



CONOSCERE E PREVENIRE PROMOZIONE DELLA SALUTE NELLA POPOLAZIONE ANZIANA



Collana editoriale a cura di
Ufficio Speciale Comunicazione per la Salute
Dirigente responsabile
dott.ssa Daniela Segreto

ALCUNI CONSIGLI UTILI: MANGIA SANO E MANTIENITI ATTIVO

Durante l'invecchiamento, inevitabilmente, si va incontro a un declino delle attività metaboliche del nostro organismo, c'è una minore secrezione acida dello stomaco, una minore motilità gastrica, un rallentamento del metabolismo, inoltre possono esserci problemi nella masticazione, nella deglutizione, può avvenire una riduzione dell'appetito e possono cambiare la percezione degli odori e dei sapori. Se l'anziano vive da solo, potrebbe non avere voglia di prepararsi un idoneo pranzo, accontentandosi di cibi già pronti. Ciò potrebbe portarlo ad una malnutrizione causata da un deficit di vitamine, minerali, proteine, ecc. Nella terza età aumenta il fabbisogno di vitamina D perché la pelle fa difficoltà a sintetizzarla per conto proprio, i reni fanno più fatica ad attivarla e l'assorbimento si riduce; quindi, è importante esporsi al sole quanto più possibile, evitando di farlo durante le ore più calde della giornata, perché altrimenti si andrebbe incontro ad una perdita eccessiva di liquidi e cioè a disidratazione, pericolosa sempre ma soprattutto nella terza età. Inoltre, si possono rilevare carenze di vitamine del gruppo B, vitamina E, calcio, zinco, magnesio; in questo caso può essere utile l'utilizzo di un integratore multivitaminico e multi minerale ma solo dopo avere fatto un controllo laboratoristico che potrebbe evidenziare carenze assolute da correggere con idonea terapia medica. Oltre a ciò, si dovrebbero preferire cibi saporiti per invogliare l'anziano a mangiare, facendo sempre attenzione alla quantità di sale, che se assunta in quantità eccessiva può causare ipertensione arteriosa; le alterazioni del gusto possono portare l'anziano ad aggiungere sale in alimenti già saporiti. Per contrastare questo problema, si possono utilizzare erbe aromatiche o spezie. I cibi dovrebbero avere una consistenza facile da masticare e da deglutire (ad esempio assumendo frutta e verdura sotto forma di frullati, creme e zuppe). Una problematica

che si verifica con l'aumentare degli anni è la sarcopenia (progressivo declino della massa e della forza muscolare) che si associa a maggiore fragilità ossea e aumenta il rischio di caduta e conseguentemente di frattura a causa di muscoli più deboli e a una composizione corporea più sfavorevole. Un altro rischio per gli anziani è la disidratazione, perché viene meno lo stimolo della sete. Essa può essere causata ad esempio dall'utilizzo di farmaci lassativi che facilitano le perdite; inoltre, i reni possono non funzionare bene causando squilibri elettrolitici che possono portare anche a confusione mentale e quindi è importante bere almeno due litri di acqua al giorno che contrasta anche un altro problema, la costipazione. È fondamentale cercare di assumere cibi vari per evitare carenze nutrizionali. Bisognerebbe consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno e preferire legumi, cereali integrali, frutta secca, semi, olio extravergine di oliva e alimenti di origine animale, evitando grandi quantità di insaccati, formaggi e carne rossa. Privilegiare le uova, il pesce, la carne bianca e lo yogurt. Bisognerebbe evitare l'assunzione di bevande zuccherate, dolci e superalcolici. Il vino rosso è consigliato in quantità limitata e solo durante i pasti.



L'attività fisica nella terza età prevede un lavoro specifico per migliorare la respirazione, la mobilità articolare e rafforzare distretti specifici tramite esercizi contro-resistenza o con pesi. Nella persona anziana la forza muscolare va diminuendo, inoltre, a causa del decadimento dei centri di coordinamento del cervello si è più esposti a problemi di equilibrio e stabilità, l'attività fisica è in grado di prevenire questa degenerazione del sistema nervoso centrale, perché stimola la produzione di neuromediatori e aumenta

il volume dell'ippocampo. In particolar modo è bene agire sugli arti inferiori per evitare le cadute, che possono portare all'allettamento, a tal proposito possono essere eseguiti esercizi contro gravità, piegamenti sulle gambe, esercizi di equilibrio su un arto e di equilibrio in punta di piedi. È consigliato camminare con passo svelto ma secondo le proprie possibilità almeno 30 minuti per 3 o 4 volte la settimana. es. abitudini di guida, cinture di sicurezza in auto, partecipazione a lotte, lunghi bagni di sole o solarium, pratica di attività sportive, consumo di acqua, etc.).





