

OVER 65 di Elisabetta Tufarelli

Non autosufficienza “Riforma più vicina”



Lo scorso 10 ottobre, con l'ultimo Consiglio dei ministri del governo Draghi, è stato approvato il disegno di legge delega sulla riforma dell'assistenza agli anziani non autosufficienti prevista dal Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza. Frutto di un lungo lavoro portato avanti dal network sulla non autosufficienza, che raggruppa 52 associazioni tra cui ANPA-Confagricoltura, questa proposta "costituisce solamente il primo, importante passo di una nostra battaglia storica - afferma il segretario nazionale dell'associazione dei pensionati di Confagricoltura, Angelo Santori - verso una riforma, che imprimerebbe una svolta epocale nel mondo della terza età". Il testo approvato introduce il Sistema nazionale anziani non autosufficienti (Sna), che programma e monitora in

modo integrato l'insieme dei servizi e degli interventi del settore, semplificando anche le valutazioni delle condizioni dei cittadini riducendole a due: quella di responsabilità statale e quella di competenza delle Regioni, tra loro collegate. Mentre per alcuni interventi viene tracciata una linea di miglioramento, per altri sarà essenziale che il nuovo governo e il Parlamento perfezionino il DDL tenendo a mente due aspetti decisivi: la scadenza fissata per marzo 2023 e il reperimento di risorse, anche in modo graduale. "Vinceremo una nostra battaglia storica per i diritti degli anziani - conclude Santori - permettendo loro di restare nelle proprie case assistiti dai propri cari o da badanti appositamente formate, e solo in ultima ipotesi in strutture residenziali o semi-residenziali".

TROPPI SOLITUDINE CANCELLA LA MEMORIA



La troppa solitudine fa male alla memoria. Lo rivela una ricerca finanziata dalla società "Experimental Psychology Society" e pubblicata sulla rivista Scientific Reports. Lo studio prende in esame l'effetto noto in psicologia come l'Own Age Bias, ovvero il vantaggio del cervello umano di riconoscere i volti di persone coetanee. E dimostra che la solitudine influenza la capacità di stabilire connessioni sociali e favorisce un possibile fenomeno di perpetuazione della solitudine. Gli studi nell'ambito delle neuroscienze affettive hanno mostrato che il sentirsi socialmente isolati incide in maniera negativa non solo sul benessere emozionale, ma anche sulle funzioni cognitive dell'individuo.



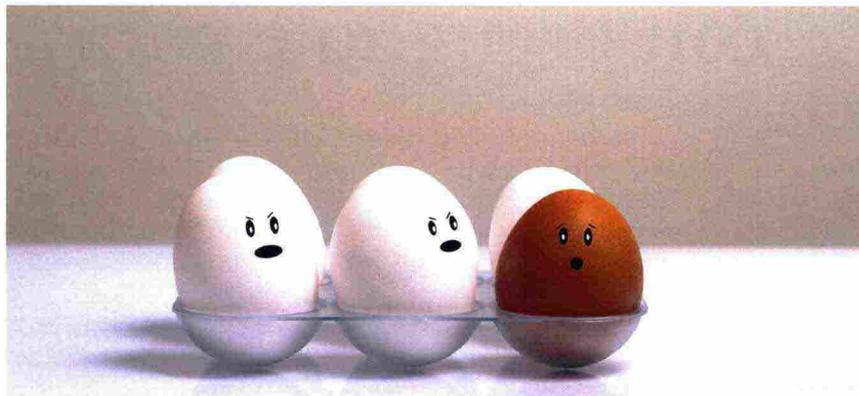
SALUTE E CURE, NON SOLO FARMACI. I progressi della medicina non si registrano solo in base al numero di pillole prescritte. Può essere opportuno sfolire la condizione comune in almeno i due terzi degli anziani, che prendono più di 5-6 medicine al giorno. È quanto emerso al congresso nazionale della Società Italiana di Medicina Interna, che invita a riflettere e adottare una strategia di de-prescrizione. Uno studio condotto su oltre 5 mila pazienti over 65 ha evidenziato che almeno la metà mostrava una compromissione moderata della funzionalità renale; il 14% una compromissione funzionale grave e, infine, il 3% molto grave. Tra i pazienti con ipertensione, diabete, fibrillazione atriale, coronaropatia e scompenso, all'11% veniva prescritto un dosaggio di farmaci inappropriato rispetto alla funzionalità renale. L'inappropriatezza prescrittiva aumenta del 50% il rischio di mortalità.

