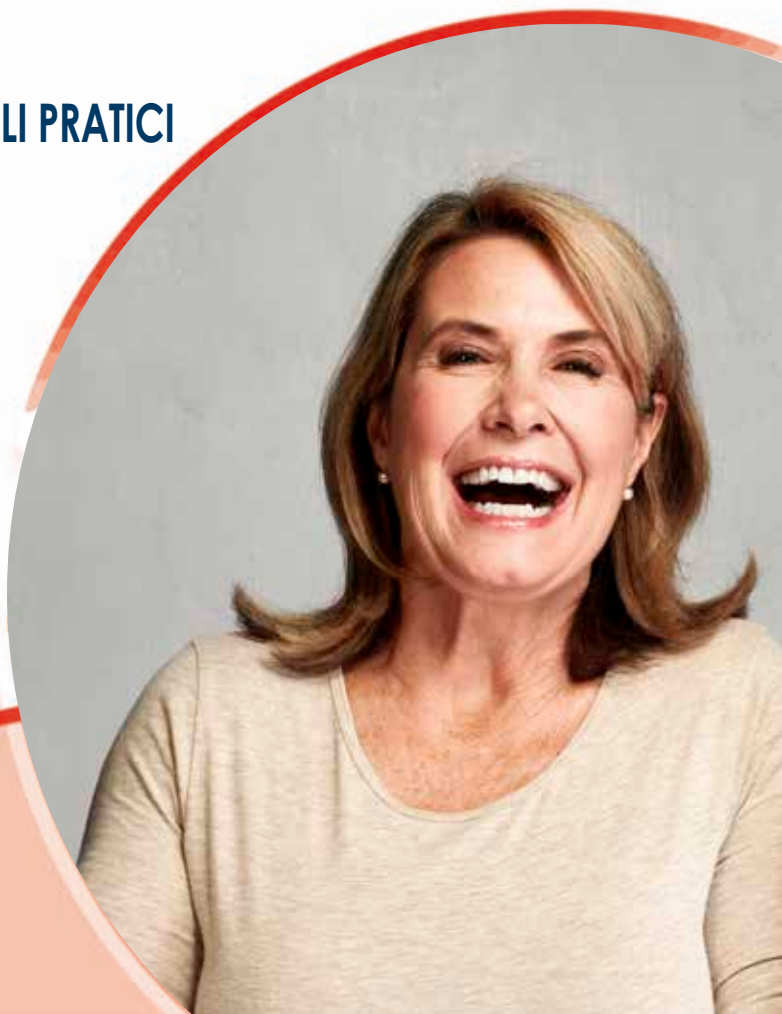


TUTTI INVECCHIAMO, MA ALCUNI MEGLIO DI ALTRI

BREVI CONSIGLI PRATICI



PREMESSE

A cura di
Francesca Merzagora
Presidente Onda

e

Luigi Bergamaschini

Professore Associato in Medicina Interna, Università degli Studi, Milano
Direttore della IV UOC di Riabilitazione Neuro-motoria, A.S.P IMMeS e
Pio Albergo Trivulzio, Milano

Il mondo degli anziani è in rapida crescita: entro il 2050 l'Organizzazione Mondiale della Sanità prevede il raddoppio del numero degli over 60 nel mondo: da 900 milioni a oltre 2 miliardi. In questo scenario, che vede l'Italia in prima linea seconda solo al Giappone, protagoniste assolute sono le donne con una speranza di vita alla nascita in Italia che ha raggiunto gli 85 anni. Siamo più longeve degli uomini, ma colpite da più patologie, siamo più fragili, meno autosufficienti, a maggior rischio rispetto agli uomini di soffrire di depressione e di disturbi cognitivi, facciamo maggior uso di farmaci e siamo più esposte al rischio di eventi avversi e ospedalizzazioni maggiori a causa degli effetti collaterali.

Ma ... se questo è il quadro che emerge dai dati in letteratura, le donne sono in verità "forti" e posseggono risorse e strumenti per trasformare l'età "diversamente giovane" in un periodo della vita in cui mettere in atto una serie di comportamenti virtuosi in grado di garantire un invecchiamento attivo e positivo.

Laddove poi si verifica una perdita di autosufficienza e un'impossibilità delle famiglie di farsi carico a domicilio dell'assistenza della donna anziana, è molto importante rivolgersi a una RSA (Residenza Sanitaria Assistenziale) in grado non solo di garantire un'appropriata assistenza clinica, ma anche di offrire un supporto umano alla paziente e alla famiglia che deve prendere questa difficile decisione. I Bolini Rosa Ar-

Testi a cura di **Barbara Brignolo Ottolini**,
Scuola di Specializzazione in Geriatria, Università degli Studi di Milano

gento, attribuiti nel primo bando a 99 RSA italiane, costituiscono uno strumento di orientamento qualitativo nella scelta. È un modo nuovo per orientarsi, tramite un “rating olistico” nella scelta consapevole dei servizi più appropriati.

