



Terza età in salute con vaccini, attività fisica e benessere psicologico

In Italia più di due individui su dieci hanno almeno 65 anni. L'**invecchiamento** della popolazione, ricorda l'Istat, è una delle caratteristiche peculiari del ritratto demografico del Paese, anche rispetto agli Stati esteri. Questo aspetto rappresenta una sfida per il sistema sanitario nazionale e per le autorità che si occupano di salute pubblica visto il carico di malattie croniche e non che si associano alla terza età. Vivere l'età d'argento quanto più possibile in buone condizioni di salute è però possibile grazie all'impegno di tutti gli attori coinvolti.

L'investimento maggiore si fa con la **prevenzione** attraverso stili di vita salutari, ma anche con l'attenzione alla sfera psichica e affettiva. Si tratta dunque di un'attività da compiere su tre diversi piani: "Dedicare molta cura alla **sfera fisica**, dall'attività motoria alla prevenzione delle malattie croniche e alla cura delle stesse quando compaiono, senza diventare schiavi della medicina, ma non rinunciando a seguire le indicazioni di medici preparati e responsabili, soprattutto per patologie come il diabete e l'arteriosclerosi. 2) Esercitare **attività psichica**: bisogna restare collegati con il mondo e con le sue evoluzioni. 3) Mantenere le dinamiche relazionali e affettive, anche con le attività lavorative quando disponibili e adatte alle condizioni di salute", ricorda il professor Marco Trabucchi, presidente dell'Associazione Italiana di Psicogeriatrics - AIP.

La prevenzione può dunque lasciare il campo, nel caso le patologie siano insorte, alla migliore gestione possibile delle stesse. Tra le malattie tipiche della terza età ci sono quelle neurodegenerative come la **malattia di Alzheimer**. In Italia sono circa 600 mila gli individui colpiti: "Considerando anche i familiari coinvolti, ad essere interessati sono diversi milioni di italiani. Ancora non esistono terapie, quindi deve essere gestita, ma non dall'ospedale, bensì dai servizi a lungo termine. Serve dunque una più efficiente organizzazione, che vada oltre la ricerca scientifica", sottolinea il professor Roberto Bernabei, presidente di Italia Longeva.

Anche in terza età, però, c'è spazio per la prevenzione. Basti pensare ai **vaccini** che vengono proposti annualmente, e raccomandati, per le persone che hanno più di 65 anni di età. La vaccinazione contro l'influenza, ad esempio, è uno strumento utile per proteggere la salute delle persone più fragili senza dimenticare altri vaccini come quello contro la polmonite pneumococcica o l'herpes zoster, il cosiddetto Fuoco di Sant'Antonio.

Lo stato di salute della terza età in Italia è stato al centro di un appuntamento del **Meeting Salute** di Rimini promosso dall'Associazione Medicina e Persona. All'incontro ha partecipato la sua presidente, la dottoressa Gemma Migliaro, e anche i professori Bernabei e Trabucchi.

di red.

Publicato il 23/08/2017