

# TERZA ETA': ATTIVITA' FISICA, STILI DI VITA E FARMACI



**ALESSANDRO NOBILI**



**Università per Adulti e Terza Età “Ivana Torretta”**

**Nerviano, 28 ottobre 2010**

# LA NOSTRA ETA'

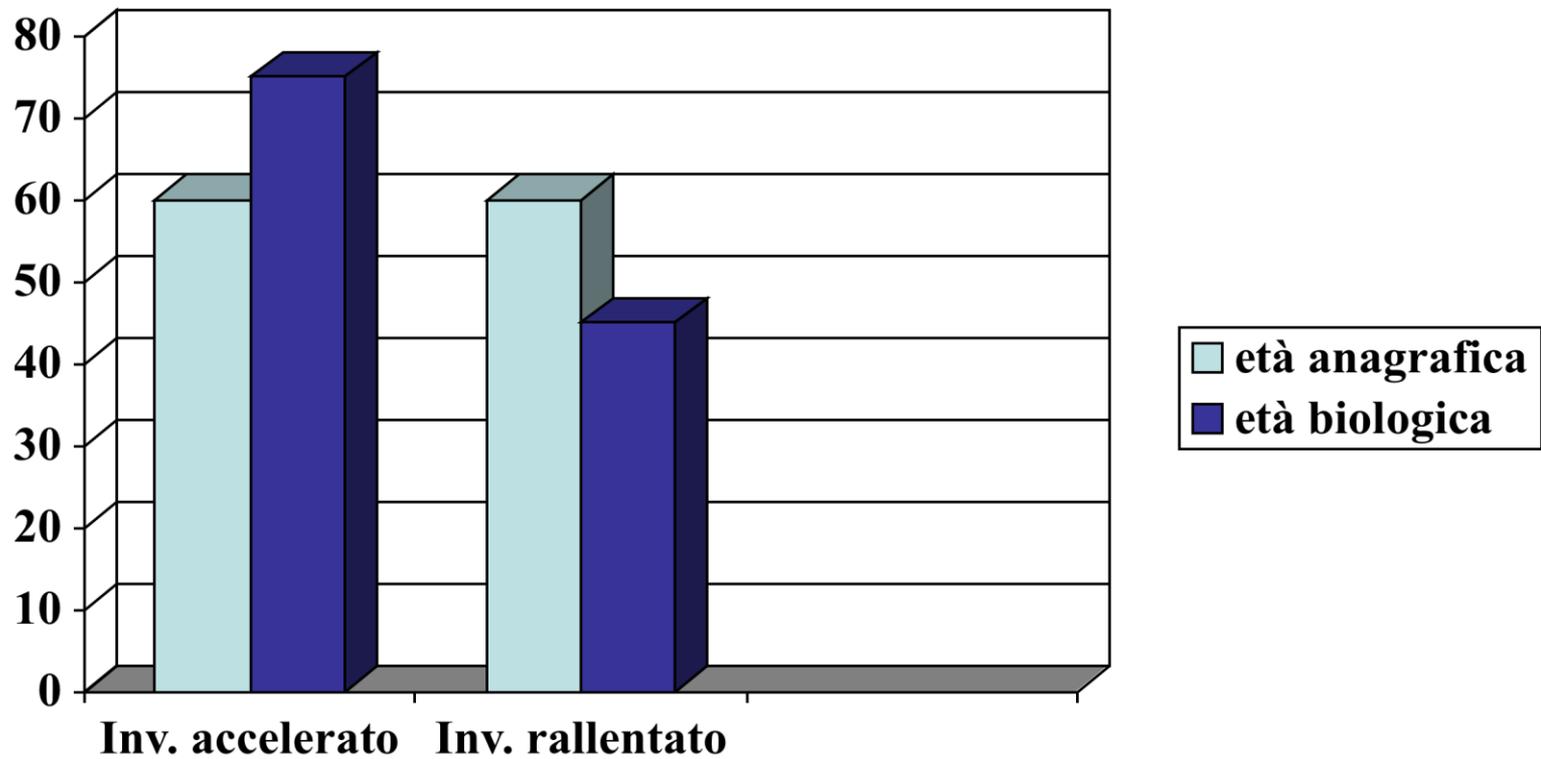
## ETA' ANAGRAFICA

La nostra data di  
nascita

## ETA' BIOLOGICA

Lo stato di “usura” del  
nostro organismo

# INVECCHIAMENTO ED ETA' BIOLOGICA

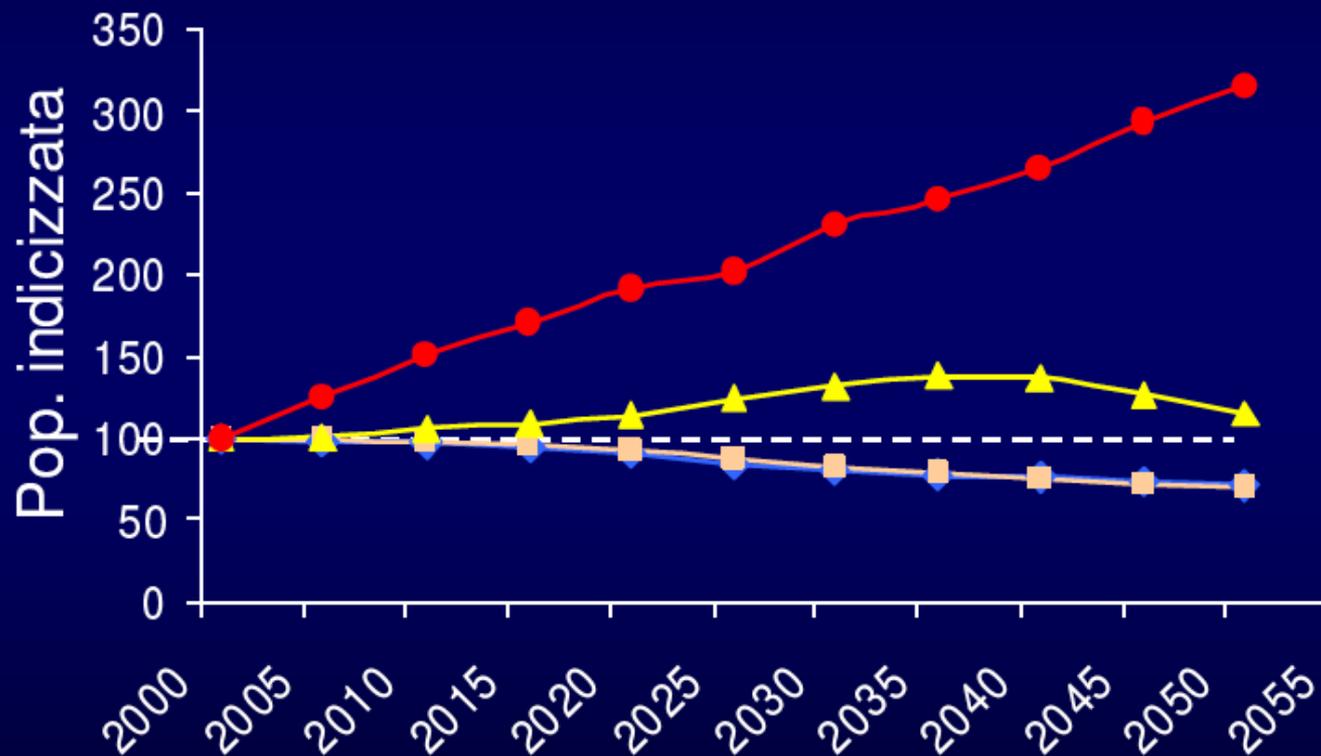


# Invecchiamento della popolazione

- Più importante fenomeno demografico del 20° secolo. Italia fra i paesi più vecchi.
- Riguarda tutti i paesi sviluppati ma anche quelli in via di sviluppo
- In Italia attualmente il 17% della popolazione ha >65 anni. In Lombardia il 20% ha >65 anni.
- Aumentano gli >80enni, si affacciano i 90enni e i centenari.
- Nel 2050, a fronte di un decremento della popolazione (55 milioni contro i 58 attuali), si assisterà ad un aumento della vita media (88 anni di vita media per le F) con aumento degli ultra 65enni fino a oltre il 25%.

# Tasso di crescita della popolazione italiana 2001-2051

Età (anni)	% pop. gen. 2001
0-19	19.6
20-59	56.3
60-79	20.2
80+	3.9



# Centenari

- In costante crescita (più degli 85enni)
- Negli USA 1/10.000
- 3 milioni (baby boomer)
- Bassa comorbilità (malattie CVS, demenza, diabete, stroke)
- 90% indipendenti a 90 anni
- 75% indipendenti a 95 anni

In Italia nel 2007 circa 15.000



Increasing health aspirations  
is about people of all ages not  
writing off their quality of life  
because of ingrained attitudes  
towards illness and age

## HEALTH ASPIRATION

With more and more people living longer, the health service and its partners must address some communities' low expectations on quality of life, says Claire Laurent

# OLD IS NOT ILL

# Perché si invecchia?

- L'ereditarietà e la predisposizione genetica incidono poco sulla longevità, malgrado interessanti ricerche scientifiche su animali e piante
- L'invecchiamento è determinato per un 25% da fenomeni genetici e solo il 6 % dalla longevità dei genitori.
- Importante è l'ambiente e l'usura del nostro organismo.

