

MONDO **medica** 2018>>>>>2019

La ricetta della longevità

In 50 punti i sintomi sottovalutati. Ecco quando l'over 65 deve rivolgersi al medico

Quali sono i campanelli di allarme a cui prestare attenzione per intercettare precocemente le principali patologie della terza età? Quali sono i grandi errori più comuni da evitare e quali sono gli screening a cui sottoporsi?

A queste domande risponde il manifesto per la longevità in cinquanta punti che arriva da Senior Italia Federazione Anziani in collaborazione con le società scientifiche.

Oltre 200 esperti tra esponenti delle società medico-scientifiche, della medicina generale, ambulatoriale, delle associazioni regionali di distretto, infermieri, farmacisti, professionisti dell'area sanitaria, riuniti in 17 dipartimenti tematici dedicati ad altrettante aree terapeutiche, hanno contribuito alla redazione di un manifesto a misura di senior che contiene indicazioni di carattere generale e indicazioni specifiche su prevenzione e stili di vita legate alle singole aree, ovvero audiologia, dermatologia, diabetologia, fibrillazione atriale, fragilità ossea, incontinenza, ipertensione, oftalmologia, oncologia, patologie valvolari, parodontologia, psichiatria, respiratorio, reumatologia, urologia, tecnologie applicate alla salute.

Tali raccomandazioni hanno una forte ricaduta sullo stile di vita di tutti i giorni e sono volte a prevenire e a modificare, laddove possibile, gli effetti più devastanti dell'invecchiamento.

In particolare, tra le indicazioni più importanti, ricordiamo: misurare periodicamente la pressione arteriosa, aderire agli screening proposti e sottoporsi a visite di controllo, seguire scrupolosamente le terapie, in caso di mancanza di efficacia o di effetti collaterali non sospendere autonomamente la terapia ma rivolgersi al proprio medico curante, ma anche mantenere rapporti affettivi e sociali appaganti e fare attenzione ai diversi



L'IMPORTANZA DELLO STILE DI VITA PER VIVERE MEGLIO E PIÙ A LUNGO

campanelli d'allarme che possono segnalare una patologia non diagnosticata.

E ancora: astenersi dal fumo di sigaretta ad ogni età, seguire una equilibrata alimentazione, moderare l'introito di alcool evitando assolutamente i superalcolici, dedicarsi ad una sana attività sportiva, favorire un'esposizione protetta alla luce solare. Consigli riassumibili in un facile promemoria 0-1-5-30, ovvero 0 sigarette, 1 bicchiere di vino al giorno, 5 portate di frutta, verdura ed ortaggi, 30 minuti di attività fisica.

I lavori dei singoli dipartimenti hanno evidenziato tutti i segnali d'allarme cui prestare attenzione e che possono essere il preludio di patolo-

gie severe in grado di mettere in serio pericolo l'autosufficienza e la vita. Per esempio l'aumento della sete, l'aumento della quantità di urina, l'aumento del senso di fame, i disturbi della sfera sessuale, i formicolii e le perdite di sensibilità, che sono spesso i sintomi di presentazione del diabete la difficoltà ad ascoltare la televisione o il telefono, la necessità di far ripetere le parole, la difficoltà a partecipare a una conversazione, fischi e ronzii possono rappresentare invece la spia di problemi uditivi; la presenza di crosticine che cadono e si riformano deve spingere a consultare il medico; l'affanno e il dolore toracico possono essere sintomo di una patologia cardiaca, mentre l'urgenza di urinare o

defecare le piccole perdite durante gli sforzi, potrebbero essere sintomi di incontinenza.

Bisogna prestare attenzione anche allo stato di salute degli occhi, andando dal medico curante in caso di bruciore, prurito, lacrimazione, difficoltà ad aprire gli occhi al mattino. Quando si parla di prevenzione in oncologia i sintomi da non sottovalutare sono perdite di sangue anomale, stitichezza o diarrea che non passano, insorgenza di anomalie della mammella, perdita di peso o stanchezza non volontarie, tosse persistente nel tempo; un malfunzionamento delle valvole cardiache invece può essere segnalato da stanchezza, fame d'aria, gambe gonfie, aumento ingiustificato del peso, palpitazioni/batticuore, insonnia, dolore toracico, svenimenti; anche il russare non va preso alla leggera dal momento che, assieme alla mancanza di fiato e alla tosse che si prolunga per oltre due settimane è una possibile spia di malattie respiratorie.