**OGNI ETÀ
HA IL SUO DRESS CODE**



Da Helen Mirren a Judi Dench, da Jane Fonda a Meryl Streep, da Isabella Rossellini a Diane Keaton, le star over 65 dimostrano quanto una donna possa essere affascinante nonostante l'età. L'aspettativa di vita si allunga insieme alla voglia di apparire elegante e attraente a qualsiasi età. La scelta dei vestiti si basa sempre sul proprio carattere e i propri gusti, ma ci sono dei capi di abbigliamento adatti, e non, per una determinata fascia d'età. Importante è accettarsi per quello che si è, valorizzando i propri punti di forza. È necessario sempre tenere conto della forma del proprio corpo, preferendo capi d'abbigliamento dalle linee morbide, abbinati ai giusti accessori.

Le discriminazioni tra le cause della demenza senile



Uno statunitense su dieci sopra i 65 anni soffre di demenza. L'incidenza aumenta in modo sproporzionato tra gli individui neri e latini. Lo dice una ricerca pubblicata sul Jama Neurology Journal che si basa su quasi 3.500 persone iscritte a un programma del National Institute of Aging e della Social Security Administration. Lo studio indica che il razzismo strutturale e la disuguaglianza di reddito possono avere un effetto significativo su chi sviluppa la demenza dopo i 65 anni. I ricercatori della Columbia University hanno recentemente scoperto che le persone che hanno maggiori probabilità di sviluppare demenza e cognitiva lieve non sono solo più anziane, ma hanno anche maggiori probabilità di essere nere o latine e meno probabilità di aver ricevuto un'istruzione superiore.

I ricercatori hanno stimato che l'impatto economico della demenza negli Stati Uniti d'America, considerando anche l'assistenza familiare non retribuita, sia di 257 miliardi di dollari l'anno negli USA e di 800 miliardi di dollari in tutto il mondo. "Questo studio è rappresentativo della popolazione di anziani e include gruppi che sono stati storicamente esclusi dalla ricerca sulla demenza. Se siamo interessati ad aumentare l'equità della salute del cervello in età avanzata, dobbiamo sapere dove siamo ora e dove dirigere le nostre risorse", ha detto Jennifer J. Manly, autrice principale dello studio e professoressa di neuropsicologia in neurologia presso il Gertrude H. Sergievsky Center e il Taub Institute for Research on Alzheimer's Disease and the Aging Brain della Columbia University.

COME DEVONO NUTRIRSI GLI OVER 65 in modo corretto? È molto utile seguire, nei pasti, solo tre semplici linee guida. Non abbondare con le calorie: ad una certa età cambia il fabbisogno calorico. Fare attenzione alla composizione dei nutrienti: 15% di proteine privilegiando pesce e carne bianca; 25% di grassi scegliendo quelli più ricchi in acidi monoinsaturi e polinsaturi, come l'olio di oliva, 60% di carboidrati. Non dimenticare 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, bere almeno un litro e mezzo di acqua e un bicchiere di vino ai pasti, evitando il più possibile gli zuccheri raffinati. Frazionare i pasti in 3/5: la prima colazione deve fornire proteine e carboidrati, uno spuntino leggero di metà mattina, un pasto completo a pranzo, una merenda con un frutto e una cena poco abbondante.