# FATTORI RESPONSABILI DELL'INVECCHIAMENTO

**INTERNI**

**(Genetici)**

**20 – 40%**

**ESTERNI**

**(Stile di vita)**

**60-80%**

# **FATTORI ESTERNI**

**STRESS**

**ALIMENTAZIONE**

**ATTIVITA'  
FISICA**

**INQUINAMENTO  
AMBIENTALE**

**OGNI INDIVIDUO È  
RESPONSABILE  
PER IL 70%  
DEL PROPRIO  
INVECCHIAMENTO**



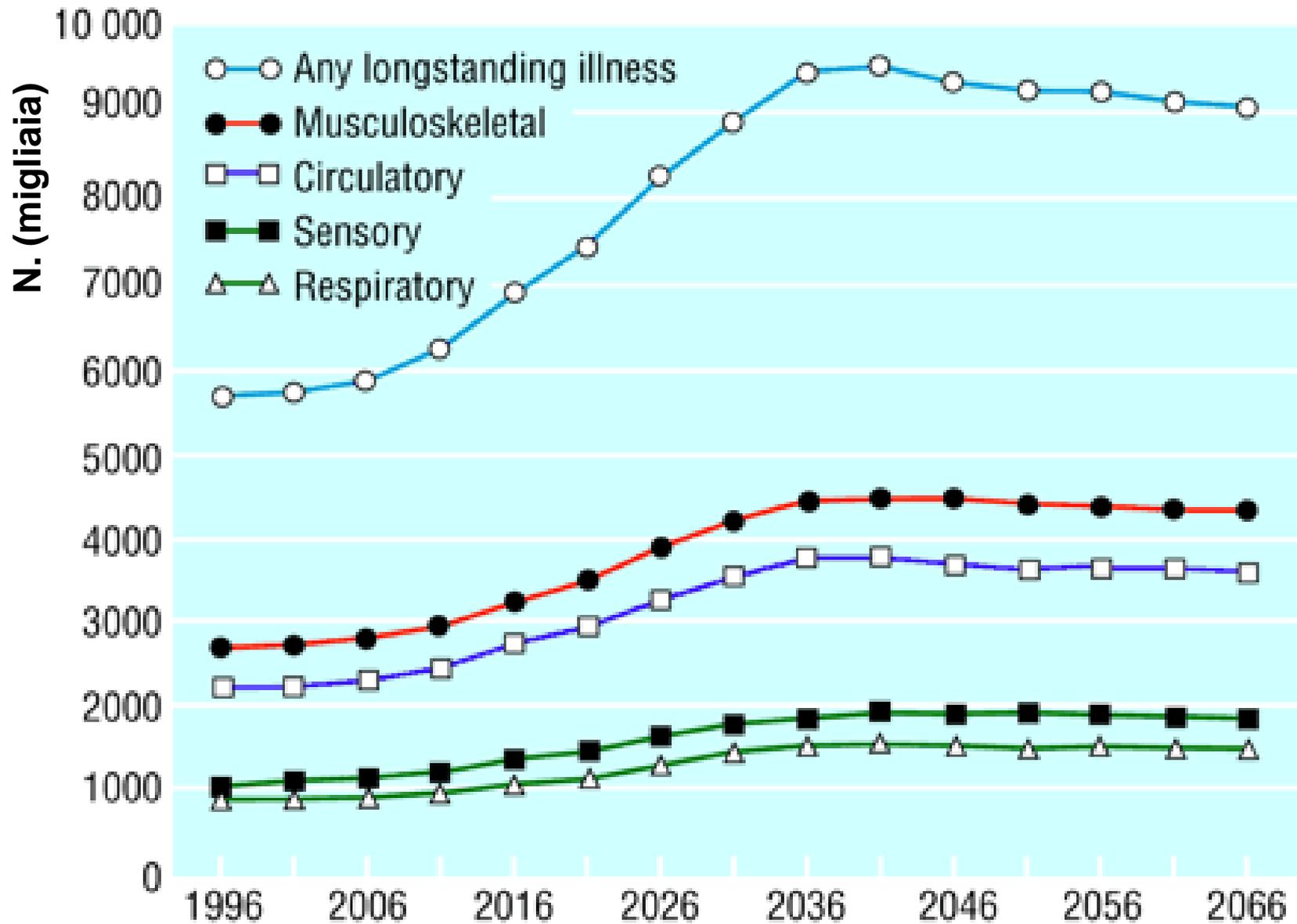
# Determinanti dello stato di salute nell'anziano



# Malattie croniche >65 enni 2001(ISTAT) quozienti per 100 persone

Patologia	65-74 anni	>75 anni
Ipertensione	35	40
Diabete	12	15
Osteoporosi	19	31
Cardiopatìa (FAC)	11	17
Artrosi/Artrite	51	63
BPCO	15	22
Malattie Neurologiche	9	13
Ulcera gastrica/duodenale	8	8

# Proiezione del n. di persone > 60 anni con malattie croniche in Gran Bretagna dal 1996 al 2066



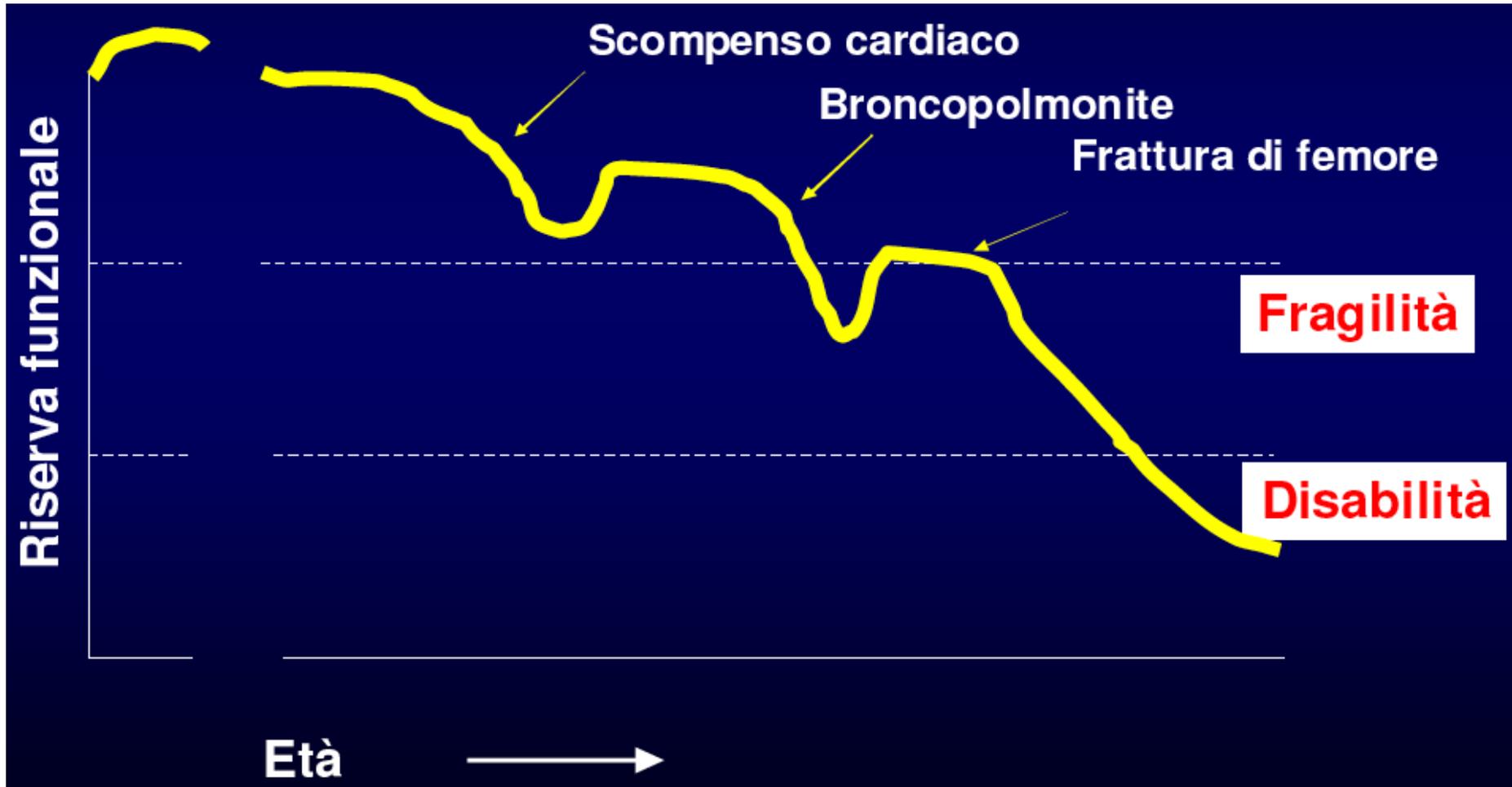
# FRAGILITA'

Condizione caratterizzata da **età avanzata** o **molto avanzata**, spesso associata a **polipatologia** e/o **disagio sociale**, nella quale l'anziano riesce a mantenere un complessivo livello di autonomia, utilizzando al massimo le risorse del proprio organismo e dell'ambiente sociale in cui vive.

