

# La ricetta della longevità in 50 punti

*Da Federanziani un manifesto a misura di senior con le indicazioni di carattere generale e indicazioni specifiche su prevenzione e stili di vita*

20 Gennaio 2019



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

A queste domande risponde il **manifesto per la longevità in cinquanta punti** che arriva da **Senior Italia FederAnziani** in collaborazione con le società scientifiche coinvolte nei lavori del **VII Congresso della Corte di Giustizia Popolare per il Diritto alla Salute**, svoltosi recentemente a Rimini con l'obiettivo di fornire ai senior delle indicazioni chiare su come tutelare al meglio la propria salute, essere più consapevoli dei rischi e dei comportamenti da adottare.

Parallelamente, nelle aree dedicate, gli oltre 6.000 visitatori hanno potuto sottoporsi a screening gratuiti di dermatologia, cardiologia, diabetologia, osteoporosi, oftalmologia. Tutti questi dati, integrati con quelli provenienti dagli screening che Senior Italia sta portando sul territorio nazionale, porteranno alla costituzione di un vero e proprio database per indagini "real life" sull'attuale stato di salute della popolazione senior.

Nell'ambito dei lavori congressuali, 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 modificare, laddove possibile, gli effetti più devastanti dell'invecchiamento**. In particolare, tra le indicazioni più importanti, Federanziani ricorda: 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 campanelli d'allarme che possono segnalare una patologia non diagnosticata.

E ancora: astenersi dal fumo di sigaretta a ogni età, seguire una equilibrata alimentazione, moderare l'introito di alcool evitando assolutamente i superalcolici, dedicarsi a 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 e 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 patologie 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, aumento del senso di fame, disturbi della sfera sessuale, formicolii e perdite di sensibilità, che sono spesso 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 ad 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, insieme 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.

**[Clicca qui per scaricare il Manifesto](#)**

In sintesi, gli obiettivi di Senior Italia 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.

---

---