

COME VIVERE MEGLIO LA TERZA ETA'

Ancona, li 11-01-2011

Marilena Capriotti
specialista in Neurologia

07/02/2016

**DOBBIAMO
RIDARE SENSO A
TUTTE LE ETA'
DELLA NOSTRA
VITA,
DALL'INFANZIA
ALLA VECCHIAIA,**

**PERCHE' LA VITA
E' PREZIOSA IN
OGNI ATTIMO
DELL'ESISTENZA**



OMS: qualità della vita

- **La percezione della mia posizione nella vita nel contesto culturale e di valori in cui vivo, in relazione ai miei scopi, aspettative, occupazioni**

- $Qdv = CN (F+S)$

- CN: capacità naturali somatopsichiche dell'individuo

DISTINZIONE ANGLOSASSONE

- **YOUNG OLD dai 65 ai 75
anni**
- **OLD OLD dai 75 agli 85 anni**
- **OLDEST OLD sopra gli 85
anni**

Proiezioni demografiche: **nel 2020 il 23% della popolazione avrà sopra i 65 anni**

- **Il segmento della popolazione che percentualmente si espande di più è quello degli ultraottantenni**
- **Tra gli over 80 il rapporto donna/uomo è di 2:1**

PERCHE' INVECCHIAMO?

- **Per minore natalità (n° di figli per donna è sceso in Italia a 1.2, al di sotto del ricambio generazionale che è di 2.1)**
- **Per minore mortalità (aumento durata media di vita che è di 81,4 a. nella donna e di 75 a. nell'uomo)**

PERCHE' INVECCHIAMO?

- 2 IPOTESI.
- **L'invecchiamento è l'espressione di un programma genetico**
- **Le alterazioni dei cromosomi si accumulano con l'età**

INVECCHIAMENTO FISIOLOGICO

- **Andatura lenta**
- **Passo corto**
- **Postura non eretta**
- **Riflessi rallentati**
- **Disturbi del sonno**
- **Riduzione della memoria**
- **Diminuzione di peso del cervello**

INVECCHIAMENTO PATOLOGICO

- **Demenza tipo Alzheimer**
- **Demenza multinfartuale**
- **Demenza alcolica**
- **Demenze (associate ad altre malattie)**
- **Depressione**

COME ALLONTANARE L'INVECCHIAMENTO?

- **Serenità e curiosità**
- **Motricità**
- **Sana vita sessuale**
- **Vita sociale**
- **Alimentazione**

Serenità e curiosità

- **Se c'è ansia, c'è una riduzione della memoria**
- **Se c'è ansia, siamo incapaci di curiosare, di concentrarci, di guardarci attorno**
- **Occorre leggere, fare parole crociate, cercare di essere creativi ogni giorno, sviluppare degli hobby**
- **Correlazione anatomo-patologica**

Motricita'

- **Camminare a passo svelto almeno due km al giorno:**
 - **riduce l'osteoporosi**
 - **Migliora la circolazione**
 - **Riduce il rischio di ictus ed infarto**
 - **Innalza il tono dell'umore**

Sana vita sessuale

- Una assenza di vita sessuale è correlata ad un invecchiamento cerebrale precoce
- nell'ambito della coppia è bene che la sessualità venga stimolata

Vita sociale

- **La solitudine, il chiudersi in se, aumenta il rischio di depressione e di conseguenza di malattie cardiovascolari**
- **Relazionarci con gli altri, ci fa ridimensionare i nostri problemi**
- **Dobbiamo dare, aiutarci, voler bene per poi riceverne**

Alimentazione

- **Non eccedere nelle quantità**
- **Preferire pesce, verdure, frutta, condimenti crudi, pane, pasta, carni tre volte alla settimana, legumi**
- **Non superare un bicchiere di vino a pasto**

La depressione negli anziani: dati di prevalenza

Setting	Prevalenza (%)	
Territorio	Depressione maggiore	1-3
	Sintomi depressivi	15
Medicina Generale	Depressione maggiore	10-12
	Sintomi depressivi	20
Reparti ospedalieri	Depressione maggiore	10-15
	Sintomi depressivi	20-25
Strutture residenziali	Depressione maggiore	12-16
	Sintomi depressivi	30-40