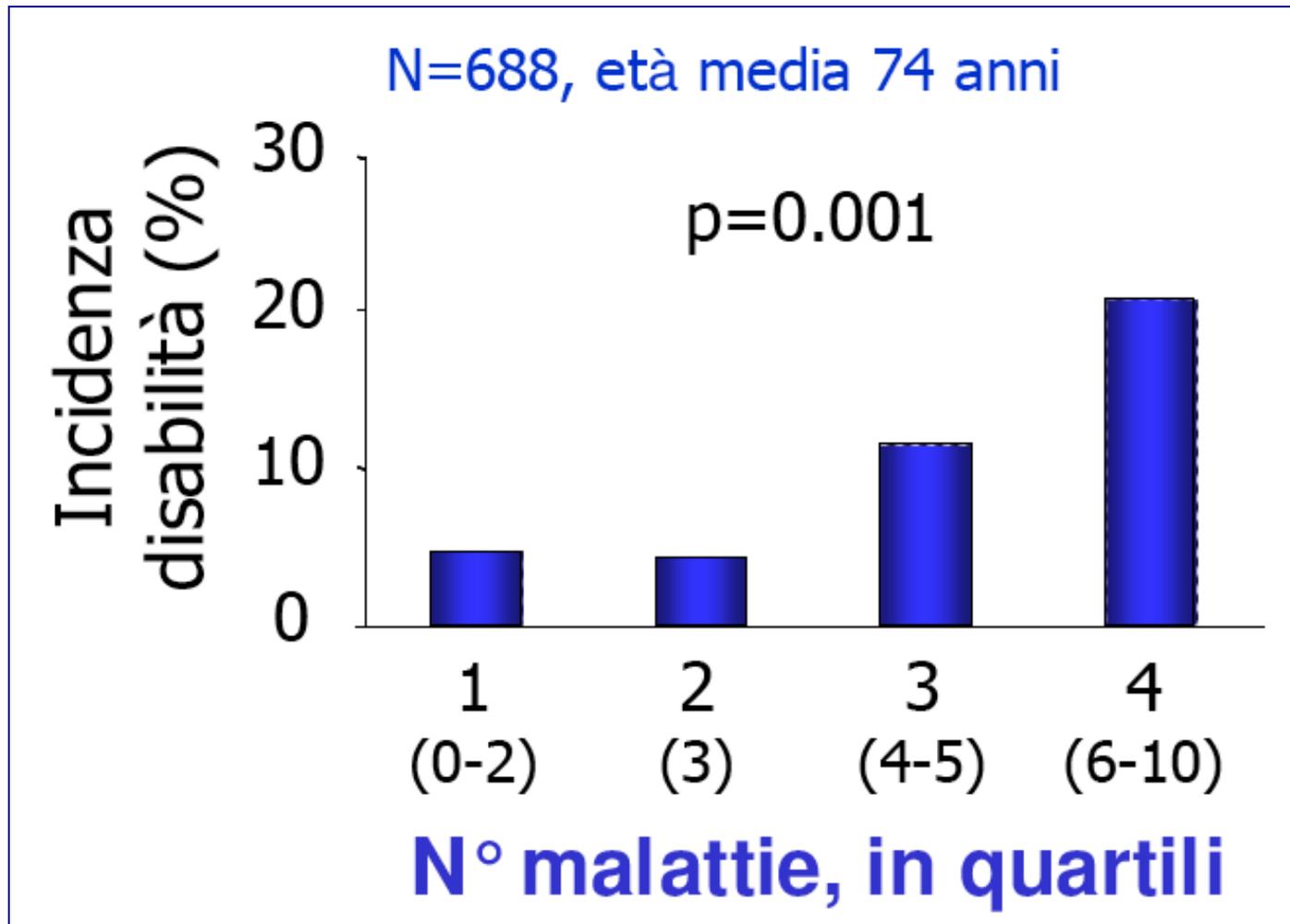
Comporta un **aumentato rischio** di eventi avversi:

- **mortalità**
- **disabilità**
- **ospedalizzazione**
- **istituzionalizzazione**

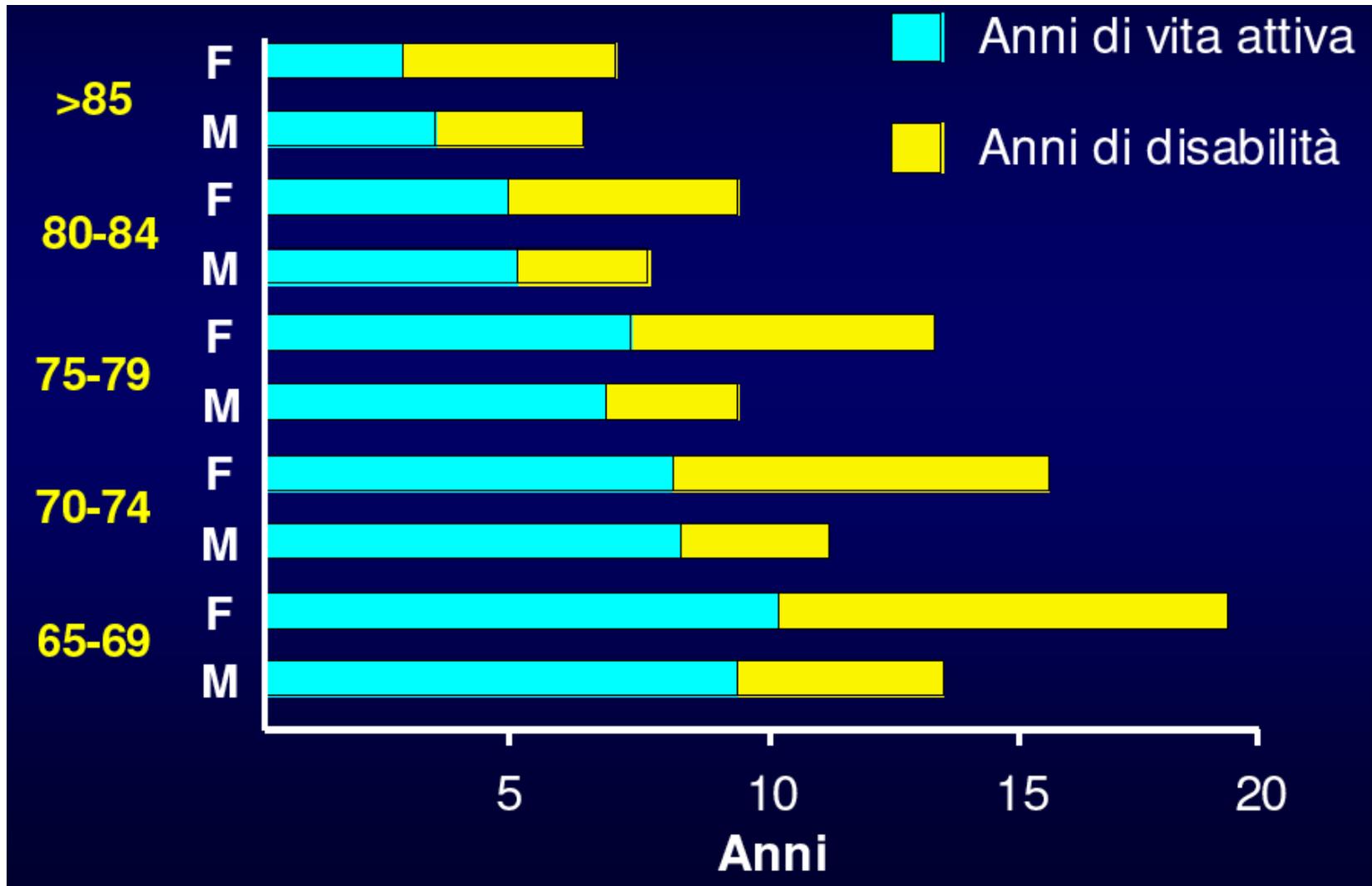
# Riduzione della riserva funzionale: ruolo dell'invecchiamento e delle malattie