PREVIENI LE MALATTIE INFETTIVE E CRONICO-DEGENERATIVE

La vaccinazione è una metodica di prevenzione primaria, che mira a intervenire sui soggetti sani, prima dell'insorgenza della malattia. Tramite le vaccinazioni si possono andare a contrastare le malattie infettive, che spesso sono sottovalutate perché non ne viene percepito il rischio delle conseguenze che esse comportano soprattutto nei soggetti anziani che con maggiore possibilità possono avere un deficit delle difese immunitarie. Quindi risulta essenziale proteggersi da malattie per cui disponiamo di vaccini di provata efficacia:

1 Vaccino anti-influenzale: è fortemente consigliato dai 65 anni di età. L' influenza è causata da due tipi di virus influenzale (tipo A e B) che causano epidemie stagionali, il vaccino va fatto ogni anno, perché il virus muta e l'immunità acquisita l'anno precedente non è più in grado di proteggere l'individuo. Causa problemi respiratori che nei soggetti più a rischio possono essere gravi, è più facile contagiarsi in ambienti chiusi e poco areggiati

2 Vaccino anti-pneumococco: è fortemente consigliato dai 65 anni di età. Per quanto riguarda lo pneumococco, esistono circa 90 sierotipi, si pensa che circa il 70 % della popolazione ne sia portatrice. Di solito il batterio si trova nelle vie respiratorie ed è innocuo, però quando si trova in distretti come sangue, liquor o polmoni, può causare sepsi, meningiti e polmoniti. Si trasmette tramite goccioline e può essere rischioso per bambini e anziani. Esistono il vaccino polisaccaridico 23-valente e i vaccini coniugati 10-valente e 13-valente.

3 Vaccino anti-Herpes zoster: è fortemente consigliato dai 65 anni di età oppure può essere effettuato a partire dai 50 anni di età se si è a rischio per altre patologie. Questo vaccino protegge dalla malattia che comunemente viene chiamata "Fuoco di Sant'Antonio", causata dal virus della Varicella che in alcune condizioni di immunodepressione può riattivarsi e provocare una nevralgia post erpetica, cioè

un forte dolore in corrispondenza dell'asse neuronale che è stato colpito.

4

Vaccino anti-difterite-tetano-pertosse: questo vaccino protegge da tre malattie diverse ma accomunate dall'essere molto pericolose. Poiché il vaccino non fornisce un'immunità duratura, andrebbe fatto il richiamo ogni 10 anni. La difterite è una patologia causata dal batterio *Corynebacterium Diphtheriae*, si trasmette per via aerea, provoca danno alle vie respiratorie, portando al soffocamento. Il vaccino contiene l'anatossina. Il tetano è causato dalla tossina prodotta dal batterio *Clostridium Tetani*, può provocare paralisi dei muscoli; infatti, se colpisce i muscoli respiratori può risultare letale. Il batterio si trova negli intestini di alcuni animali, perciò poi lo ritroviamo nel terreno. Il vaccino contiene la neurotossina tetanospasmina resa innocua. La pertosse è una malattia causata dal batterio *Bordetella Pertussis*, che si trasmette per via aerea. È particolarmente pericolosa per i bambini molto piccoli, comporta tosse continua e vomito e quindi per questo può dare difficoltà respiratorie. Può causare talvolta danni cele-

Alcuni **tumori** possono essere prevenuti con dei test di screening, ossia una metodica di prevenzione secondaria, che si occupa della popolazione a rischio di sviluppare determinate patologie, prima che queste ultime si manifestino con la loro tipica sintomatologia. Tra i tumori che si possono prevenire ritroviamo:

- **Tumore al colon-retto:** è possibile effettuare il soft test, che va alla ricerca di piccole tracce di sangue nelle feci. Il test può essere effettuato ogni 2 anni per i soggetti dai 50 ai 69 anni di età.
- **Tumore al seno:** si può fare una mammografia, un esame che permette di vedere eventuali problemi a livello del seno. Questo esame può essere effettuato ogni 2 anni dai 50 ai 69 anni.
- **Tumore al collo dell'utero:** è importante eseguire l'HPV DNA TEST che si può fare dai 34 ai 64 anni di età, ogni 5 anni.

ATTENZIONE AI TUOI COMPORAMENTI

Il fumo è uno dei principali fattori di rischio modificabili che causa molti danni ad organi e apparati e mette in pericolo la vita stessa delle persone. Nel fumo di sigaretta è presente una sostanza, la nicotina che crea dipendenza. Molto spesso si inizia a fumare durante il periodo dell'adolescenza, perché nell'immaginario comune la sigaretta è associata al maschio adulto o all'eleganza nella donna; quindi l'adolescente cerca di emulare questi modelli per entrare il prima possibile nel mondo degli adulti. Un altro problema che riguarda il fumo è che esso è ben tollerato all'interno della nostra società, al contrario di quello che avviene ad esempio con le sostanze stupefacenti (poiché il loro utilizzo è spesso associato alla criminalità). Le cicche possono causare incendi, oppure possono entrare nella catena alimentare (se ad esempio vengono ingerite da un pesce). Le sostanze nocive che si trovano nelle sigarette ristagnano nei polmoni, il sangue che nei polmoni dovrebbe ricaricarsi di ossigeno, trova monossido di carbonio e lo trasporta in tutto l'organismo e ciò può causare l'insorgenza di tumori ai polmoni, ai reni o alla vescica; nelle arterie queste sostanze contribuiscono a rendere instabili le placche aterosclerotiche (bottoni di colesterolo e cellule che possono ostruire i vasi ingrandendosi gradatamente o rompersi provocando una rapida coagulazione con chiusura del vaso); tutto ciò può provocare ictus e infarti. Inoltre chi fuma è più soggetto a sviluppare malattie infettive del tratto respiratorio, bronchiti e asma.