Questa piccola pubblicazione, veicolata nelle RSA con i Bollini Rosa Argento e negli ospedali milanesi con i Bollini Rosa, si propone di dare suggerimenti e consigli a tutte le persone che si avvicinano alla terza e alla quarta età, accompagnandole in questo tragitto di vita, cercando di coglierne gli aspetti più positivi, di mettere in luce il valore e l'importanza di stili di vita sani, di valorizzare le relazioni sociali, gli affetti e - perché no - anche l'amore che, per chi ha ancora la fortuna di viverlo, è la forza più potente per andare avanti.

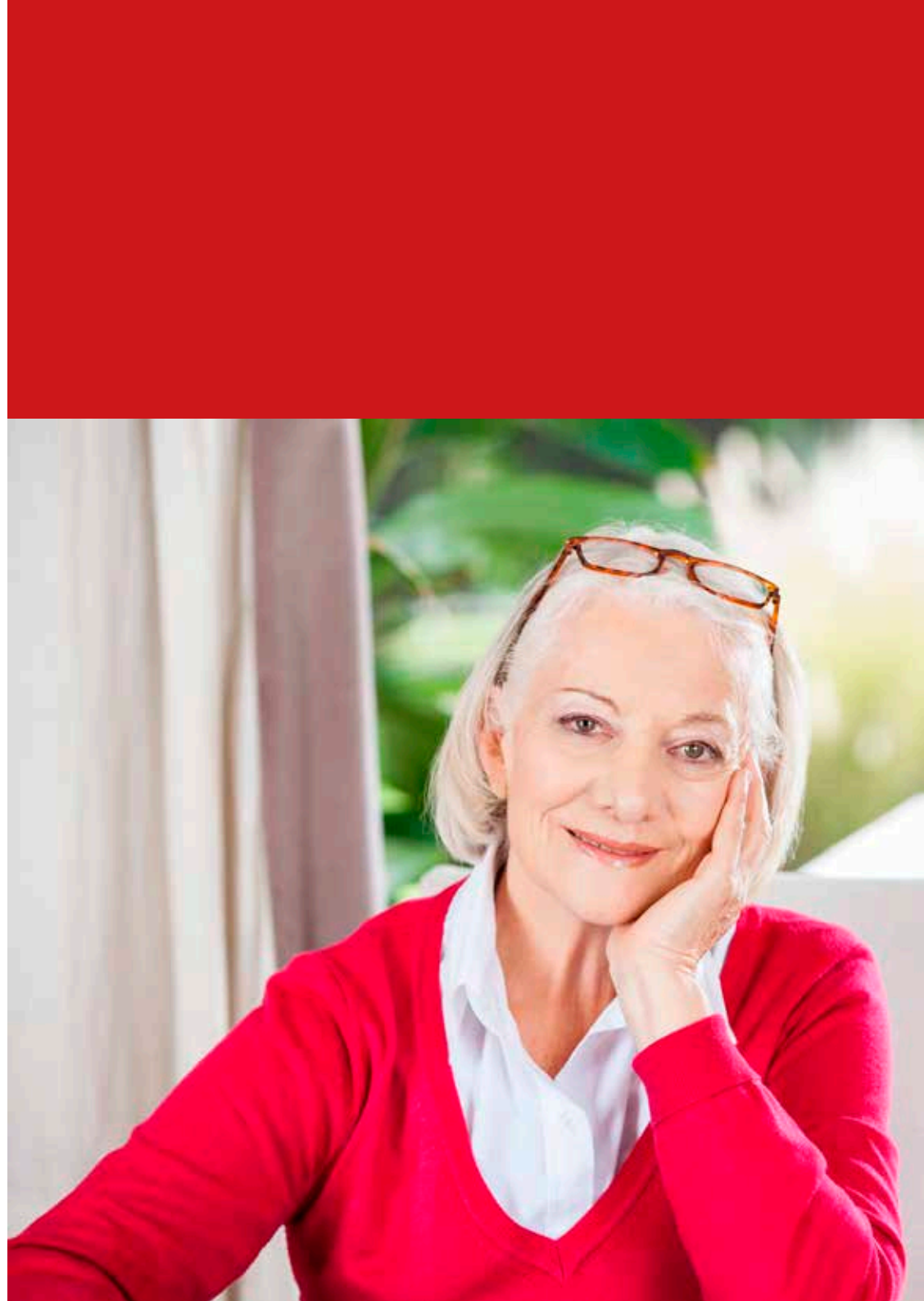
Nella settimana che include la Giornata mondiale dedicata all'anziano (1 ottobre) vengono attivati due servizi gratuiti, un ambulatorio psicologico presso la sede di Onda e uno clinico presso il Pio Albergo Trivulzio per affiancare le donne ultrasessantenni e le loro caregiver in questa delicata fase della vita.