# Polipatologia e rischio di disabilità

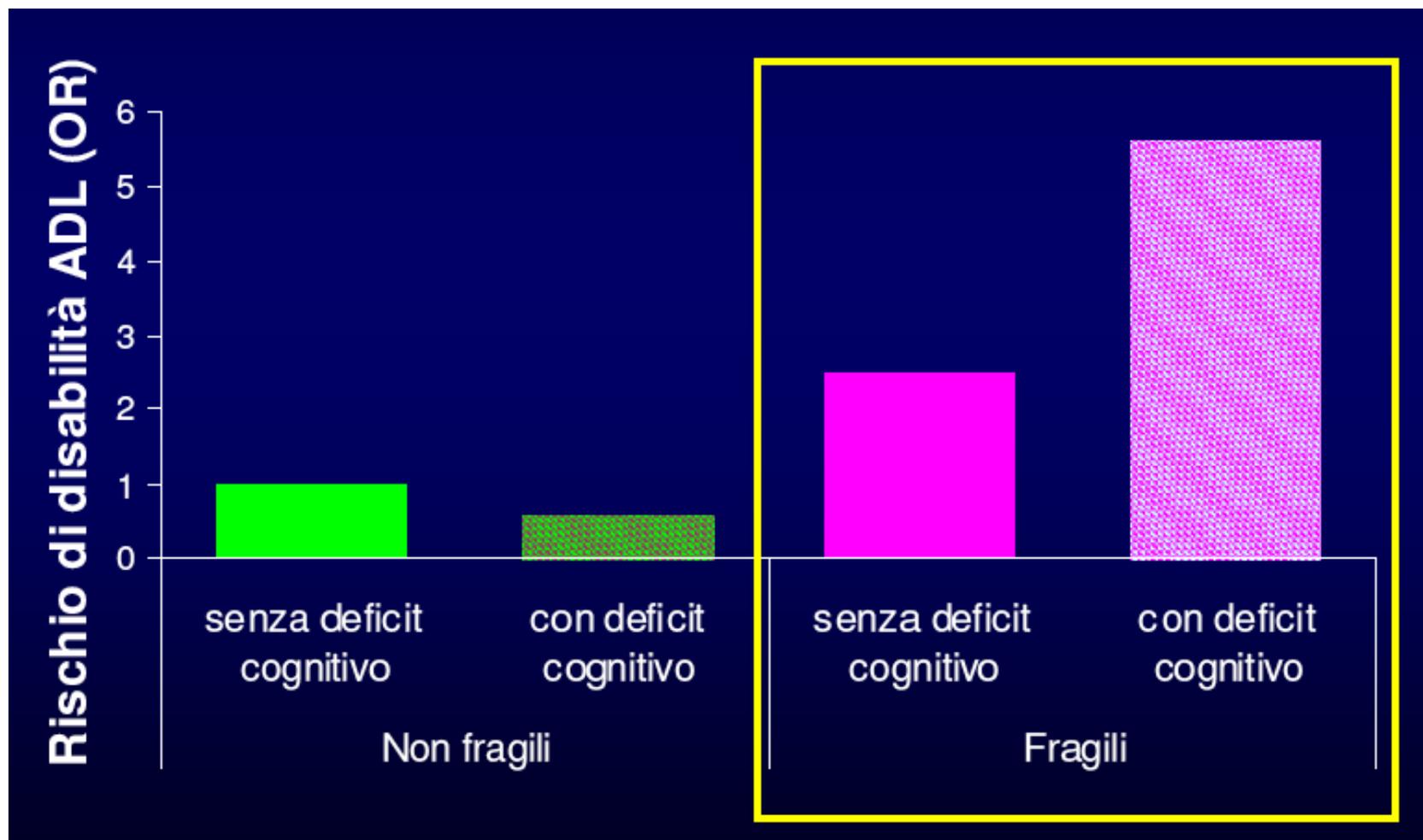


# Aspettativa di vita attiva e disabile



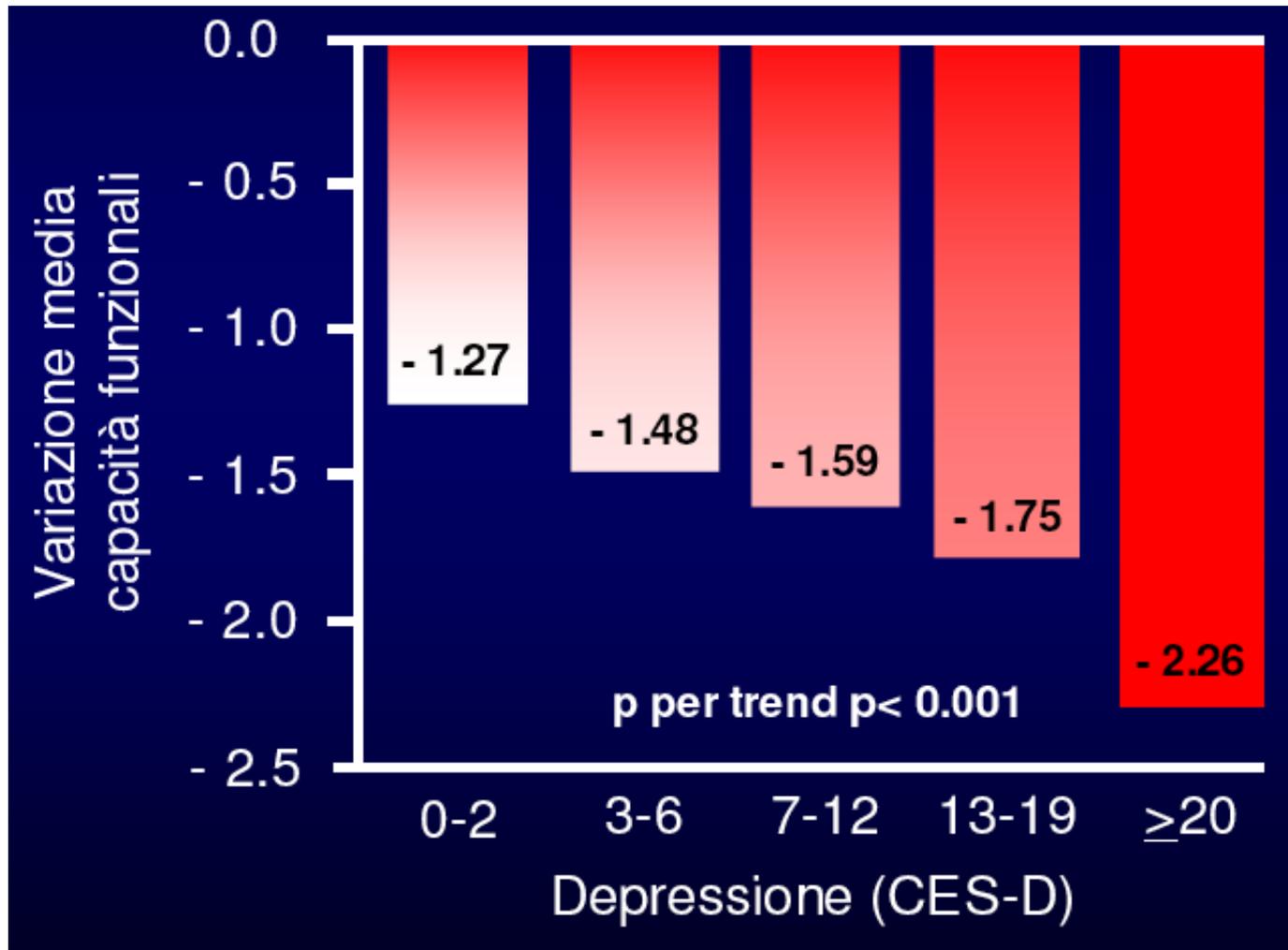
# Fragilità e rischio di disabilità dopo 4 anni: effetto del deficit cognitivo

5.146 anziani senza disabilità alla valutazione basale



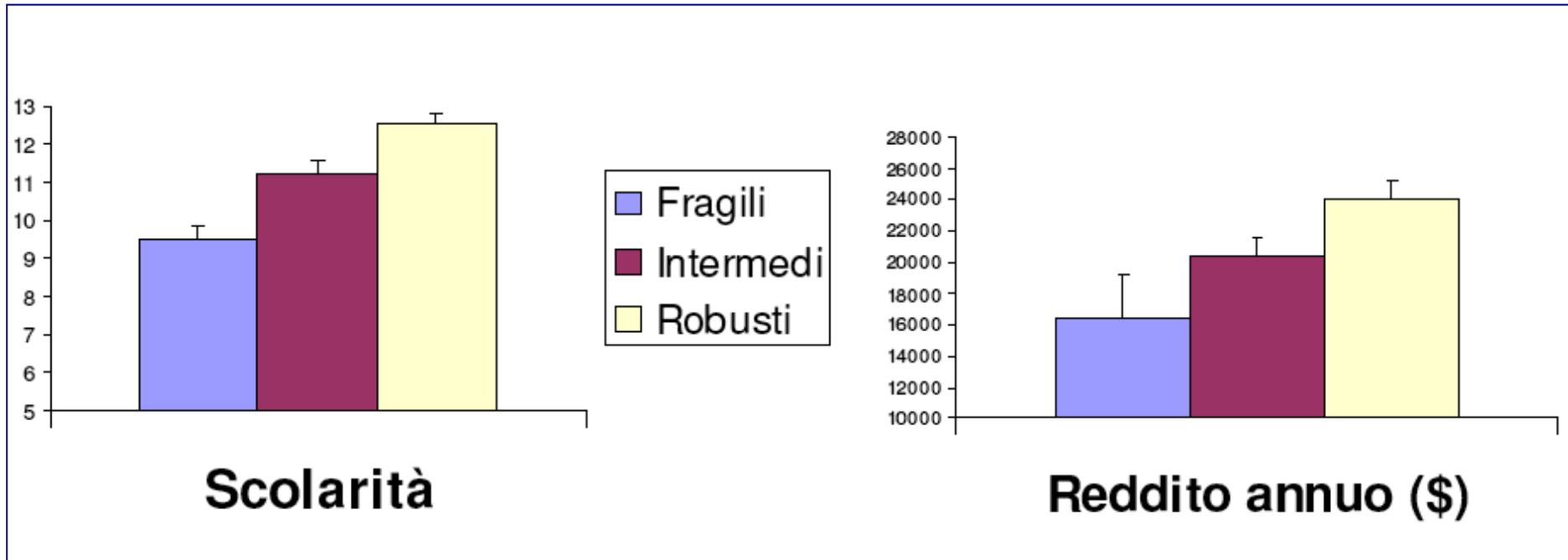
# Sintomi depressivi e rischio di disabilità

Perdita capacità funzionale in 1.286 anziani senza disabilità, dopo 4 anni di follow-up alla valutazione basale



