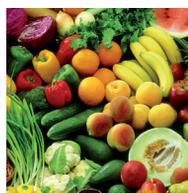




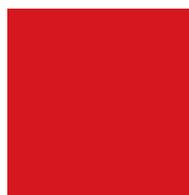
IMPARARE LA LONGEVITÀ

Gli insegnamenti delle popolazioni
più longeve del mondo



IMPARARE LA LONGEVITÀ

Gli insegnamenti delle popolazioni
più longeve del mondo



SOMMARIO

PREFAZIONE	pag	2
-------------------	-----	---

LE AREE BLU

ICARIA, Grecia	pag	6
LOMA LINDA, Stati Uniti	pag	7
NICOYA, Costa Rica	pag	8
OGLIASTRA, Italia	pag	9
OKINAWA, Giappone	pag	10

LE 6 REGOLE DELLA LONGEVITÀ

Alimentazione	pag	11
Stile di vita	pag	13
Avere uno scopo	pag	14
Fede	pag	14
Famiglia	pag	15
Rete sociale	pag	15

PREVENZIONE

Screening comuni per le donne sopra i 40 anni e gli uomini sopra i 50 anni di età	pag	17
Screening specifici per la donna	pag	19
Screening specifici per l'uomo	pag	20
Prevenzione cardiovascolare	pag	21
Prevenzione vaccinale	pag	23

PREFAZIONE



L'obiettivo di questo piccolo manuale è offrire uno scorcio sulle abitudini di vita dei popoli più longevi al mondo, filtrate attraverso l'esperienza e le conoscenze di esperti in longevità e restituite in strategie facilmente attuabili nella vita quotidiana.

Lo schema di apertura rappresenta i vari determinanti della longevità, ossia i fattori correlati all'invecchiamento in salute, e le loro complesse interazioni: esso è il risultato degli studi condotti negli anni dai ricercatori di tutto il mondo.

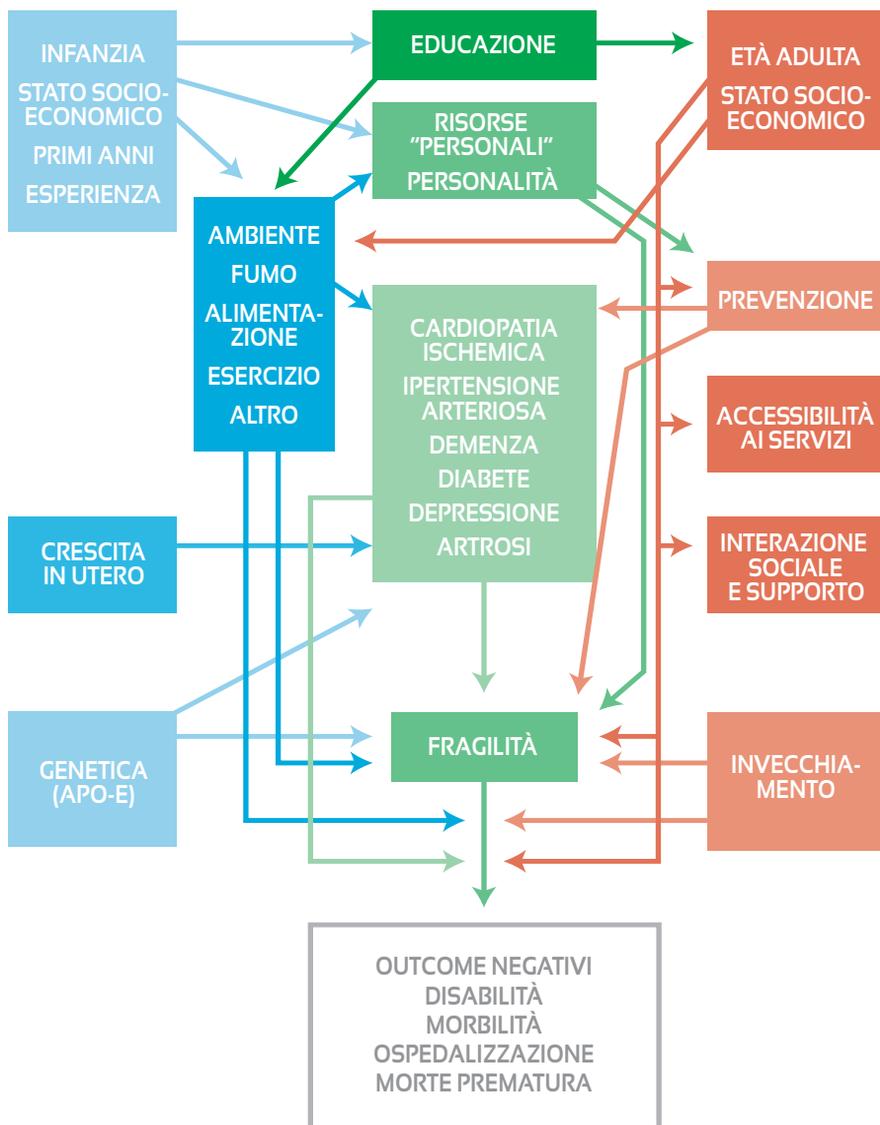
Su alcuni di questi fattori non è possibile intervenire, altri invece sono modificabili con i semplici accorgimenti che verranno illustrati nel manuale.