E poi

***“Quando scende la sera
col dolce incanto delle rimembranze
unite anche il mio nome alla preghiera
unite anche il mio nome alle speranze”***

Arrigo Boito

sapremo affrontare anche questo passaggio nella consapevolezza di avere fatto il possibile per vivere pienamente.



TUTTI INVECCHIAMO MA ALCUNI MEGLIO DI ALTRI

Brevi consigli pratici

“**Il dottore del futuro non darà medicine, ma invece motiverà i suoi pazienti ad avere cura del proprio corpo, alla dieta, ed alla causa e prevenzione della malattia.**”

Edison

La **salute**, secondo la definizione dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza dello stato di malattia o infermità.

Pertanto, la salute **non** è solo l'assenza di uno stato di malattia, ma richiede un benessere fisico e psichico. Salute fisica e psichica concorrono al mantenimento del proprio livello di autonomia e di indipendenza.

L'invecchiamento è una fase della vita in cui, più che nelle altre, è maggiore il rischio che lo stato di benessere dell'individuo sia compromesso dalla malattia o, ancor più frequentemente, dalle malattie che a loro volta possono causare un deficit di autonomia. I progressi della medicina hanno permesso di modificare l'evoluzione di alcune malattie, rendendole così “malattie croniche”. La cronicizzazione di alcune malattie causa un aumento dell'aspettativa di vita che, a sua volta in un circolo vizioso, causa un aumento di quelle stesse malattie. Ve ne sono poi altre tipiche della tarda età. Tra queste spicca, per frequenza ed impatto familiare e sociale, il decadimento cognitivo (nota 1). Vengono poi, non secondari per importanza, la malattia cardiovascolare e la patologia oncologica. Un invecchiamento in buona salute dipende, in parte e a volte in gran parte, dalle scelte quotidiane del singolo. Uno stile di vita sano,

di seguito illustrato, contribuisce ad aumentare la probabilità di un invecchiamento di successo.

È pertanto importante che il singolo individuo non solo abbia conoscenza dei fattori di rischio e dei fattori di protezione, ma che la pratica quotidiana limiti gli uni e ricorra agli altri dando forma ad uno stile di vita.

Agli inizi del secolo scorso, veniva pubblicato il testo di un autore italiano G. Galli, il cui titolo era “*Come prolungare la vita. Studio dei mezzi per combattere la vecchiaia precoce*”. In questo testo, estremamente attuale, in merito al rapporto mente e corpo si legge:

“**Vi è un elemento, il fattore psichico, che domina tutta la questione ed al quale non si è dato ancora sufficiente importanza, specialmente per il rapporto che esso ha coll'apparecchio circolazione. Psiche calma, giocondità dell'animo, filosofica e benigna interpretazione delle azioni umane, prontezza e spontaneità del soccorso sono i corrispondenti di arterie e cuore sani con circolazione del sangue regolare.**”

Nota 1: La sfida globale del XXI secolo è rappresentata dal decadimento cognitivo. A livello mondiale si stima che nel 2015 le persone con diagnosi di decadimento cognitivo fossero 47 milioni. Questo numero è destinato, secondo le proiezioni, a triplicare nel 2050. La sfida contro questa “epidemia” si giocherà, in parte, sulla capacità dei singoli soggetti di tradurre in pratica i consigli di uno stile di vita sano. Un articolo pubblicato su una prestigiosa rivista scientifica stima che 1/3 dei casi di decadimento cognitivo (15 milioni!) potrebbero essere prevenuti attraverso il controllo dei fattori di rischio e l'investimento in fattori di protezione.

È davvero così importante

Una persona con più di 70 anni è soggetta al rischio di malattie croniche e con esse anche al rischio di sviluppare disturbi dell'umore quali, tra i più frequenti, ansia e depressione. Questa, come anche la limitazione della propria autonomia e l'isolamento sociale, si alimentano in un circolo vizioso che, una volta instauratosi, è difficile spezzare.

L'analisi di un'indagine Onda presentata in un convegno nel Giugno 2017 mostra che più della metà dei soggetti intervistati con età > 70 anni dichiara come secondo obiettivo principale della propria vita il mantenersi in buona salute (e, coerentemente, colloca al primo posto il timore di perdere la propria autonomia).

Non è mai troppo tardi per cambiare e migliorare il proprio stile di vita.