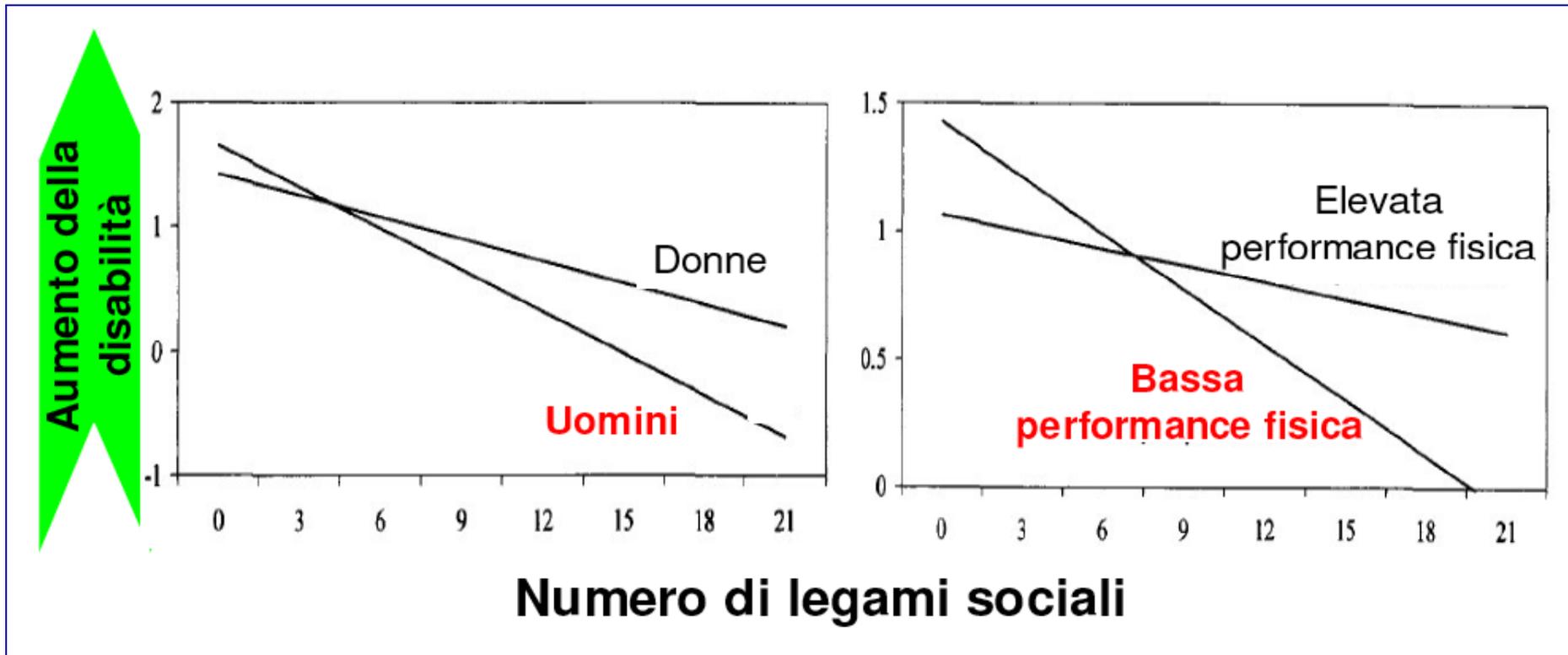
# Fattori socio-economici e fragilità

Analisi su 727 donne anziane



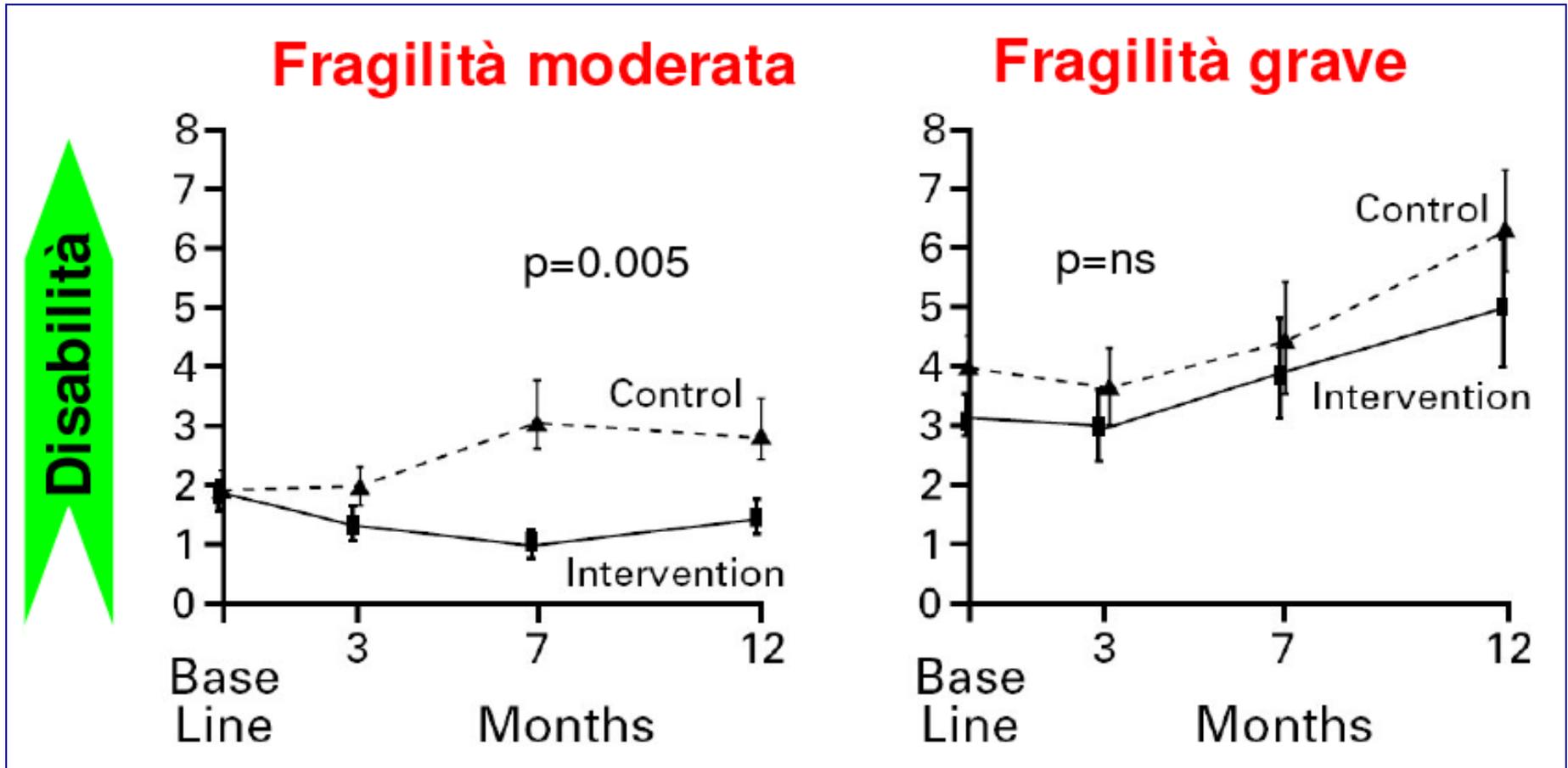
# Supporto sociale e rischio di disabilità

Studio longitudinale su 850 anziani anziani (70-79 anni)  
senza disabilità seguiti per 7 anni

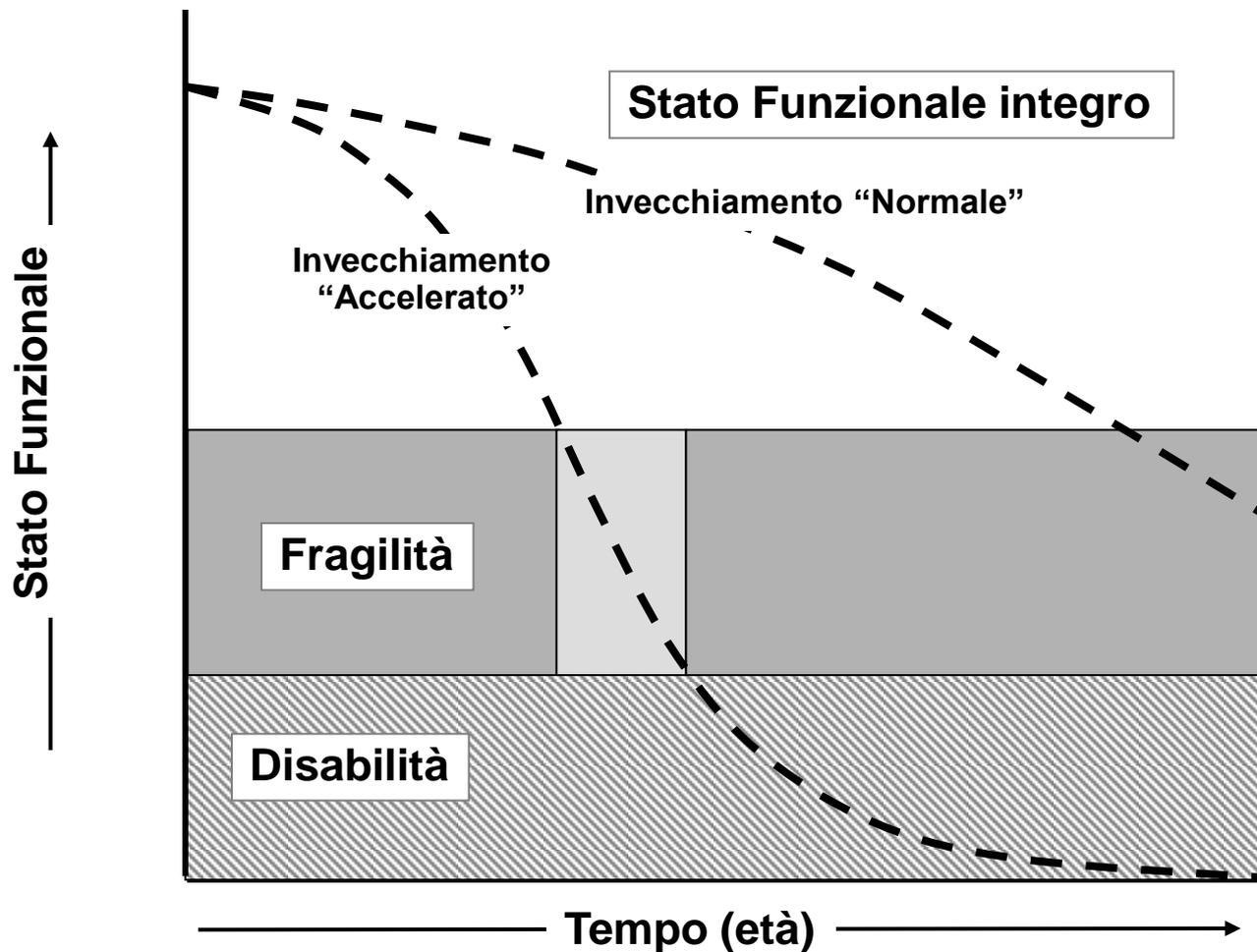


# Ruolo dell'esercizio fisico

Perdita capacità funzionale in 1.286 anziani senza disabilità, dopo 4 anni di follow-up alla valutazione basale



