

PRESENTAZIONE

L'active and healthy ageing (invecchiamento attivo e in salute) è una delle sfide demografiche e sociali più cruciali del nostro secolo.

Sebbene se ne parli sempre di più, la ricerca, le politiche pubbliche e i servizi socio-sanitari faticano a stare al passo con la velocità dell'invecchiamento della popolazione.

La vecchiaia è spesso trattata solo come una fase di declino, malattia e costo sociale, ci si concentra sulla cura delle patologie anziché sul mantenimento delle capacità funzionali e cognitive, viene sottovalutato il contributo economico, culturale e sociale che gli anziani attivi possono offrire.

Inoltre, gli studi tendono a separare l'aspetto medico da quello psicologico, sociale o urbanistico, mentre mancano ricerche a lungo termine che traccino l'impatto reale degli stili di vita (alimentazione, attività fisica, socialità) in età giovanile/adulta sulla qualità della vecchiaia.

A ciò si aggiunge la carenza di trasporti, spazi verdi e abitazioni progettati per l'autonomia degli anziani, mentre le tecnologie per la salute (telemedicina, domotica) non sono ancora accessibili o intuitive per tutti i livelli di alfabetizzazione digitale.

Tutto questo mentre gli aspetti legati al contesto di vita, tra cui le modalità abitative, il supporto sociale, il capitale sociale e i fattori socio-demografici, con sempre maggiore evidenza, sono elementi determinanti per favorire un invecchiamento attivo e in salute.

Il volume riporta una serie di contributi utili a rispondere alle necessità di una popolazione che invecchia, frutto delle migliori evidenze scientifiche e della ricerca sul campo, quali utili suggestioni a supporto delle buone pratiche.

Si comincia con un'ampia trattazione degli studi condotti nel Cilento dalla professoressa Aliberti dell'Università di Salerno, che aprono nuove opportunità per la ricerca traslazionale e per la Sanità Pubblica. Il percorso di ricerca dimostra come l'osservazione di popolazioni eccezionalmente longeve possa tradursi in un nuovo paradigma dell'Healthy Ageing, nel quale

epidemiologia, esposoma, epigenetica e Sanità pubblica convergono verso una medicina sempre più proattiva, predittiva e sostenibile.

Tali osservazioni confermano come la salute nella tarda età sia il risultato dell'interazione tra dimensioni biologiche, psicologiche e sociali, in linea con il modello biopsicosociale oggi alla base delle strategie di promozione dell'Healthy Ageing.

Mentre l'attenzione generale si concentra prevalentemente sui rischi del progressivo invecchiamento della popolazione, la ricerca realizzata da Claudio Falasca per Auser, Associazione di volontariato per l'invecchiamento attivo, fa il punto sulle implicazioni della transizione demografica per il welfare, evidenziando come la crescente longevità possa rappresentare un'opportunità di rigenerazione del sistema di welfare grazie al ruolo fondamentale svolto dagli anziani sotto il profilo economico, culturale e sociale in particolare nel volontariato. Oltre ad assicurare alle persone anziane le condizioni per un invecchiamento attivo come garanzia di buona salute sarà altrettanto importante creare le condizioni necessarie per promuoverne la generatività ovvero creare, curare e lasciare in eredità idee, beni, legami o valore alle generazioni future.

Tuttavia, il solo avvicinamento fisico tra generazioni diverse, non produce automaticamente riconoscimento reciproco, perché un'esperienza intergenerazionale sia realmente efficace, va progettata attorno al principio della reciprocità. Lo evidenzia a chiare lettere l'attività di ricerca di Elena Luppi, professoressa di Scienza della Formazione dell'Università di Bologna, che sottolinea come la persona anziana, in tale prospettiva, non si configuri come beneficiaria passiva di un'iniziativa pensata per lei, ma come soggetto portatore di storia, competenze ed esperienza, alla pari del partecipante più giovane. Quando tali condizioni sono soddisfatte, la letteratura documenta esiti positivi per entrambe le generazioni coinvolte: maggiore benessere psicologico e senso di utilità sociale per le persone anziane.

In coerenza con l'approccio multidisciplinare al tema dell'invecchiamento SItI è parte attiva di HappyAgeing - Alleanza italiana per l'invecchiamento attivo di cui è fra gli enti fondatori insieme Società di Geriatria, Sindacati dei pensionati, Federsanità ANCI e altre associazioni di settore. HappyAgeing, ricorda Michele Conversano che ne presiede il comitato tecnico scientifico, nasce con l'obiettivo di creare un canale unico di informazione e

di comunicazione tra istituzioni, mondo scientifico e società civile dedicato al mondo dell'anziano e alla sua salute.

I profondi cambiamenti negli assetti sociali, il passaggio verso sistemi sanitari più complessi e il rapido avanzamento della digitalizzazione rendono difficile, in particolare per gli anziani, la gestione della propria salute. Per metterli nelle condizioni di orientarsi in percorsi assistenziali complessi e comunicare efficacemente con tutti gli attori del sistema sanitario è importante assicurare un'adeguata alfabetizzazione sanitaria per le persone anziane e i loro caregiver. I risultati della review curata da Guglielmo Bonaccorsi e Chiara Lorini dell'Università di Firenze hanno identificato, a fronte di un'ampia gamma e variabilità di strumenti utilizzati, la necessità di sviluppare nuovi strumenti specificamente adattati a questa fascia d'età opportunamente validati.