Uno stile di vita sano è la migliore preparazione di una vecchiaia con una soddisfacente qualità di vita.

Quali regole preziose nel concreto puoi quindi mettere in pratica?

La prima medicina è quella che tu stesso ti puoi prescrivere: alimentazione corretta e movimento, sia del corpo che della mente.

Da quando puoi cominciare? Da oggi. Come scriveva Cicerone:

**“Sensim sine sensu aetas senescit.
(Gradatamente senza che ce ne accorgiamo,
si avanza con la vecchiaia).”**

E nella vecchiaia la misura dell'età non è espressa dall'età anagrafica, ma dalla forza, fisica e psicologica.

Uno stile di vita corretto è un ottimo investimento sugli anni a venire ed un ottimo alleato contro i grandi nemici della terza età: il decadimento

cognitivo, i disturbi del sistema immunitario, la malattia renale, il cancro, la malattia cardiovascolare, il diabete, l'osteoporosi, l'artrosi e altre.

È stato scoperto che i fattori di rischio, cioè i fattori favorevoli al decadimento cognitivo sono in parte connessi ai fattori di rischio cardiovascolare. In sintesi, tra i vari nostri nemici troviamo: una dieta povera di frutta e verdura (e invece ricca di grassi), l'abuso di alcolici, il fumo, il diabete, l'obesità, l'ipertensione arteriosa, l'ipercolesterolemia, la scarsa attività fisica, la scarsa attività cognitiva e sociale e un minore livello di istruzione. Come si può osservare, quelli descritti, sono tutti fattori di rischio PREVENIBILI, fattori cioè che dipendono dalla scelta quotidiana del singolo soggetto.

E, ricorda, non è mai troppo tardi.

La nostra mente, alla stessa stregua del nostro corpo, deve essere allenata e nutrita in modo corretto.

1) Leggi.

La lettura è un viaggio, un'occasione per svagare la mente, per imparare cose nuove e aiutarci ad allenare la concentrazione. Un ottimo esercizio con il quale, per esempio, concludere la giornata.

**“Chi non legge, a 70 anni avrà vissuto una sola vita:
la propria. Chi legge avrà vissuto 5000 anni: c'era quando
Caino uccise Abele, quando Renzo sposò Lucia, quando
Leopardi ammirava l'infinito ...
perché la lettura è un'immortalità all'indietro.”**

Umberto Eco

**“Sapeva leggere. Fu la scoperta più importante
di tutta la sua vita. Sapeva leggere. Possedeva l'antidoto
contro il terribile veleno della vecchiaia.”**

Luis Sepúlveda

2) Studia o impara ogni giorno qualcosa di nuovo.
(per esempio i vocaboli di una lingua straniera).

“**Chi smette di imparare è vecchio,
sia a venti che a ottant'anni.**”

Henry Ford

3) Mantieni un adeguato ritmo sonno-veglia.

Dedica al sonno circa 7-8 ore per notte. È importante non solo la quantità di sonno, ma anche la qualità. Dormire tanto non significa dormire bene. Se di notte russi e di giorno sei stanco e tendi ad addormentarti facilmente, può essere che tu soffra di apnee notturne. Le apnee notturne sono associate ad un aumentato rischio cardiovascolare e di declino cognitivo. Parlane con il tuo medico. Se soffri di insonnia, prova a seguire queste raccomandazioni: evita una cena pesante, non consumare stimolanti (caffè, the, cioccolato) dopo le ore 15, evita di guardare la televisione di sera, evita di praticare attività fisica di sera e praticane invece durante il giorno, evita sonnellini durante la giornata.

“**Quod caret alterna requie, durabile non est
(senza riposo, nulla dura)**”

Ovidio

“**Lascia dormire il futuro come merita:
se lo svegli prima del tempo, otterrai un presente assonnato.**”

Franz Kafka

4) Sorridi

“**Non sapremo mai
quanto bene può fare un semplice sorriso**”

Madre Teresa di Calcutta

5) Prenditi cura della tua persona, della tua casa e della tua famiglia.
Per esempio, dedicati ai tuoi nipoti.



6) Mantieni le tue relazioni sociali e investi in nuove relazioni.
Hai mai frequentato il centro ricreativo del tuo quartiere?

7) Dedicati al volontariato.

Per esempio, in associazioni di soccorso, presso gli ospedali o nei punti di accoglienza per soggetti fragili.

8) Ricerca un'alimentazione sana.

La dieta corretta non è solo fondamentale per il corpo, ma lo è anche per la mente.