# Modelli di Invecchiamento Fragilità e Disabilità



# **Organizzazione Mondiale della Sanità (2007)**

**86% morti causate da malattie cronico degenerative che hanno in comune 4 fattori di rischio:**

- fumo**
- abuso di alcol**
- cattiva alimentazione**
- inattività fisica**

**In Italia 75%** (fonte CCM, 2007)

# FATTORI DI RISCHIO CV

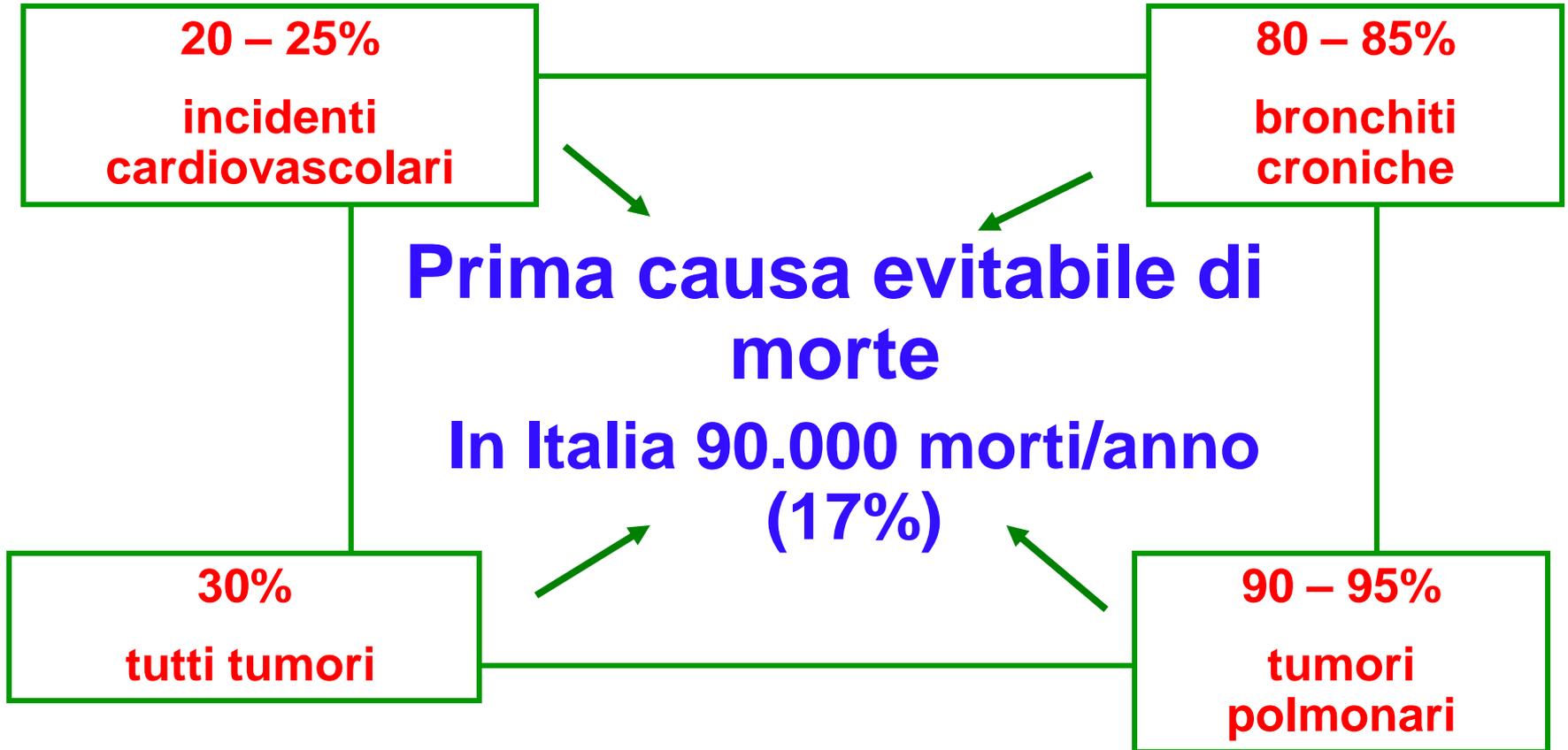
## Non Modificabili

- Età
- Sesso Maschile
- Familiarità

## Modificabili

- Fumo
- Pressione alta
- Obesità (addominale)
- Alterazioni lipidiche nel sangue (↑Col tot, LDL, TG, ↓HDL)
- Diabete
- Errori dietetici
- Sedentarietà

# FUMO DI SIGARETTA



## ENTRO 8 ORE

- Il livello di monossido di carbonio ritorna ai valori normali
- Il livello di ossigeno nel sangue ritorna ai valori normali

## TRA LE 2 SETTIMANE ED I 3 MESI

- Migliora la circolazione sanguigna
- La capacità polmonare aumenta del 30%
- Diventa più facile camminare

## TRA IL PRIMO ED IL 9° MESE

- Diminuisce la tosse, la congestione nasale, la fatica e l'affanno
- Aumenta l'energia corporea
- L'apparato di difesa muco-ciliare delle vie respiratorie riprende il suo normale funzionamento, aumentando la capacità di pulizia dei bronchi e la resistenza alle infezioni

## ENTRO UN ANNO

- Il rischio di malattie cardiache si riduce significativamente rispetto ai fumatori

## ENTRO 10 ANNI

- Il rischio di morte per tumore polmonare si riduce del 75%
- Il rischio di tumore alla bocca, alla gola e all'esofago si dimezza rispetto a quello di un fumatore
- Si riduce ulteriormente il rischio di malattie cardiache

