosi



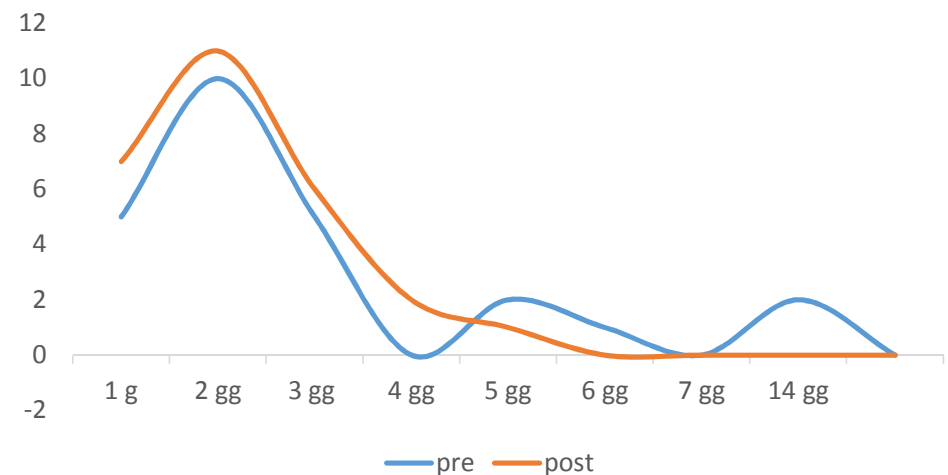
## Questionario di Valutazione su salute e qualità della vita

### Poco interesse nel fare le cose (ultime 2 settimane) *prima e dopo il programma di attività fisica*

|       | Totale giorni | * Media della corte |
|-------|---------------|---------------------|
| Prima | 70            | 2,43                |
| Dopo  | 60            | 2,11                |

\*Media: escluso chi ha risposto 0 giorni

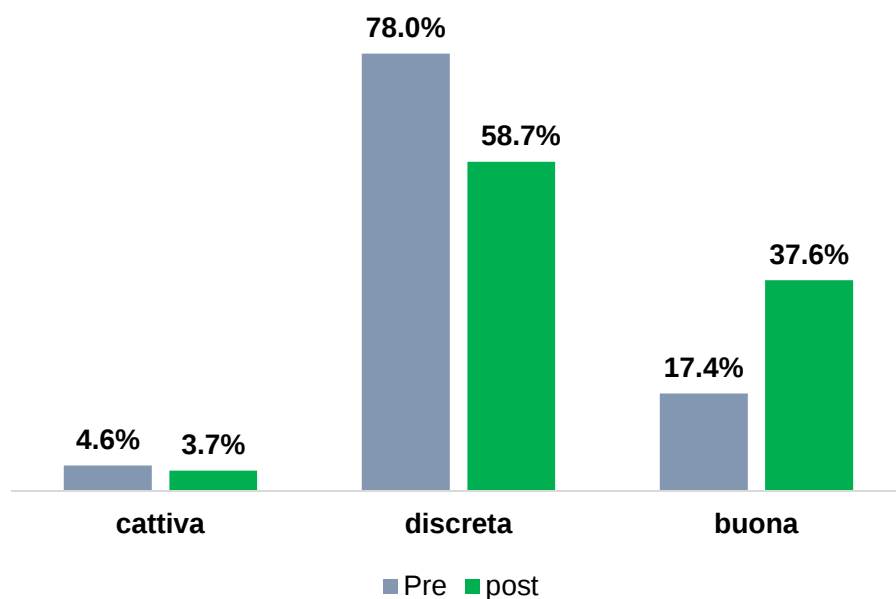
Giorni di poco interesse nel fare le cose  
nelle ultime due settimane



Diminuisce in modo significativo il poco interesse nel fare le cose ( $p < 0,05$ )