“**Siamo quello che mangiamo.**”

Ludwig Feuerbach

“
*Lasciate che il cibo sia la vostra medicina
e la vostra medicina sia il cibo.*”

Ippocrate

“
*Non si può pensare bene, amare bene,
dormire bene, se non si ha mangiato bene.*”

Virginia Woolf

9) Coltiva degli hobby e viaggia, anche nel breve raggio.

Per esempio, esplora il tuo quartiere o il tuo paese.

10) Riduci il tempo seduto.

Non trascorrere troppo tempo davanti alla televisione, ma anche davanti ad un libro se questo ti occupa per più di 4 ore al giorno.

11) Mantieni una progettualità e poniti piccoli obiettivi quotidiani da raggiungere.

Alla sera guarda con soddisfazione a quello che hai realizzato.

12) Cambia i percorsi noti quando esci di casa, anche questa è ginnastica per la tua mente.

Sperimenta cose nuove. Hai mai provato ad utilizzare la mano che di solito non utilizzi per piccole azioni? Per esempio per versare dell'acqua e bere, mangiare. Anche questo è un allenamento, perché permette alla nostra mente di cambiare gli schemi e di impararne di nuovi. Attento però a non fare questo esperimento in contesti potenzialmente pericolosi!

13) Coltiva la dimensione spirituale, qualunque essa sia.

14) Avventurati in nuove esperienze non pericolose e sii curioso.

“
*Non ho particolari talenti, sono soltanto appassionatamente curioso. La cosa importante è non smettere mai di domandare.
La curiosità ha il suo motivo di esistere.*”

Albert Einstein

“
Guardate le stelle e non i vostri piedi. Provate a dare un senso a ciò che vedete, e chiedervi perché l'universo esiste. Siate curiosi.”

Stephen Hawking

15) Gioca con gli amici e dedicati, ai giochi enigmistici.

“
*La gente non smette di giocare perché diventa vecchia;
diventa vecchia perché smette di giocare.*”

Oliver Wendell Holmes

“
*Si può scoprire di più su una persona
in un'ora di gioco, che in un anno di conversazione.*”

Platone

16) Ogni giorno dedica un po' di tempo a cose piacevoli e che ti interessano, qualunque esse siano. Per ridurre lo stress sperimenta la meditazione, lo yoga o il tai chi. Considera che anche una semplice passeggiata fine a se stessa per le vie della tua città e pertanto senza scopi è un momento di ricarica per la tua mente.

“
*Insegnerete la meditazione e la preghiera
perché in questo modo l'anima si dilata.*”

Antoine de Saint-Exupéry



Tutti questi consigli ti possono essere utili. Un recente studio pubblicato su una famosa rivista scientifica ha messo in evidenza come la scarsa attività cognitiva, cioè lo scarso allenamento, e l'isolamento sociale siano fattori di rischio per l'insorgenza del decadimento cognitivo.

Allenamento del corpo

L'autore del testo citato in apertura scriveva nello stesso libro che *“ciascuno è per una gran parte artefice della propria sorte. L'apparecchio della circolazione del sangue (cuore ed arteria) è il più importante congegno della macchina umana, la sua integrità è intimamente legata col regolare funzionamento di tutti gli organi del corpo e di conseguenza con una vita longeva e sana”*. Cento anni dopo, la medicina conferma quanto era stato scritto allora. Infatti, oggi, la malattia cardiovascolare è ancora la prima causa di morte nel mondo occidentale.

Cinque consigli utili per contrastare la malattia cardiovascolare.

a) Esci spesso per fare passeggiate e commissioni. Aumenta quindi il tempo da passare all'aria aperta. Questo è ossigeno non solo per il corpo, ma anche per la mente. Un proverbio recita così: *“dove entra il sole, non entra il medico”*.



b) Cammina almeno per 30 minuti al giorno, tutti i giorni e di seguito, a passo sostenuto (usa la tua frequenza cardiaca e la mancanza del respiro come indice dello sforzo che puoi fare, ovvero di quanto a lungo puoi camminare e della velocità). Sarai soddisfatta di quanto, progressivamente, se sei costante nella pratica, aumenterà la tua resistenza e i chilometri percorsi. Usa le scarpe adatte (copia gli atleti!).

“
Raro cade chi ben cammina.”

Leonardo da Vinci

c) Usa le **scale** al posto dell'ascensore in salita, prima con un piano e poi aumenta gradualmente secondo le tue possibilità. Se hai dolori alle gambe non scendere le scale a piedi, perché potresti cadere.

“
Il mio dottore dice che facendo le scale a piedi si guadagnano minuti di vita. Rampa dopo rampa ho guadagnato due settimane, durante le quali pioverà sempre...”