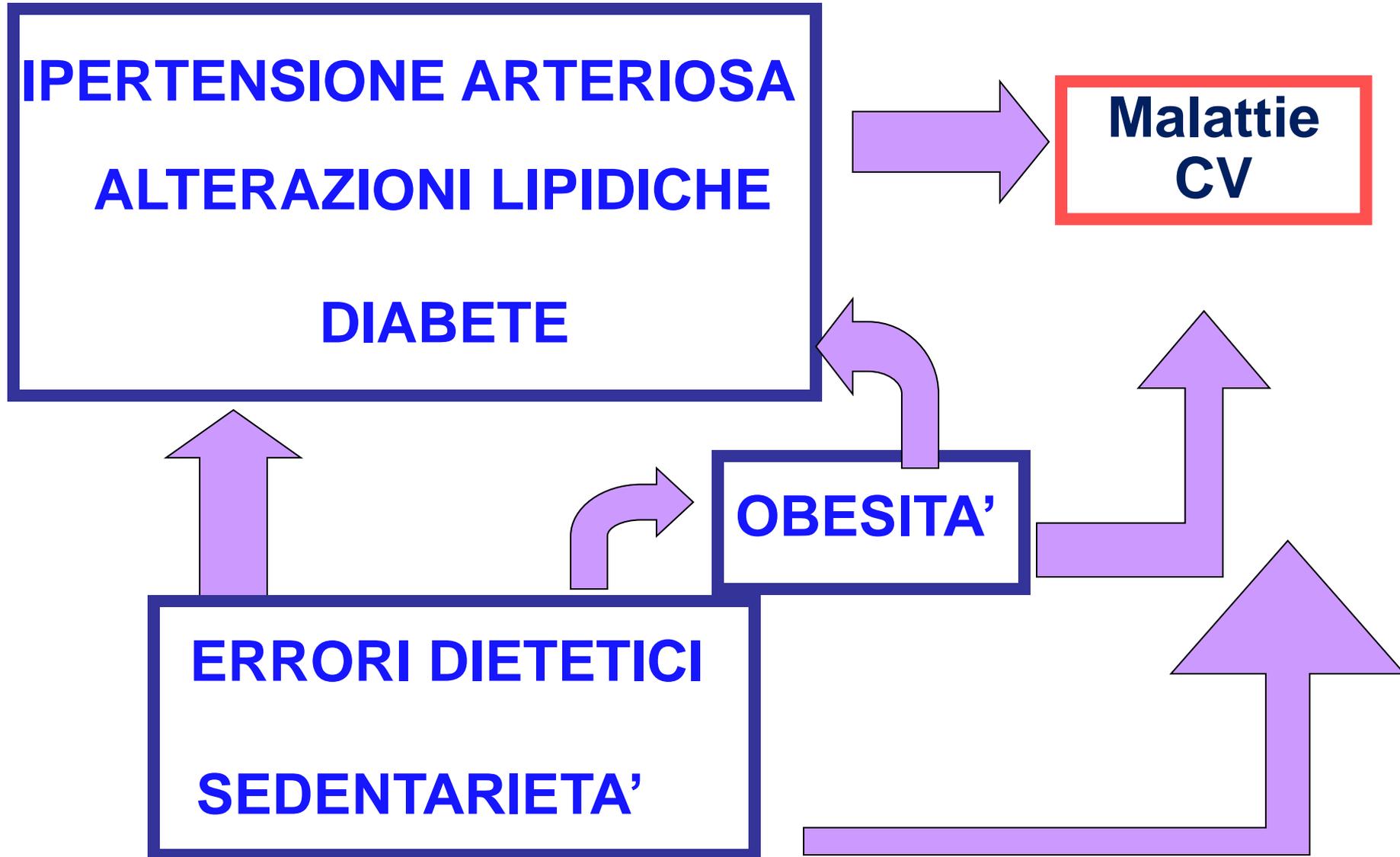
## ENTRO 15 ANNI

- Il rischio di malattie cardiache è lo stesso di un non fumatore

**Ma ...  
smettendo  
di fumare  
cosa ci  
guadagno?**

**Da 15 a 20  
anni di vita !**

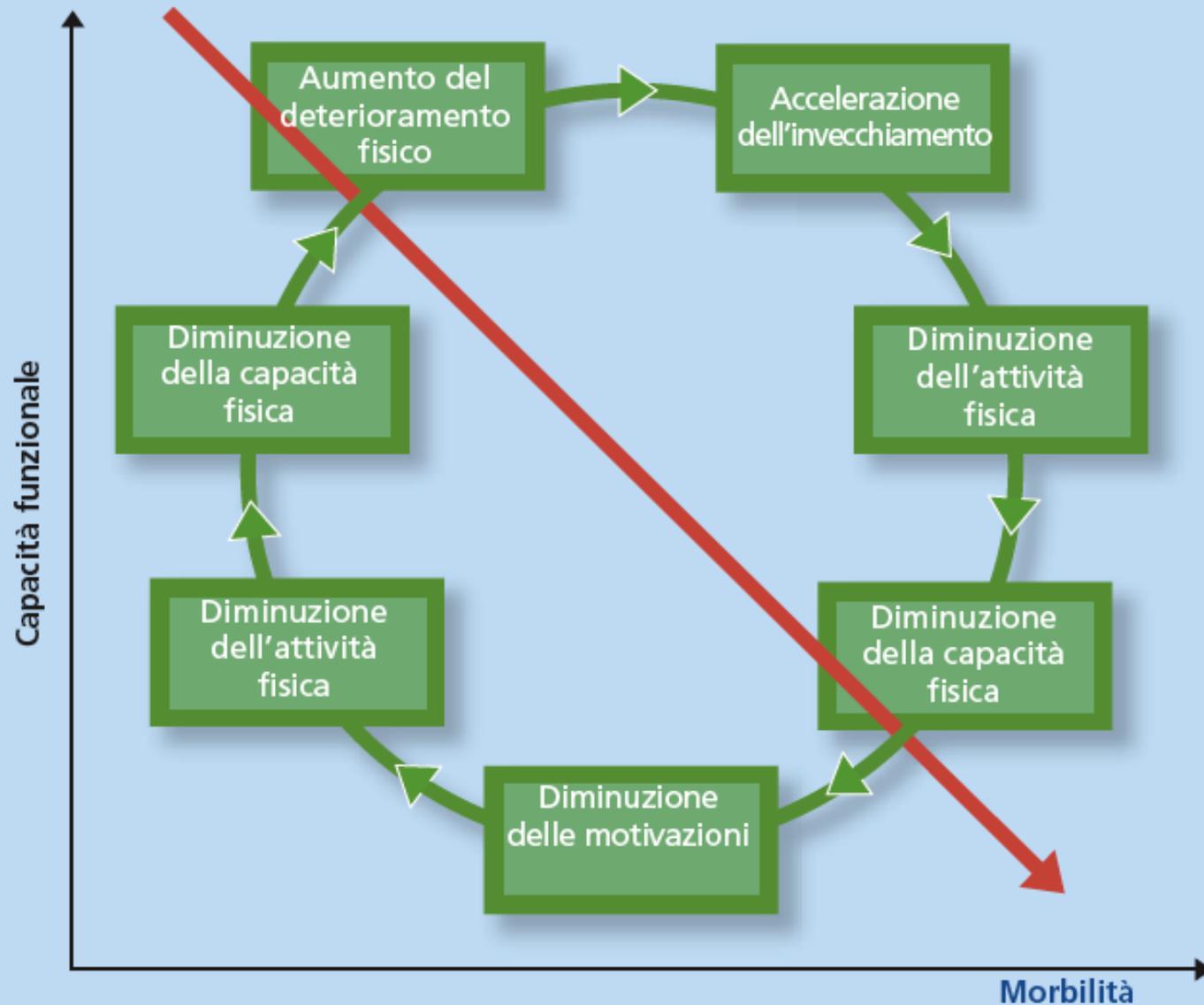
# FATTORI DI RISCHIO



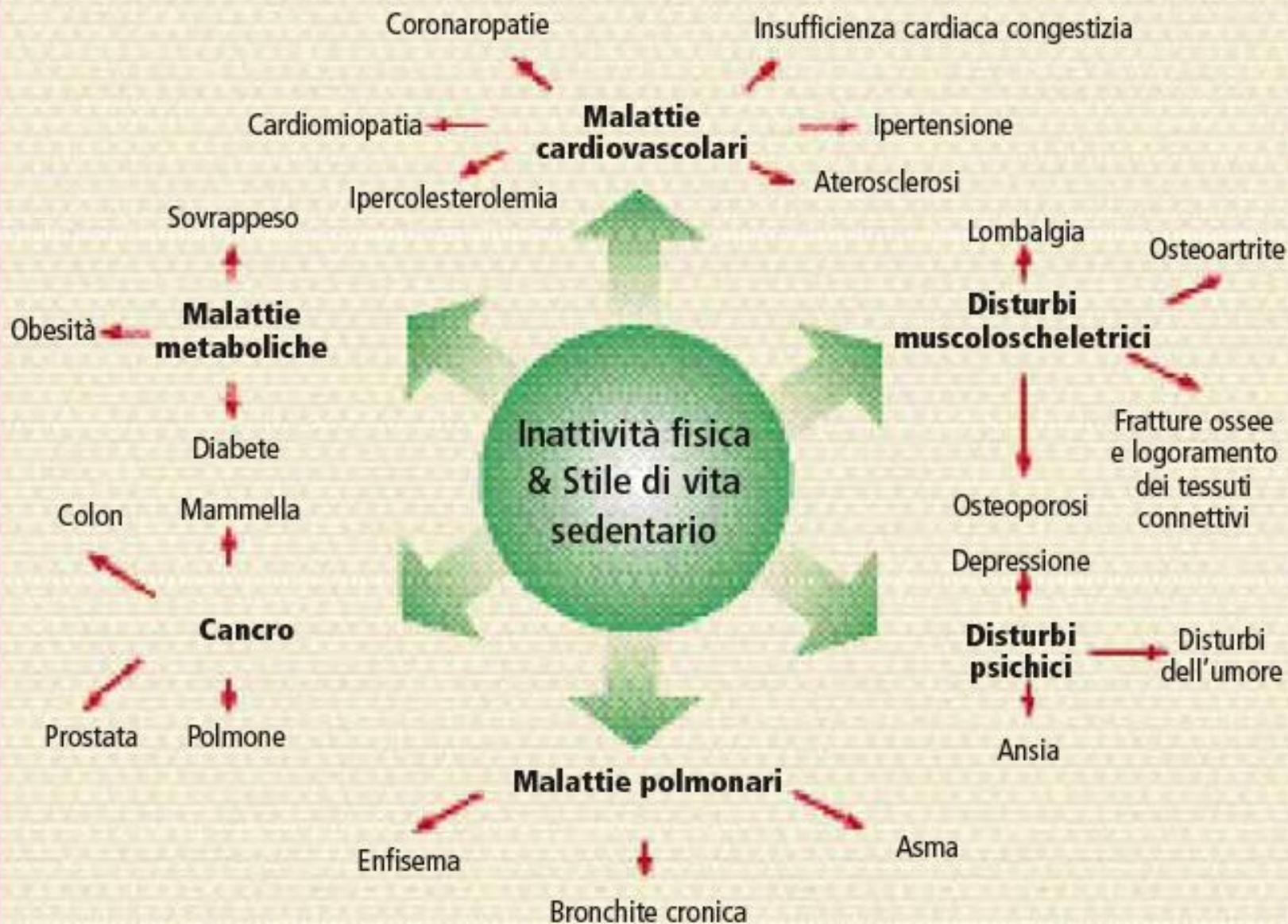
# SEDENTARIETA'

- Raddoppia il rischio di malattie CV, diabete e obesità
- Contribuisce a ridurre l'efficienza del muscolo cardiaco e ad aumentare la pressione arteriosa.
- Contribuisce ad aumentare i livelli di colesterolo LDL, abbassare l' HDL e aumentare la glicemia
- In Italia, in media, il 34% degli uomini e il 46% delle donne non svolge alcuna attività fisica durante il tempo libero.
- La pratica di regolare attività fisica diminuisce progressivamente con l'età in entrambi i sessi.

# Il rischio maggiore è la sedentarietà



## Effetti dell'inattività fisica e della sedentarietà



# ATTIVITA' FISICA

*La curva superiore in rosso rappresenta il livello di rischio di malattia negli stili di vita inattivi; quella inferiore in blu negli stili di vita attivi.*

Fonte *At least five a week. Evidence on the impact of physical activity and its relationship to health.* A report of the Chief Medical Officer, Department of Health, UK 2004.



# ATTIVITA' FISICA

## Effetti benefici

#### Effetti generali

- Aumenta lo stato di benessere generale
- Migliora globalmente la salute fisica e psichica
- Contribuisce a mantenere l'autosufficienza nella normale vita quotidiana
- Riduce i rischi connessi a malattie quali l'ipertensione, la cardiopatia ischemica, il diabete, l'osteoporosi, la depressione e l'ansia
- Migliora il controllo di condizioni di vita sfavorevoli (stress)
- Può ridurre gli effetti di situazioni di disabilità e di condizioni dolorose
- Può contribuire in modo rilevante a modificare l'immagine stereotipata dell'anziano come soggetto passivo e inutile

#### Effetti specifici

##### Apparato cardiovascolare

- Migliora il lavoro del cuore contro gli effetti dell'invecchiamento
- Riduce la pressione del sangue nelle persone affette da ipertensione moderata
- Riduce il rischio di aritmie cardiache

##### Sistema muscolare

- Migliora la riserva di capacità di lavoro muscolare contro gli effetti dell'invecchiamento e delle malattie croniche, aumentando la resistenza e riducendo l'affaticamento
- Riduce il rischio di lesioni muscoloscheletriche e di cadute

##### Sistema scheletrico

- Previene l'osteoporosi e riduce il rischio di cadute e di fratture
- Riduce le limitazioni dei movimenti
- Limita gli effetti delle malattie osteoarticolari

##### Metabolismo

- Previene l'eccessivo aumento di peso
- Migliora l'equilibrio metabolico nel diabete
- Previene le malattie delle coronarie su base metabolica

##### Psiche

- Riduce l'ansia e la depressione nelle forme moderate
- Influenza favorevolmente l'umore
- Può migliorare la memoria e le capacità cognitive

# ATTIVITA' FISICA

## Effetti su alcune patologie croniche

Patologie	Effetti preventivi	Effetti terapeutici
<b>Malattie cardiovascolari</b>		
Coronaropatie	●●●	●●●
Ictus occlusivo	●●●	●●●
Ictus emorragico	●●	●●
Vasculopatie periferiche	—	—
<b>Obesità e sovrappeso</b>	●●	●●
<b>Diabete tipo 2</b>	●●●	●●●
<b>Patologie muscoloscheletriche</b>		
Osteoporosi	●●●	●●●
Osteoartrite	—	—
Mal di schiena	●●	●●
<b>Benessere psicologico e disturbi mentali</b>		
Depressione	●	●
Altri disturbi mentali	—	—
Benessere mentale	●●	●
Funzioni mentali	●	●
Benessere sociale	●●	●
<b>Neoplasie</b>		
Complessivamente	●●	●●
Colon	●●●	●●●
Retto	●●	●●
Mammella	●●●	●●●
Polmoni	●	●
Prostata	●●	●●
Endometrio	●	●
Altri	●	●

Volume e qualità dei dati (livello di evidenza): ● basso, ●● medio, ●●● alto.