Tra i sintomi più difficili da comprendere e da raccontare, per l'anziano, ci sono quelli di ambito psichiatrico: in questo caso il vademecum invita a non vergognarsi e a parlare col medico, considerando come sintomi di patologie la perdita di piacere ed interesse per le attività della vita quotidiana, il ritiro sociale, la stanchezza immotivata, l'alterazione dell'appetito, la minore efficienza nell'affrontare le attività usuali, la difficoltà ad adattarsi alle novità.

In sintesi, gli obiettivi del manifesto sono sensibilizzare la popolazione over 65 su alcuni aspetti relativi agli stili di vita e sull'importanza della loro correzione a ogni età e poi dare la possibilità a tutti i senior di riconoscere i campanelli d'allarme delle più importanti patologie della terza età per potersi curare tempestivamente e vivere meglio e più a lungo.

GIOVANNA GENOVESE

Diabete e anziani in 5 anni cresce il rischio di demenza

Negli anziani, la presenza di diabete è associata a un declino cerebrale nell'arco di 5 anni. A mettere in luce una delle tante conseguenze della malattia che colpisce quasi 5 milioni di italiani è uno studio pubblicato sulla rivista "Diabetologia". Ricerche precedenti hanno dimostrato che il diabete 2 è collegato a un aumento del rischio di demenza negli over 65. I ricercatori dell'Università della Tasmania e della Monash di Melbourne, hanno in questo caso voluto studiare il collegamento tra declino cognitivo e atrofia cerebrale, ovvero una riduzione del numero di neuroni a livello dell'encefalo. Per lo studio, 705 persone tra i 55 e 90 anni, di cui la metà diabetiche, sono state sottoposte a risonanza magnetica e a valutazioni neuropsicologiche per 5 anni. I risultati hanno mostrato che negli anziani il diabete era associato a un calo della memoria verbale e della fluidità nell'arco di circa 5 anni. E «tale declino cognitivo accelerato può contribuire a una insorgenza precoce di demenza», scrivono i ricercatori. Tuttavia, contrariamente alle ipotesi, questo non andava di pari passo con un aumento della atrofia cerebrale: sebbene le persone con diabete presentassero maggiormente questa condizione all'inizio dello studio, non c'era un particolare aumento, nell'arco dei 5 anni, tra quelli con e senza malattia.

«Questo studio - commenta Francesco Purrello, presidente della Società italiana di diabetologia (Sid) - ci dà due importanti messaggi. Il primo è che l'atrofia cerebrale può essere già presente precocemente nei soggetti diabetici, e quindi deve essere indagata e monitorata fin alla diagnosi, evitando in particolare le ipoglicemie».

«Il secondo messaggio riguarda la progressiva perdita di memoria e fluidità verbale nell'arco dei 5 anni: questo deve spingerci a ulteriori studi per valutare come la terapia del diabete e il buon compenso glicemico possano rallentare o meglio ancora bloccare questa progressione».

- > Prova gratuita 30 giorni
- > Test dell'udito gratuito
- > Garanzia 36 mesi
- > Sconto 30% sul listino
- > Possibilità convenzioni ASP e INAIL

848 800244

www.microfon.it

MICROFON[®]
APPARECCHI ACUSTICI DIGITALI

SIRACUSA

Corso Gelone 116/A - tel. 0931 463536

CATANIA

Viale Africa 132/134 - tel. 095 538199

Via V. Emanuele II 259/261

tel. 095 7159945

Viale XX Settembre 11/A - tel. 095 500641

ACIREALE

Corso Savoia 108 - tel. 095 891622

LENTINI

Piazza dei Sofisti 1 - tel. 095 7838570

AUGUSTA

Via Lavaggi 57

tel. 0931 513905

AVOLA

Via Mazzini 95/97

tel. 0931 832890

MODICA

Via Risorgimento 4/N

tel. 0932 1972520

PALERMO

Viale Lazio 45/47

tel. 333 6322874



Che orecchio hai?

Ogni persona è diversa, con stili di vita e necessità specifiche anche quando si tratta di sentire bene.

Tecnologia Open Sound™ pensata tenendo conto di questo: offrire un'esperienza di ascolto unica e personalizzata.

Aperti al mondo e ascolta tutti i suoni con Open Sound™

- Maggiore capacità di **comprensione delle parole**, anche in ambienti rumorosi.
- Nuova esperienza di ascolto naturale grazie al nuovo chip praticamente **invisibile**.
- **Localizzazione dei suoni** per focalizzare l'attenzione su quelli che ti interessano.
- Sempre connesso al mondo grazie alla tecnologia **wireless** che permette la connessione al telefono, al computer, alla TV.

Un'offerta irrinunciabile presso i centri Microfon