La maggior parte dei percorsi assistenziali (*care pathway*) attualmente disponibili è sviluppata per specifiche patologie, mentre non esiste una definizione univoca di un percorso preventivo finalizzato al miglioramento dell'invecchiamento attivo e in salute. La letteratura internazionale suggerisce che i percorsi preventivi più efficaci prestano attenzione ai bisogni sociali e psicologici delle persone, sviluppano programmi personalizzati volti a migliorare le abitudini di vita e prendono in considerazione la motivazione e l'aderenza dei partecipanti agli interventi. Partendo da tali premesse Alice Masini e Massimiliano Panella del Dipartimento di Medicina Traslazionale dell'Università del Piemonte Orientale hanno sviluppato un progetto di ricerca per migliorare l'accesso degli anziani a interventi di prevenzione e promozione della salute (*preventive pathway*). Il percorso, si fonda su una profilazione di salute strutturata, costruita su algoritmi validati e basati sulle migliori evidenze scientifiche, che consente di identificare bisogni, fattori di rischio e priorità di intervento. A partire da questa valutazione vengono elaborate raccomandazioni personalizzate finalizzate alla modifica dei comportamenti a rischio, con l'obiettivo di ridurre l'esposizione ai principali determinanti negativi di salute e rafforzare la motivazione al cambiamento.

Per promuovere la longevità e migliorare la qualità della vita negli anziani, un approccio fondato sulle abitudini di vita rappresenta una delle strategie più efficaci. È pertanto indispensabile incrementare le attività di formazio-

ne per rendere gli operatori dei settori socio-sanitari e i cittadini più consapevoli dell'importanza di intervenire precocemente sui fattori modificabili per un invecchiamento in salute: ambiente, nutrizione e movimento.

In particolare, l'esercizio fisico regolare costituisce un potente modulatore sistemico, agisce sull'apparato muscolo-scheletrico, contrastando sarcopenia e osteoporosi, mantiene la massa muscolare necessaria per la stabilità posturale. Inoltre, contribuisce a ridurre la pressione sistolica e il rischio di eventi ischemici e a ottimizzare la sensibilità insulinica, per la prevenzione del diabete di tipo 2 e della sindrome metabolica. Lo ricorda Giulia Baldelli dell'Università degli Studi di Urbino Carlo Bo, che sottolinea l'importanza, per il buon mantenimento delle funzioni cognitive e della salute mentale nell'età anziana, dell'esercizio fisico che, soprattutto in contesti di gruppo, diventa un elemento stimolatore di *self-efficacy* e socializzazione. Sul tema vanno ricordati i volumi già realizzati da SItI "Alimentazione ed attività fisica alleati contro l'osteoporosi" (2022) e "Pause attive per la salute long life. Cominciare subito non smettere mai" (2025).



Per assicurare una vita attiva, essenziale all'invecchiamento in salute, sono indispensabili contesti di vita che li favoriscano. Secondo l'OMS l'accessibilità agli edifici, agli spazi pubblici e aggregativi urbani e la semplicità di fruizione dei servizi da parte degli anziani sono caratteristiche fondamentali per la creazione di una città age-friendly.

Nei fatti una città a misura di anziano è una città a misura di tutti in grado di migliorare la salute fisica e mentale dei cittadini in tutte le età della vita. Oggi abbiamo sia la necessità che l'opportunità di applicare tutte le evidenze scientifiche disponibili per trasformare gli spazi urbani e creare città capaci di migliorare la salute fisica e mentale dei cittadini in tutte le età della vita. Per farlo è indispensabile un approccio transdisciplinare che prevede sinergie fra ricercatori e professionisti, sia del settore tecnico che medico, al fine di affrontare le caratteristiche chiave delle città in relazione agli esiti in termini di salute pubblica. Lo ricordano con chiarezza la professoressa

D'Alessandro e l'architetto Appolloni dell'Università la Sapienza Università di Roma. Le strategie per la salute urbana dovrebbero essere considerate fin dalle prime fasi della pianificazione, come strumento di prevenzione e promozione della salute primaria. Data l'interdisciplinarietà di questi interventi, la loro realizzazione non può prescindere da un lavoro integrato di molteplici settori (es: sanità, protezione sociale, trasporti, housing etc.) e portatori d'interesse (es: società civile, anziani; famiglie; etc.).

L'aumento delle cronicità conseguente all'evoluzione demografica e la necessità di garantire continuità assistenziale richiedono modelli organizzativi sempre più integrati, prossimi al cittadino e orientati alla prevenzione. In questo contesto, la farmacia dei servizi assume un ruolo strategico grazie alla sua diffusione capillare, all'accessibilità e alla possibilità di offrire prestazioni sanitari di primo livello, attività di monitoraggio e percorsi di educazione alla salute. Lo sottolineano Fabio Petrelli e Giovanni Cangelosi della Scuola di Scienze del Farmaco e dei Prodotti della Salute dell'Università degli Studi di Camerino. Gli stessi ricordano come screening, telemedicina, supporto all'aderenza terapeutica e collaborazione con medici di medicina generale e servizi sociosanitari costituiscono strumenti concreti per intercettare precocemente i bisogni di salute e accompagnare il paziente nei percorsi di presa in carico integrata.