

Convegno nazionale A Monticelli i geriatri extraospedalieri **Anziani, quando il futuro si può ancora costruire**

Le nuove frontiere della scienza sulla terza età:
«Accettare di cambiare è già un'azione antifragilità»

» «Guardare il presente con gli occhi al futuro»: il 16° congresso nazionale dell'Associazione geriatri extraospedalieri-Geriatria territoriale italiana, in corso fino a domani all'hotel delle Rose di Monticelli Terme, è dedicato alle tematiche più attuali e lungimiranti che riguardano la terza età. Accogliendo i professionisti da tutta Italia, il sindaco di Montechiarugolo Daniele Friggeri ha sottolineato la vocazione del centro termale nell'ambito delle demenze e delle cronicità. «Credo nell'importanza d'incentivare l'attività scientifica - così ha poi sottolineato Gianfranco Beltrami, direttore sanitario delle Terme di Monticelli - . Le terme possono rappresentare sempre più il futuro per la salute dell'anziano».

Crescendo costantemente l'età della popolazione (gli ultracentenari sono aumentati del 27% tra il 2021 e il 2023), la geriatria è in prima linea, chiamata a un supporto globale, mediante l'integrazione operativa di più figure professionali in ambiti sanitari e sociali. A curare il buon invecchiamento, pensa la scienza della geragogia. «Una disciplina nata negli anni Sessanta - spiega Giovanni Gelmini, geriatra, direttore del Distretto Sud Est dell'Ausl di Parma - con il boom dell'invecchiamento,

La geragogia e l'antifragilità nell'anziano pensano alla sua salute, ma anche alle condizioni per valorizzarne il ruolo nella comunità. Gli enti che si occupano di quest'ambito devono recepire il messaggio. Ormai si è stabilito che l'età anziana comincia sopra i 75 anni. Non solo il

ruolo di nonno, ma le università della terza età, la vigilanza davanti alle scuole, le opportune condizioni per viaggiare, la socializzazione tramite varie tipologie di corsi sono fondamentali. Però anche il singolo è chiamato ad accettare l'invecchiamento: accettare il cambiamento è già un'azione antifragilità».

Forse non tutti sanno che il sonno è un elisir di lunga vita: dormire almeno sette ore aiuta a invecchiare bene. «Dormire - argomenta Liborio Parrino, direttore Unità operativa di Neurologia dell'Azienda ospedaliero-universitaria di Parma - è uno degli otto pilastri della salute. Meno dormiamo, più in fretta invecchiamo, come tutti gli studi dimostrano. Se il sonno si riduce a quattro ore anche per una sola notte, come accaduto in un test, anche un ventenne al mattino ha i parametri di un settantacinquenne. Si considera normale che un anziano dorma poco: certo, il sonno diventa più superficiale, ma dopo i diciotto anni tutti abbiamo

bisogno di dormire almeno sette ore». Non solo il sonno riduce il consumo energetico, ma esercita un lavoro di «pulizia» e di ripristino del cervello, è un vaccino contro le infezioni e, tra gli innumerevoli benefici, migliora la plasticità neuronale.

A svelare le potenzialità del cervello, è intervenuto il professor Giacomo Rizzolatti: lo scienziato di fama internazionale che ha scoperto i neuroni specchio, ne ha illustrato durante il convegno le straordinarie frontiere in campo riabilitativo. Paralisi infantili e spastiche, morbo di Parkinson, sclerosi multipla, interventi di prote-

si all'anca sono tra gli ambiti di applicazione. «C'è ormai un'immensa quantità di lavori scientifici - spiega Rizzolatti - sull'utilizzo dei meccanismi neuronali a specchio per la riabilitazione, anche negli ambiti delle epilessie e delle discipline sportive. Nella sclerosi multipla, ad esempio, nelle fasi di remissione della malattia si mostrano i movimenti corretti. Ancora, si è visto che far vedere alle persone operate per la protesi dell'anca i video della loro camminata prima dell'intervento porta benefici in fase di riabilitazione».

Marco Trabucchi, direttore del Gruppo di ricerca geriatrica di Brescia e presidente dell'Associazione ita-

liana di psicogeriatrica, entrando nel cuore del titolo «Guardare il presente con gli occhi al futuro», ha prospettato un domani in cui l'assistenza all'anziano dovrà essere organizzata in condizioni precarie: l'aumento dei costi del personale e delle fonti energetiche, il calo demografico, l'inadeguatezza della formazione tra le criticità, restando aperto l'interrogativo sull'impatto dell'intelligenza artificiale. Antonino Maria Cotroneo, direttore di Geriatria dell'Asl Città di Torino, si è soffermato sulle «nuove acquisizioni diagnostiche» nelle demenze, «evitando fattori confondenti nei criteri di diagnosi dell'Alzheimer e di altre grandi patologie, spesso trascurate, come la demenza vascolare e quella a corpi di Lewy, che hanno un carico altrettanto alto a livello di gestione e terapia».

Claudia Olimpia Rossi

I temi del convegno
«Guardare il presente con gli occhi al futuro»: il 16° congresso nazionale dell'Associazione geriatri extraospedalieri-Geriatria territoriale italiana, in corso fino a domani all'hotel delle Rose di Monticelli Terme, è dedicato alle tematiche più attuali e lungimiranti che riguardano la terza età.

Parrino
Meno dormiamo, più in fretta invecchiamo, è ciò che ormai dimostrano tutti gli studi



Rizzolatti
Vari lavori scientifici trattano dell'utilizzo dei neuroni specchio per la riabilitazione

Hotel delle Rose
In alto, Gianfranco Beltrami, direttore sanitario delle Terme di Monticelli, in apertura del congresso nazionale di geriatria territoriale. Qui a fianco, Giacomo Rizzolatti (a sinistra) e Liborio Parrino (a destra). In basso, da sinistra, Tommaso Diego Voci, Giovanni Gelmini e Antonino Maria Cotroneo.