Altro fattore di rischio è **l'alcol**, che se assunto in maniera esagerata può creare danni fisici (può causare varie patologie come la cirrosi epatica ed il tumore al fegato, favorire l'insorgenza di diabete e aumentare il rischio di ictus e disturbi cardiovascolari), psicologici, relazionali e sociali. Da non sottovalutare il rischio di incidenti stradali che nel

40% dei casi sono causati dall'abuso di alcol. L'alcol, anche se assunto in quantità minima può influire sulla capacità di guida, andando ad alterare la percezione visiva, nonostante il guidatore si senta assolutamente sobrio e in grado di guidare; infatti l'alcol aumenta la sensibilità agli stimoli visivi luminosi e inoltre altera la visione laterale, potrebbe dare sonnolenza e se assunto in quantità troppo elevata allucinazioni. Ricordarsi di non guidare quando si è stanchi è altrettanto importante ma anche l'assunzione di farmaci sedativi, droghe o il semplice uso del telefono durante la guida alterano i tempi di reazione e compromettono l'attenzione. Nella popolazione generale, ma in particolar modo nell'anziano è fondamentale assicurarsi di non avere problemi visivi e cognitivi che possono causare incidenti; controllare che il proprio mezzo sia in condizioni ottimali, indossare la cintura di sicurezza, moderare la velocità e fare attenzione al comportamento degli altri utenti della strada sono tutti elementi importanti che contribuiscono alla sicurezza propria e degli altri. Per quanto riguarda la sicurezza in casa è bene usare in maniera idonea gli elettrodomestici ed usare in modo appropriato e con attenzione le prese di corrente elettrica e i fornelli del gas per evitare gli incendi; bisogna fare attenzione quando si cammina sui tappeti, sulle scale, alla presenza di eventuali oggetti sul pavimento che diventa pericolosamente scivoloso quando bagnato. Può risultare utile migliorare l'illuminazione delle varie stanze della casa, avere docce o vasche da bagno con appoggi ed antiscivoli, usare scarpe comode, antiscivolo e preferibilmente senza lacci, adottare sistemi di allarme per la sicurezza personale e domestica, fornire le chiavi di casa a persone di fiducia che possono aiutare in caso di emergenza.







REGIONE SICILIANA

L'invecchiamento non è una malattia ma una condizione legata all'avanzare dell'età. Tuttavia, durante questo processo fisiologico possono presentarsi vari problemi di salute soprattutto se si subisce il decadimento naturale senza porre in essere alcune azioni di prevenzione. L'obiettivo dell'invecchiamento attivo, non è quello di vivere più a lungo a tutti i costi, ma piuttosto quello di allungare quanto più possibile il periodo della nostra vita in cui rimaniamo in buona salute.

La salute è stata definita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come uno **“stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, non soltanto assenza di malattia o infermità”**. La longevità non è solo fortuna o genetica: essa si conquista partendo già dall'infanzia, attraverso una sana alimentazione, insieme a uno stile di vita attivo, stimoli mentali e interazioni sociali, assenza di vizi come fumo o abuso di alcol. Oltre a questi fattori, vi sono anche altri elementi da prendere in considerazione, come il microbiota intestinale che è fondamentale per il nostro benessere; attraverso l'alimentazione possiamo selezionare infatti determinati microrganismi piuttosto che altri e ciò è importante perché il microbiota ha tra le tante funzioni, quella di produrre specifiche sostanze che possono determinare effetti in vari distretti corporei.

Tra i fattori chiave dell'invecchiamento ci sono anche i geni, alcuni dei quali possono rappresentare un fattore protettivo e aiutarci nell'aver una vita salutare e longeva. Oggi sono stati identificati almeno 30 geni che sembrano avere un ruolo sull'invecchiamento che, se non funzionano correttamente, possono esporci con più facilità a patologie come tumori o diabete. Gli altri fattori che possono influenzare la salute sono l'ambiente, l'abitazione in cui si vive, l'istruzione, l'equità, la pace, un buon reddito e la giustizia sociale.

Hanno collaborato alla redazione della presente brochure il Dott. Salvatore Pipitone, il Dott. Francesco Leonforte, i tirocinanti del Corso di laurea in “Assistenza Sanitaria” Gaetana Incarbone, Chiara Lo Gelfo, Federica Schimmenti con la supervisione del Prof. Salvatore Corrao Dipartimento ProMISE (Promozione della Salute, Materno-Infantile, di Medicina Interna e Specialistica di Eccellenza “G.D'Alessandro”) UniPA - U.O.C. di Medicina Interna ad indirizzo Geriatrico-Riabilitativo ARNAS Civico Palermo.

Un particolare ringraziamento al Dipartimento ProMISE Scuola di Specializzazione in Igiene e Medicina Preventiva e Corso di Studi in “Assistenza Sanitaria dell'Università degli Studi di Palermo.