Woody Allen

d) Dedicati allo **sport**, specialmente quello che hai sempre fatto nella tua vita, ricordati che sciare non è di per sé pericoloso, se il cardiologo non ti ha proibito di salire in alta quota, ma le tue ossa sono più fragili e una caduta potrebbe causare fratture gravi (ricordati che la tua sicurezza viene prima di tutto; usa attrezzature moderne e rivolgiti agli esperti per il controllo e la regolazione degli sci). Inoltre, puoi provare sport che non ti sei mai permesso, perché magari non avevi tempo. Anche nello sport, la curiosità e la voglia sono gli ingredienti fondamentali. Non sfidare i tuoi limiti senza esserti sottoposto ad una valutazione del tuo medico curante.

“
**Ci si può drogare di cose buone...
E una di queste è certamente lo sport.**”

Alessandro Zanardi

Il nuoto, per esempio, è un ottimo sport, d'estate al mare e nelle restanti stagioni in piscina. In acqua puoi praticare non solo il nuoto, ma anche, per esempio, la canoa (meglio se in acque tranquille...).

“**Quando smetterò di gareggiare continuerò comunque a nuotare, magari in una piscina affollata o in solitudine tra le onde dell'oceano. Ma soltanto per il piacere di farlo.**”

Michael Phelps

e) Pratica lo **yoga**, efficace, come hai visto sopra, anche per la mente.

Quali vantaggi ti puoi aspettare mettendo in pratica questi consigli?

L'attività fisica apporta molti benefici comportando la riduzione del colesterolo e della glicemia, della pressione arteriosa, del peso corporeo e, in alcuni casi, anche dei dolori osteomuscolari. Il beneficio non è solo fisico: tra coloro che praticano attività fisica si osserva una minore frequenza di disturbi dell'umore (depressione, ansia, insonnia, etc).

Tutti questi benefici sono importanti perchè si traducono in una riduzione del rischio di decadimento cognitivo e di malattia cardiovascolare.

Prevenzione:

a) dei fattori di rischio cardiovascolare:

- **Smetti di fumare** (quanti soldi puoi risparmiare al mese se rinunci al fumo? Potresti investire quei soldi in cose piacevoli e sicuramente meno nocive. Chiedi al tuo medico curante informazioni in merito al centro antifumo più vicino a casa tua. Se hai iniziato a fare attività fisica vedrai come, sospendendo il fumo, sarà tutto più facile. Se il fumo è un rimedio antistress, pensa a quante altre attività, qui elencate, ti possono distrarre e ridurre lo stress.
- **Evita un'alimentazione ricca di grassi.** Sostituisci il consumo di dolci (ad esempio caramelle e snack) con la frutta.

- **Controlla la pressione arteriosa.** Per sapere se i valori di pressione arteriosa siano corretti rivolgiti al tuo medico (portandogli in visione un piccolo diario dei valori che hai rilevato).
- Controlla il peso corporeo ed **evita il sovrappeso** e l'obesità. Sai quale sia il tuo BMI? Il BMI è l'indice di massa corporea e puoi scoprire quale sia il tuo dividendo il tuo peso, espresso in kg, per il quadrato della tua altezza, espresso in metri (per esempio, il BMI di una donna alta 1,70 m e che pesa 65 kg è 22,5). Riduci gli acidi grassi saturi (soprattutto quelli di origine animale). Fai tre pasti al giorno, non saltare la prima colazione, fai una cena leggera, considera che l'alcol apporta calorie, consuma almeno cinque porzioni tra frutta e verdura al giorno. Assumi una dieta varia. Preferisci l'olio d'oliva extravergine. Non dimenticare le proteine, che sono indispensabili per i muscoli i quali, con l'invecchiamento, tendono a ridursi (i legumi sono un'ottima riserva di proteine).

“**Prima digestio fit in ore
(la prima digestione comincia in bocca)**”

Scuola Medica Salernitana



Anche per questo, è necessario masticare lentamente. Goditi i sapori e il tempo che stai dedicando al tuo nutrimento.

b) della carenza di vitamine e di altri nutrienti

- **assumi una dieta** ricca di **frutta e verdura**. La carenza di vitamine e micro-nutrienti possono causare malattie come, per esempio, l'anemia.

c) dell'insufficienza renale

- **Bevi** ogni giorno un'adeguata quantità di **acqua** (circa 1.5-2 litri al giorno - 30 ml/kg. Esempio: se pesi 50 kg, l'apporto di liquidi giornaliero raccomandato è: 50 kg x 30 ml = 1500 ml, ovvero 1,5 litri, cioè una bottiglia grande). Nel caso il medico ti avesse dato diverse raccomandazioni, segui, ovviamente, le sue prescrizioni.
- **Riduci la quantità di sale** nella dieta: il sale è un esaltatore di sapore non necessario (se sai cucinare, ma puoi imparare). Prova a usare le spezie in sua sostituzione.
- **Evita** di assumere **antinfiammatori** (come antidolorifici) per periodi prolungati, se non ti sono stati prescritti dal tuo medico. Inoltre è bene tenerlo sempre informato.
- Gli **integratori**, di qualunque tipo, **non sono necessari** se ti alimenti in modo corretto. È il medico, se ne ravvede l'indicazione, che te li prescrive.