Tra i determinanti non modificabili vi è la componente genetica (per esempio la presenza del gene APO-E) che influenza però per meno del 25% la possibilità di diventare longevi. Il gene APO-E è un gene che codifica una proteina plasmatica (apolipoproteina E) coinvolta nel trasporto del colesterolo e che si lega all'amiloide; esistono tre varianti di questa proteina, una delle quali è legata ad una maggiore suscettibilità per la Malattia di Alzheimer.

Determinanti modificabili sono invece: l'ambiente, il tabagismo, l'alimentazione, l'attività fisica, la prevenzione delle malattie, la possibilità di accedere ai servizi sociali e/o medici, l'interazione ed il supporto sociale.

Tale schema contiene tutte le conoscenze che possediamo ma, data la sua complessità, cercheremo di "decodificarlo" attraverso il racconto dei segreti dei popoli che abitano le aree della terra dove vi è la maggiore concentrazione di centenari, le cosiddette "Aree Blu".

INTERAZIONE TRA I DETERMINANTI DELL'INVECCHIAMENTO IN SALTE



In questo manuale vi condurremo, quindi, attraverso un viaggio virtuale in Paesi vicini e lontani – spesso isole – da cui impareremo alcune semplici regole di vita quotidiana, fino a giungere all'ultima parte del manuale, dedicata a un importante strumento della medicina correlato alla longevità: la prevenzione.



LE AREE BLU



LOMA LINDA
Stati Uniti



NICOYA
Costa Rica

OGLIASTRA
Italia



OKINAWA
Giappone



ICARIA
Grecia



LE AREE BLU

ICARIA

Grecia

Icaria, il cui nome deriva dal mito di Icaro che secondo la leggenda precipitò nel mare circostante, è un'isola greca situata nel Mar Egeo centro-orientale che si estende su un'area di 270 Km² attraversata dal monte Etheras, le cui vette superano i 900 metri.

Tale struttura geologica rende ragione della coesistenza sull'isola di diverse micro-aree climatiche: il versante sud-ovest è caratterizzato da un clima secco e da un paesaggio arido, mentre la regione a nord-est si presenta con una rigogliosa vegetazione e numerose sorgenti di acqua termale.



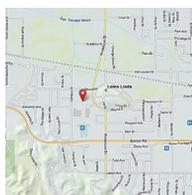
Nel corso dei secoli l'isola ha subito numerose invasioni, per cui la popolazione è stata costretta progressivamente a spostarsi verso l'entroterra sviluppandosi in isolamento, con tradizioni e cultura peculiari.

Questo è uno dei luoghi al mondo dove si concentrano gli ultracentenari: infatti gli abitanti di Icaria hanno una probabilità di raggiungere i 90 anni tre volte superiore rispetto alla popolazione occidentale e, diversamente da quest'ultima, sono gravati da una minore incidenza di patologie croniche. Si registra, infatti, una minore percentuale di nuovi casi di tumore; la prevalenza delle malattie cardiovascolari è dimezzata così come è minima quella delle malattie neurodegenerative quali la demenza.

Quali sono le abitudini di vita degli abitanti di Icaria?

Gli Icariani vivono di pastorizia e di pesca, adottano un regime alimentare analogo alla dieta mediterranea, ricco di frutta, verdura, olio di oliva e pesce, riposano ogni pomeriggio e praticano giardinaggio.





LE AREE BLU

LOMA LINDA

Stati Uniti

Loma Linda è una piccola città di 20.000 abitanti che si trova nella contea di San Bernardino nel sud della California.

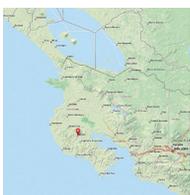
Il suo nome, che tradotto dallo spagnolo significa “Collina meravigliosa”, è particolarmente appropriato dato che i dintorni sono luoghi ideali per fare escursioni o andare in bicicletta. E infatti in questa cittadina praticare sport è un vero e proprio rito: a qualsiasi ora del giorno si può trovare gente che pratica jogging soprattutto a Hulda Cross Park, il polmone della città che si trova a sud e che prende il nome da una famosa escursionista che vi faceva lunghe passeggiate in tarda età.

Il 40% della sua popolazione – circa 9000 individui – fa parte della comunità degli “Avventisti del settimo giorno”. Queste persone, nonostante vivano in un’area che risente dell’inquinamento ambientale della vicina Los Angeles, sono le più longeve degli Stati Uniti: infatti vivono mediamente dieci anni in più dei loro concittadini, circostanza da correlare sicuramente al loro stile di vita che riduce sensibilmente l’incidenza del cancro, del diabete e delle patologie cardiovascolari.

Quali sono le abitudini di vita degli abitanti di Loma Linda?

