

anziani

di

Roberto Righetti

Più qualità agli anni

Benessere, salute, autosufficienza. Sono queste le parole chiave della proposta di un Patto per la promozione della salute delle persone anziane presentata nel corso del convegno che si è svolto mercoledì 19 gennaio a Modena concludendo idealmente le iniziative dell'anno internazionale dedicato agli anziani.

L'idea è proprio quella di mettere in campo attività negli ambiti dell'alimentazione, dell'attività motoria, dell'educazione sanitaria per prevenire la perdita di autosufficienza. È per questo che i soggetti promotori del Patto sono diversi: dalla Provincia ai Comuni, dai sindacati pensionati che hanno lanciato per primi l'idea fino all'Azienda Usl e all'Università. E poi ancora i comitati anziani e i centri sociali, il mondo del volontariato, l'Università della terza età, i centri culturali, i medici di base, gli enti di promozione sportiva. Insomma tutti i soggetti già oggi impegnati su questi temi "ma che lavorando e progettando insieme le iniziative possono ottenere risultati ancora migliori con l'obiettivo di offrire una migliore qualità della vita agli anni riducendo anche i costi sociali e familiari che comporta la perdita dell'autosufficienza" come sintetizza Giorgio Razzoli, assessore provinciale alle Politiche sociali e delle famiglie.

I modenesi con più di 65 anni sono 124 mila e rappresentano il 20 per cento dell'intera popolazione, ma in alcuni paesi di montagna si supera ormai anche il 30 per cento. È aumen-

tato anche l'indice di vecchiaia (il rapporto tra chi ha più di 65 anni e il numero di ragazzi entro i 15 anni) che è passato dal 145,9 del 1991 al 164,5 del 1999. Il dato nazionale è di 117 anziani ogni 100 giovani.

Il Piano prevede interventi concreti e un'attività di informazione e sensibilizzazione. I primi temi individuati riguardano la promozione di uno stile alimentare conforme alle linee guida per una sana alimentazione e alle tradizioni locali, la prevenzione delle cadute a domicilio (quasi la metà degli anziani cade almeno una volta all'anno e una frattura al femore, la più frequente, può provocare l'immobilizzazione, la perdita di autonomia e anche il ricovero in casa di riposo) e la lotta alla sedentarietà promuovendo attività motoria e ginnica. Un progetto specifico, inoltre, riguarda la cura della memoria alla quale è dedicata anche una ricerca ("Nutrire il cervello e allenare la memoria") i cui primi risultati sono stati presentati nel corso del convegno: un buon esercizio di "ginnastica del cervello" e, soprattutto, una dieta a base di pesce azzurro può aiutare il funzionamento della memoria nelle persone anziane ritardando la manifestazione della demenza.

La ricerca non è ancora completata, come ha precisato il professor Luciano Belloi, cattedra di Geriatria e Gerontologia all'Università di Modena e Reggio, ma dai primi dati raccolti l'effetto terapeutico è stato mediamente di circa quattro volte il dato di partenza sugli anziani sottoposti sia all'esercizio sia alla dieta a base di olio derivato dal merluzzo e vitamina E, l'equivalente di due-tre etti di pesce al giorno scelto tra salmone, trote, aringhe, sardine, baccalà e, appunto, merluzzo.

L'aspetto nutrizionale è legato all'assunzione di acidi grassi polinsaturi conosciuti come Omega 3 (il DHA) che permettono di combattere la formazione di radicali liberi che determinano stress ossidativo danneggiando le membrane la cui fluidità è essenziale per il cervello.

"Dato che è difficile modificare abitudini alimentari più che secolari - ha annunciato il professor Belloi - stiamo studiando anche il modo di inserire queste sostanze nei mangimi dei suini per produrre carne che, dal punto di vista della memoria, possa offrire gli stessi vantaggi del pesce azzurro".

Promozione della salute delle persone anziane.

Impegno delle istituzioni e delle associazioni modenesi