d) delle cadute a terra

- Usa **scarpe comode** ed adeguate.
- **Rimuovi i tappeti** a casa tua, se ti capita di inciampare ogni tanto.
- Utilizza una **buona illuminazione** a casa.
- Adopera i **tappetini antiscivolo** in bagno (nella vasca da bagno o nella doccia e nelle zone a rischio di scivolamento).
- Fai **cautela nei passaggi posturali** (soprattutto quando ti alzi in piedi perché la pressione arteriosa potrebbe abbassarsi troppo e il rischio di cadere per terra diventare molto concreto...).
- Pratica **esercizio fisico**, perché questo rinforza la muscolatura e migliora l'equilibrio e la coordinazione.

e) dei problemi collegati all'alcol

L'alcol rischia di causare dei danni non solo a te, ma anche ad altri qualora, per esempio, tu fossi alla guida della tua macchina. L'alcol inoltre accelera l'invecchiamento cerebrale e favorisce lo sviluppo di depressione. L'alcol viene spesso utilizzato come rimedio contro l'ansia; rimedio ingannevole in realtà perché,

se all'inizio sembra mitigare l'ansia, alla lunga, si rivela solo un problema in più. Riduci il consumo di alcolici e parlane con il tuo medico.

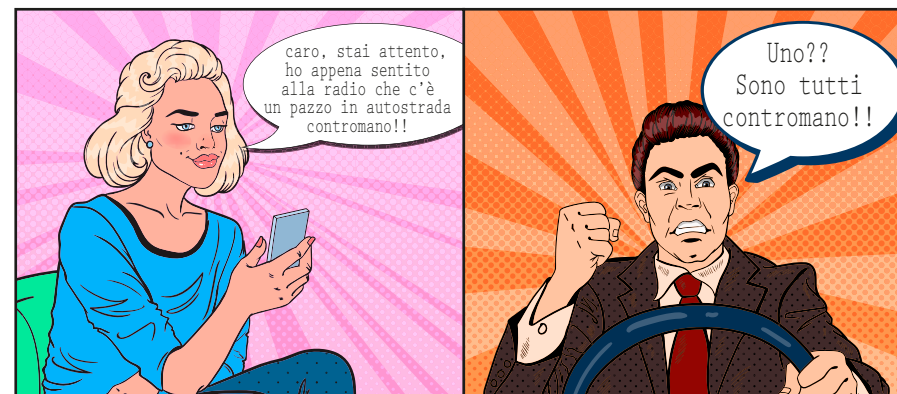
Rispondi alle domande del **Test CAGE** (e se rispondi di SI ad almeno una delle domande rivolgiti al medico):

- Hai mai pensato recentemente di dover bere meno alcol?
- Ti sei mai irritato per osservazioni inerenti al tuo modo di bere?
- Ti sei sentito in colpa per il tuo bere?
- Hai mai bevuto alcolici al risveglio?

Ovviamente, ma non tutti i giorni, mezzo bicchiere di vino rosso al giorno (o perché non un cubetto di cioccolato fondente?) può essere un modo piacevole per concludere una serata con gli amici o in famiglia. Evita gli aperitivi alcolici e i superalcolici.

f) degli incidenti stradali

- **Non assumere alcolici** quando devi metterti alla guida.
- **Non utilizzare il telefonino** nei modi vietati dalla legge (è consentito utilizzarlo con l'auricolare o in modalità vivavoce).
- **i tuoi riflessi non sono più quelli di 20 anni fa**. E se anche sei un ottimo guidatore ricordati che magari gli altri non lo sono e che devi anche prevedere i loro possibili errori (per esempio, tieni una distanza maggiore dal veicolo che ti precede);
- **il tuo occhio è meno reattivo** e magari ti sei già accorto che i repentini cambiamenti delle condizioni di illuminazione (es. entrare ed uscire da una galleria, i fari delle auto nella direzione opposta di marcia) possono creare qualche difficoltà.
- Se hai **difficoltà ad interpretare la segnaletica stradale** e ti accorgi che sei l'unico ad andare in una direzione chiediti il perché, FERMATI.