# ATTIVITA' FISICA

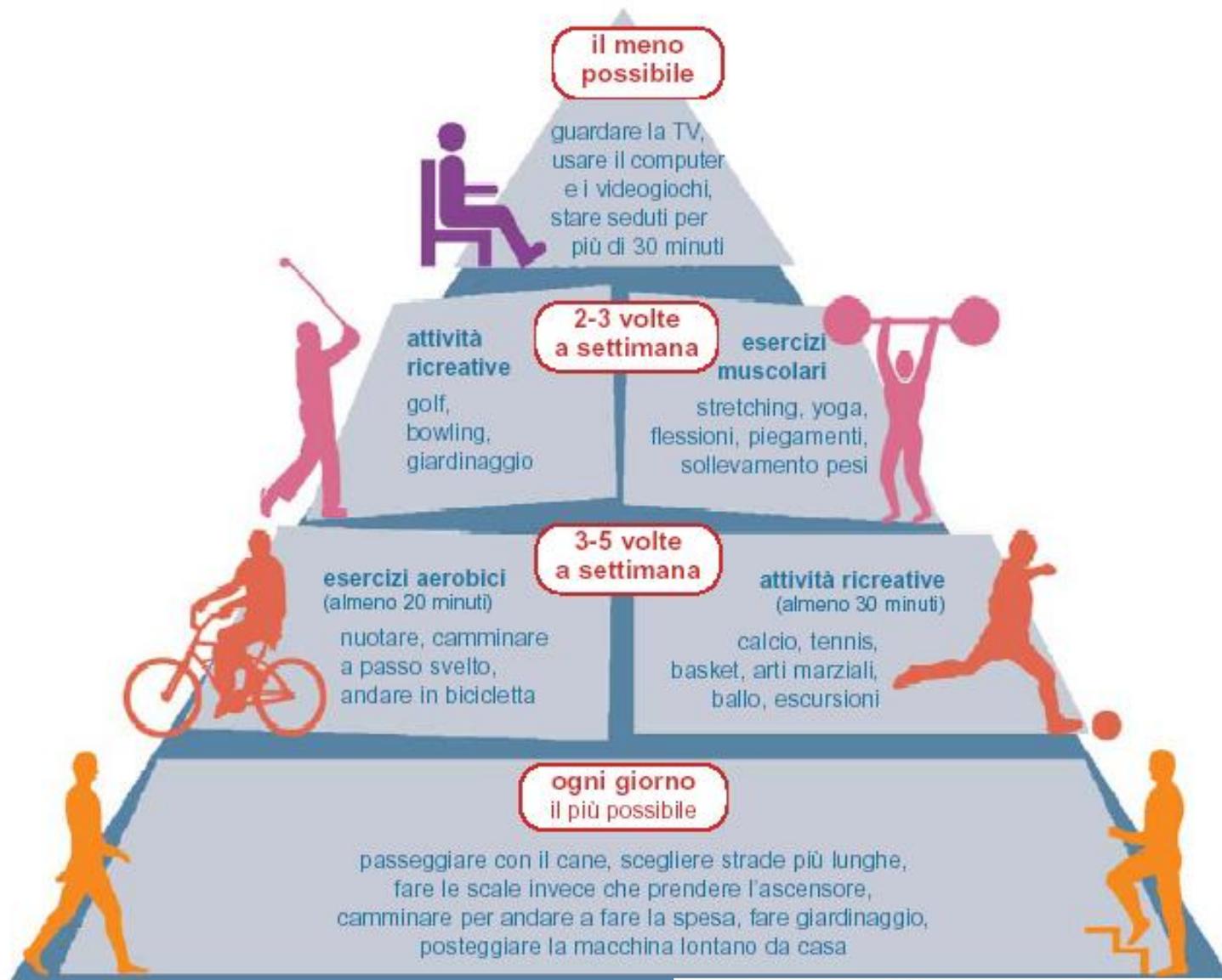
## Consigli per l'uso

### Attività motorie consigliabili

Soggetti anziani	Dipendenti	Fragili	Indipendenti	In forma
<b>Corsi collettivi</b>				
Corsi in palestra		●●	●●	●●
Attività motoria adattata	●●	●●	●	
Ginnastiche dolci stretching e rilassamento	●	●	●	●
Ginnastica in acqua		●●	●●	●●
Corsi di nuoto			●●	●●
Cammino		●●	●●	●●
<b>Attività guidate individualizzate</b>				
Attività con macchine isotoniche e sovraccarichi	●	●	●●	●●
Attività con ergometri	●	●●	●●	●●
<b>Attività sportive</b>				
Podismo			●●	●●
Nuoto			●●	●●
Ciclismo			●●	●●
Tennis			●	●●

Legenda: ● attività utile; ●● attività specifica.

# PIRAMIDE ATTIVITA' FISICA



# DIETA

- **Inadeguato consumo di frutta e verdura**
- **Carenza di fibra alimentare**
- **Elevata assunzione di grassi saturi e di colesterolo**
- **Scarsa assunzione di grassi polinsaturi  $\omega 3$  e  $\omega 6$**
- **Eccessiva assunzione di sale**
- **Elevato consumo di alcool**

# PIRAMIDE ALIMENTARE

Porzioni al giorno

1-3 porzioni



2-3 porzioni



3-4 porzioni



almeno 5 porzioni



# I FARMACI E LA POLITERAPIA

Dottore, mi sentivo molto meglio prima di prendere tutte le medicine che mi ha dato!



"I feel a lot better since I ran out of those pills you gave me."

# Uso dei farmaci nell'anziano

- **2/3 degli anziani assumono regolarmente farmaci**
- **1/3 delle prescrizioni di farmaci sono per persone di età >65 anni**
- **Quasi il 90% sono prescrizioni ripetute**
- **Circa 1/4 degli utilizzatori non vede un medico per un anno o più**



# Uso inappropriato dei farmaci

- La prescrizione inappropriata è uno dei principali problemi di sicurezza dei pazienti anziani
- Gli studi hanno dimostrato che il 20-27% dei pazienti anziani negli Stati Uniti ricevono farmaci identificati come inappropriati.
- La prescrizione inappropriata aumenta il rischio di cadute, fratture dell'anca, danno cognitivo, indipendenza e morte.



# Compliance o non-aderenza terapeutica

## Fattori di rischio

- Numero di farmaci
- Complessità e frequenza delle assunzioni
- Costo
- Effetti collaterali
- Confusione con i nomi
- Difficoltà ad aprire i blisters
- Via di somministrazione
- Poca informazione

Le tue pillole verdi sono finite. Se vuoi puoi prenderne una di quelle verdi e una di quelle gialle!



"Your green pills are all gone. Do you wanna take a blue and a yellow?"

# PER CONCLUDERE

*salute e benessere  
non sono solo  
questione di farmaci*

## La Piramide Alimentare nella Dieta Mediterranea

Bevande:

Acqua - 6 bicchieri al giorno

Vino - 1 bicchiere scarso a pasto



# GOCCE DI MEMORIA

- La salute è un bene prezioso che devi tutelare fin dall'infanzia
- Mangia equilibrato e mantieni un peso ideale
- Svolgi attività intellettuali e creative; apprendimento=giovinezza
- Pratica attività fisica proporzionata
- Evita il fumo, limita alcol e farmaci
- Rispetta il sonno; è un alleato
- Affronta la vita con ottimismo
- Il lavoro è importante ma non trascurare le relazioni personali e sociali
- Considera l'Amore in tutte le sue espressioni
- Segui un tuo progetto di vita e di crescita interiore
- Considera l'anzianità un normale periodo della vita
- Adattati alle malattie e alle perdite con una adeguata riprogrammazione
- Ricorda che la vita anche da anziani è bella se si ama e se si è amati
- Frequenta parenti, amici di tutte le età
- Conserva una discreta posizione economica
- Svolgi attività fisica, intellettuale e sessuale proporzionata
- Parla con il tuo medico di fiducia
- Cerca di essere utile agli altri
- Non chiudere la giornata senza aver appreso o fatto qualcosa di nuovo
- Rinforza la tua identità con la ricerca di una continua crescita interiore e di senso.

# FAI ATTENZIONE

**IL FARMACO GIUSTO, AL MOMENTO GIUSTO,  
NEL MODO GIUSTO.**



Rispetto a cinquant'anni fa la medicina ha fatto enormi progressi: ci sono farmaci efficaci per la maggior parte delle malattie più comuni.

**I farmaci devono, però, essere utilizzati esclusivamente quando esiste un reale bisogno.**

Quando il medico prescrive dei farmaci indica anche la posologia, cioè la quantità di farmaco da assumere ogni giorno, gli orari in cui è meglio assumerlo e le modalità (se a stomaco pieno o vuoto, ecc.).

Si tratta di dati importantissimi che devono sempre essere rispettati perché **un errore può rendere la cura inefficace o meno efficace, se non addirittura pericolosa per la salute.**

Ogni farmaco che assumiamo ha degli effetti curativi positivi e degli effetti collaterali **più o meno gravi a seconda delle modalità di assunzione e di chi assume il farmaco** (un giovane, un bambino, un anziano, un malato di fegato o di rene, una persona che prende già tanti altri farmaci che possono interferire, ecc.).



Non chiedere  
al tuo medico  
di farti il pieno  
di farmaci.



***“ Come approvo il giovane in cui c’è qualcosa di senile, così approvo il vecchio in cui c’è qualcosa di adolescente. Chi segue questa regola potrà essere vecchio nel corpo, ma non lo sarà mai nello spirito”.***

***Cicerone***

**Grazie**

***...e a voi la parola.***