Depressione e fattori di stress negli anziani

Stress acuti

- Lutto
- Pensionamento
- Perdita finanziaria
- Trasloco
- Istituzionalizzazione

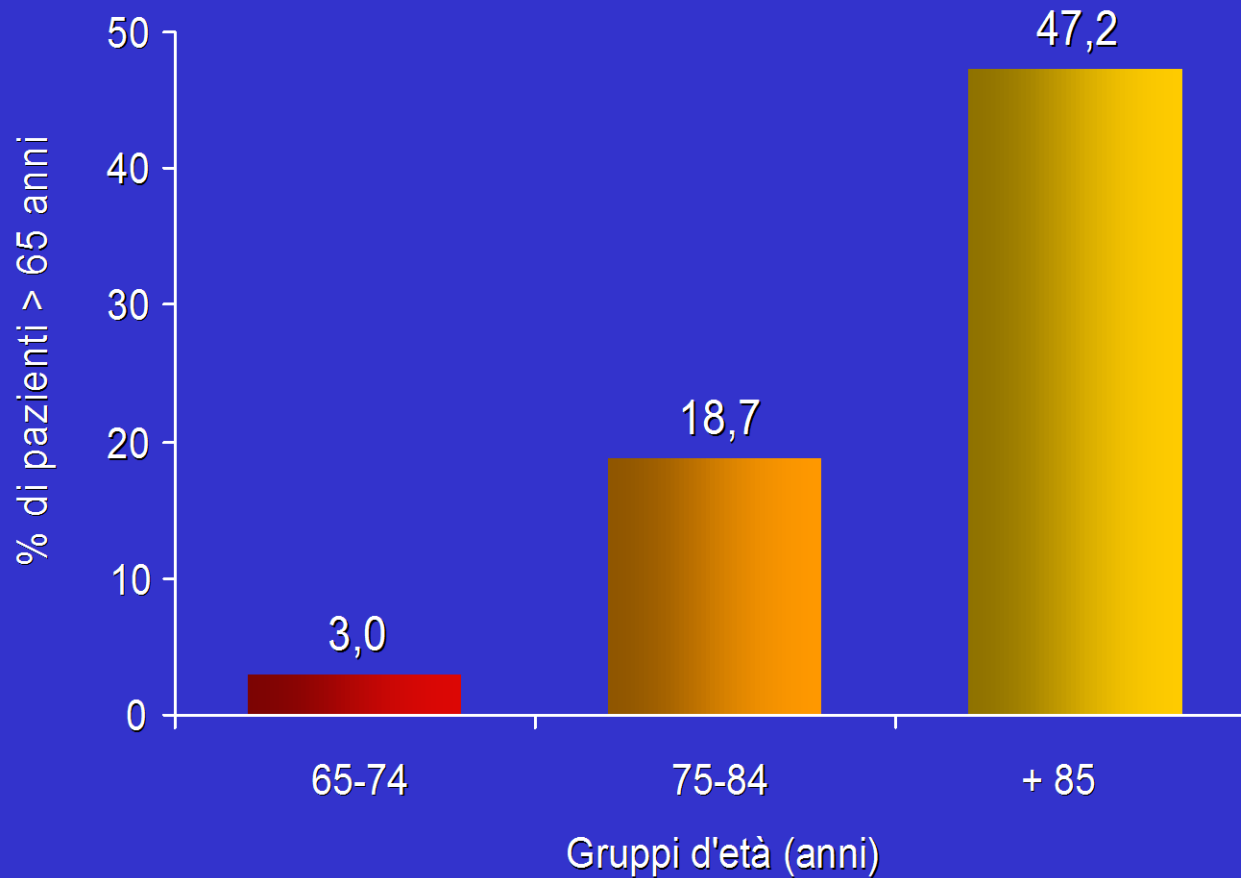
Stress cronici

- Scarsa salute fisica
- Povertà
- Cura di un familiare disabile

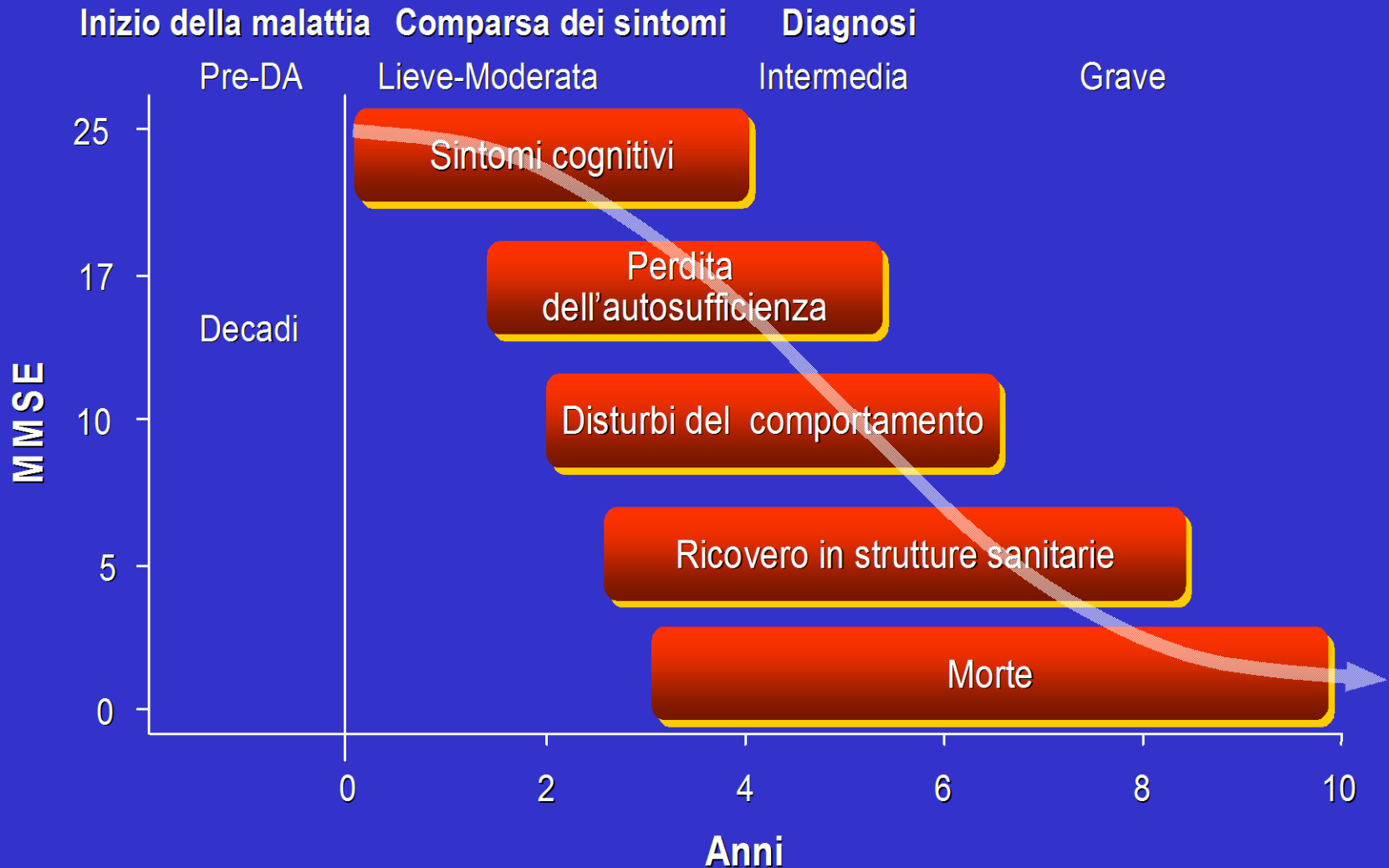
Fattori di rischio per suicidio negli anziani

- Depressione, *hopelessness* - *helplessness*
- Sesso maschile, vivere da soli
- Lutto recente
- Malattie somatiche invalidanti
- Dolore non ben controllato
- Storia recente di abuso di alcool
- Qualsiasi gesto autolesivo
- Desiderio apparentemente razionale di morire

Prevalenza della DA



Storia naturale della DA



- **“Quelli della terza età” hanno un grande ruolo:**

quello di rappresentare un modello per giovani

e di testimoniare loro, con i propri comportamenti, di vivere con dignità

È questa una occasione per ribadirlo. Grazie

Dr. Marilena Capriotti