## *Questionario di Valutazione su salute e qualità della vita*

### **Percezione della propria salute prima e dopo il programma di attività fisica**

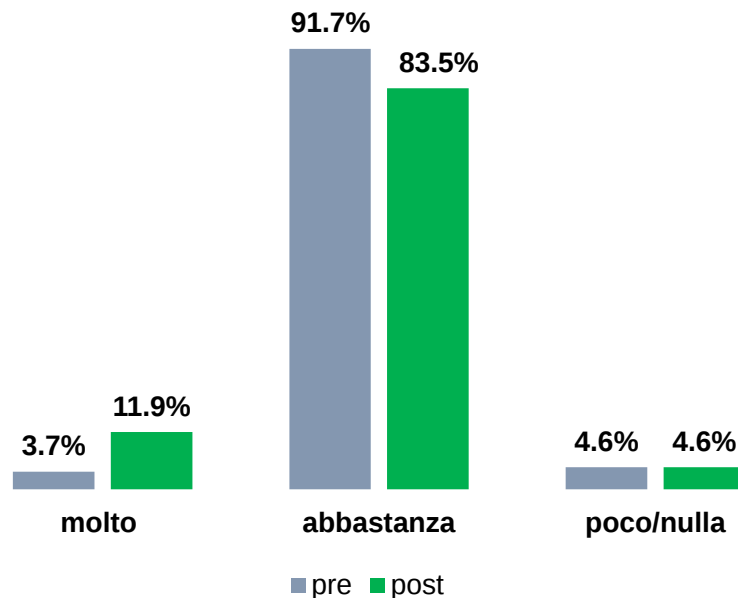


Aumenta la proporzione di anziani che dichiarano di sentirsi bene (o molto bene) e diminuiscono quelli che dichiarano di sentirsi in discrete o cattive condizioni di salute

$p < 0,05$

## Questionario di Valutazione su salute e qualità della vita

### Quanto è soddisfatto della vita che conduce? *prima e dopo il programma di attività fisica*



Aumenta la soddisfazione per la propria vita:  
si riduce la proporzione di anziani che si dichiarano «abbastanza» soddisfatti a favore di chi riferisce di sentirsi «molto» soddisfatti della propria vita

$p < 0,05$

## ***Salute e qualità della vita***

La percezione del proprio stato di salute è una dimensione importante della qualità della vita. Nelle persone con 65 anni e più, indicatori negativi sulla percezione del proprio stato di salute sono correlati a un rischio aumentato di declino complessivo delle funzioni fisiche, indipendentemente dalla severità delle patologie presenti.

### **Rispetto all'inizio studio:**

#### **Migliora la percezione della salute**

La percentuale degli arruolati che rispondono “Molto Bene” o “Bene” alla domanda “Come va in generale la sua salute? “, aumenta dal **17,4%** di inizio studio al **37,6 %** di fine studio.

Alla stessa domanda la percentuale di risposte “Male – molto male” si riduce dal 4,6% al 3,7%.

#### **Diminuisce la anedonia**

Si riduce in modo significativo il numero di giorni in cui le persone hanno provato poco interesse nel fare le cose di tutti i giorni

#### **Aumenta la soddisfazione per la propria vita**

La percentuale degli arruolati che rispondono “Molto” alla domanda “Quanto è soddisfatto della vita che conduce? “ aumenta dal **3,7 %** di inizio studio al **11,9 %** di fine studio.

***PASE per fascia di età 65-74 e 75+ anni***  
***ad Inizio e Fine Studio***

| Età                  | PASE<br>Inizio Studio | PASE<br>Fine Studio | p value |
|----------------------|-----------------------|---------------------|---------|
| 65-74 anni<br>(n=46) | 56,8 ± 15,5           | 58,1 ± 28,8         | n.s.    |
| 75+<br>(n=63)        | 48,0 ± 15,9           | 46,0 ± 15,9         | n.s.    |
| p value              | 0,005                 | 0,027               |         |

## ***PASE per Genere***

***ad Inizio e Fine Studio***

|             | PASE<br>Inizio Studio | PASE<br>Fine Studio | p value |
|-------------|-----------------------|---------------------|---------|
| M<br>(n=39) | 50,6 ± 19,6           | 42,7 ± 27,7         | n.s.    |
| F<br>(n=70) | 52,4 ± 14,2           | 55,9 ± 29,6         | n.s.    |
| p value     | n.s.                  | 0,016               |         |

## Alcune Considerazioni sul PASE

Nel nostro studio, il punteggio del PASE, calcolato per fascia di età (65-74 anni e 75+), risulta maggiore nel gruppo più giovane, in cui si nota anche un ulteriore aumento del punteggio a fine studio.

Ad inizio studio non c'è differenza statisticamente significativa nel punteggio PASE per genere, che invece si registra a fine studio (M 42,7±27,7 vs F 55,9±29,6; p value = 0,016).

Il PASE nel Gruppo Otago non aumenta in modo significativo, ma migliorano gli indicatori di salute e qualità di vita (percezione della propria salute e soddisfazione per la propria vita) e diminuiscono i giorni di anedonia

Nella nostra esperienza l'utilizzo dell'APP PASE si è rivelata di grande utilità, quale strumento di facile utilizzo per il calcolo del PASE.

La stima del livello di attività fisica, insieme alla valutazione clinica, consente di identificare più facilmente gli anziani a maggior rischio di fragilità



**Grazie per l'attenzione!**