- Fai regolari **controlli oculistici e dell'udito**, non solo per la guida, ma anche perché la riduzione dell'udito è un fattore di rischio per decadimento cognitivo (probabilmente perché rende più difficile la partecipazione sociale).

g) della malattia oncologica

Fai i **test di screening** secondo quanto ti indica il tuo medico. Continua con i controlli ginecologici come consigliati dal tuo ginecologo.

I test di screening servono per individuare precocemente un tumore a livello della mammella, dell'utero e del colon retto (e per gli uomini, della prostata).

h) dell'incontinenza urinaria e delle disfunzioni sessuali

L'incontinenza urinaria è un problema molto diffuso e “sommerso”. Secondo alcune stime, solo in Italia, ne soffrono 5 milioni di persone (in prevalenza donne) con un impatto psicologico e sulla vita sociale e di relazione tutt'altro che trascurabile.

Evita di trattenere a lungo le urine perché questo facilita l'insorgenza di infezioni delle vie urinarie che, a loro volta, favoriscono l'insorgenza dell'incontinenza urinaria. Inoltre incontinenza urinaria e infezioni delle vie urinarie possono inficiare la tua vita sessuale. Poiché un certo grado di rilassamento muscolare del pavimento pelvico è fisiologico, specialmente se hai avuto più parti naturali, potrebbero esserti utili gli **esercizi di Kegel**. Se sei incontinente anche solo lieve, rivolgiti al tuo medico.

Tieni presente che esistono dei centri specialistici per la riabilitazione del pavimento pelvico.

i) dell'osteoporosi e delle fratture da fragilità

L'osteoporosi colpisce una donna su tre (e due persone su tre non sanno di averla):

- è importante assumere un'adeguata quantità di **calcio** con la dieta, esporsi al **sole** (nota 2) per permettere la sintesi di **vitamina D** e, ovviamente, evitare di cadere per terra;
- **pratica esercizio fisico all'aperto**. L'esercizio fisico, accanto ad una alimentazione sana, è fondamentale per contrastare l'osteoporosi. Inoltre, più ti muovi più migliori l'equilibrio (e quindi il rischio di caduta a terra);

Nota 2: durante l'esposizione solare non dimenticare la protezione (di livello adeguato alla tua carnagione). L'esposizione solare senza giudizio non solo causa invecchiamento precoce della cute, ma anche tumori maligni (es. melanoma).

- il fumo è un alleato dell'osteoporosi. Ecco un'altra buona ragione per **smettere di fumare**.

l) delle malattie infettive

- Fai annualmente il vaccino anti-influenzale. Inoltre chiedi al tuo medico se siano opportune altre vaccinazioni (es. antitetanica, antipneumococcica etc). Se parti per un viaggio ricordati di verificare le indicazioni ad eventuali altre vaccinazioni e/o profilassi (puoi consultare il sito www.viaggiare Sicuri.it).



m) delle reazioni avverse ai farmaci e dei rischi dell'auto-medicazione

- utilizza i farmaci così come ti sono stati prescritti dal tuo medico e se hai la necessità di inserire nuovi farmaci (da banco) parlane con lui o con il farmacista. Un farmaco, innocuo da solo, può diventare pericoloso se combinato ad altri (si chiamano “interferenze farmacologiche”).

n) della stipsi

- **Bevi acqua** (ritorna al punto “prevenzione dell’insufficienza renale - punto a” per calcolare la quantità di acqua che è bene che tua beva ogni giorno).
- **Mangia quotidianamente** frutta, verdura e fibre.
- **Fai attività fisica** (es. camminate).

Queste sono raccomandazioni utili a tutti, mi raccomando però: non sottovalutare il problema della stitichezza perché potrebbe essere prudente fare degli esami. Parlane al tuo medico.

Gestione del:

a) Dolore.

È frequente soffrire nella terza età di dolori osteomuscolari. Il dolore è un’esperienza negativa non solo corporea, ma anche psichica ed emotiva. Anche per questa ragione è importante controllare il dolore e capire quale ne sia l’origine. Il tuo medico ti potrà aiutare anche in questo.

b) Cavo orale.

Esegui controlli periodici dal tuo dentista (1-2 volte all’anno o secondo necessità) e pratica un’adeguata igiene orale quotidiana (lava i denti 3 volte al giorno).

In conclusione,

quindi, possiamo riassumere di seguito i nemici di un invecchiamento sano e attivo: ipertensione arteriosa, obesità, cancro, decadimento cognitivo e sedentarietà.

Le armi di cui disponiamo si riassumono in: stimolazione cognitiva, alimentazione corretta e attività fisica.

Come scriveva Giovenale:

“
Orandum est ut sit mens sana in corpore sano.
(Bisogna chiedere agli dei che la mente sia sana
in un corpo sano).”



Grazie al sostegno di



fondazione
cariplo