Alimentazione frugale e tendenzialmente vegetariana, uno stile di vita scevro da abitudini voluttuarie come alcool e fumo e improntato all’impegno nel sociale e a favore della libertà religiosa.





LE AREE BLU

NICOYA

Costa Rica

Situata lungo la costa pacifica a sud del Nicaragua e dominata dal clima tropicale, la penisola di Nicoya è l'area con il più basso tasso di mortalità al mondo di persone di mezza età: qui un sessantenne ha il

doppio della probabilità di raggiungere i 90 anni nonostante il governo locale investa un quinto delle risorse in spesa sanitaria rispetto ai Paesi occidentali.



Analogamente all'isola di Icaria, il paesaggio a nord si presenta arido e pianeggiante mentre al sud diventa montuoso fino a 1168 metri di altitudine.



Da novembre ad aprile la stagione è secca, il territorio brullo e dardeggiato dal sole; a maggio iniziano le piogge che si fanno via via più incessanti e raggiungono il culmine a settembre-novembre, periodo in cui la penisola si copre di una vegetazione talmente fitta da sembrare una foresta. La caratteristica che però rende famosa Nicoya è la presenza di lunghissime spiagge di sabbia fine.

Quali sono le abitudini di vita degli abitanti di Nicoya?

Anche qui, oltre a uno stile di vita regolare e un'alimentazione ricca di frutta e verdura, il senso della famiglia e della comunità sembra costituire il segreto della longevità: gli abitanti conducono infatti una feconda vita di relazione all'insegna dei principi di solidarietà, condivisione e sostegno reciproco.



LE AREE BLU

OGLIASTRA

Italia

L'Italia è uno dei Paesi più longevi al mondo. In particolare, le Marche hanno la più alta aspettativa di vita e l'Ogliastra è tra le aree della Terra con maggior concentrazione di centenari. Tale area, situata nell'entroterra sardo in provincia di Nuoro, ha sofferto di un lungo isolamento nei secoli: fino al 1980 infatti non era raggiungibile né da strade né da



linee ferroviarie. Presenta un territorio prevalentemente montuoso con rilievi organizzati in catene dalle pendici alte e scoscese (i cosiddetti tacchi), coperte da boschi di querce o lecci e divise da profonde valli dove ancora viene praticato l'allevamento di ovini con sistemi arcaici. Data la natura calcarea della roccia, il terreno è soggetto a fenomeni carsici per cui è ricco di suggestive grotte come quella di Su Marmuri. La popolazione si concentra nei centri urbani maggiori (Lanusei, Arbatax, Ierzu) che si trovano a notevole distanza l'uno dall'altro. La caratteristica peculiare di quest'area è la maggiore presenza di centenari di sesso maschile rispetto a quelli di sesso femminile.

Quali sono le abitudini di vita degli abitanti dell'Ogliastra?

Famiglia, senso di appartenenza alla comunità, rispetto e valorizzazione degli anziani appaiono gli elementi fondamentali della vita sociale, così come un'alimentazione modesta basata soprattutto su prodotti caseari (latte e formaggio di capra), legumi, orzo e vino rosso.



LE AREE BLU

OKINAWA

Giappone

L'isola Okinawa, la più grande dell'arcipelago giapponese di Ryukyu, si trova a sud del Giappone tra il Mar Cinese e l'Oceano Pacifico. È disposta su una base di rocce risalenti al mesozoico e presenta una serie di dolci rilievi interrotti da elevati coni vulcanici, alcuni dei quali ancora attivi.



Il clima caldo-umido per la presenza dei monsoni, fa sì che detti rilievi siano ricoperti da una lussureggiante vegetazione tropicale e che vaste zone siano paludose. La popolazione dell'isola raggiunge un milione di abitanti, ben 900 dei quali sono centenari per la maggior parte in buona salute.

Quali sono le abitudini di vita degli abitanti di Okinawa?

Diversi studi mostrano come la longevità di questo popolo sia ascrivibile, analogamente a quanto accade nelle altre popolazioni, da una parte a un'alimentazione parca e ricca di antiossidanti naturali quali quelli contenuti nel tofu e nella soia, e dall'altra a uno stile di vita morigerato, con particolare attenzione e dedizione ai rapporti interpersonali.

LE 6 REGOLE DELLA LONGEVITÀ

1. ALIMENTAZIONE

L'adozione di un regime alimentare bilanciato, come per esempio la dieta mediterranea, è associata a minore incidenza di patologie neoplastiche e cardiovascolari.

Come dimostrato dallo studio Framingham, vi sono numerosi fattori di rischio per le malattie cardiovascolari e molti di questi sono correlati alla dieta, come l'ipercolesterolemia, l'ipertensione arteriosa, la triade ipertensione/obesità/diabete (sindrome metabolica). Lo studio di Framingham è uno dei punti cardine della ricerca sull'invecchiamento; in questo progetto sono stati esaminati tutti gli abitanti della cittadina di Framingham (Massachusetts) di età compresa tra i 35 e i 65 anni. Gli oltre 5000 soggetti così coinvolti sono stati seguiti per tutto il corso della loro vita, al fine di identificare i fattori di rischio per eventi avversi.

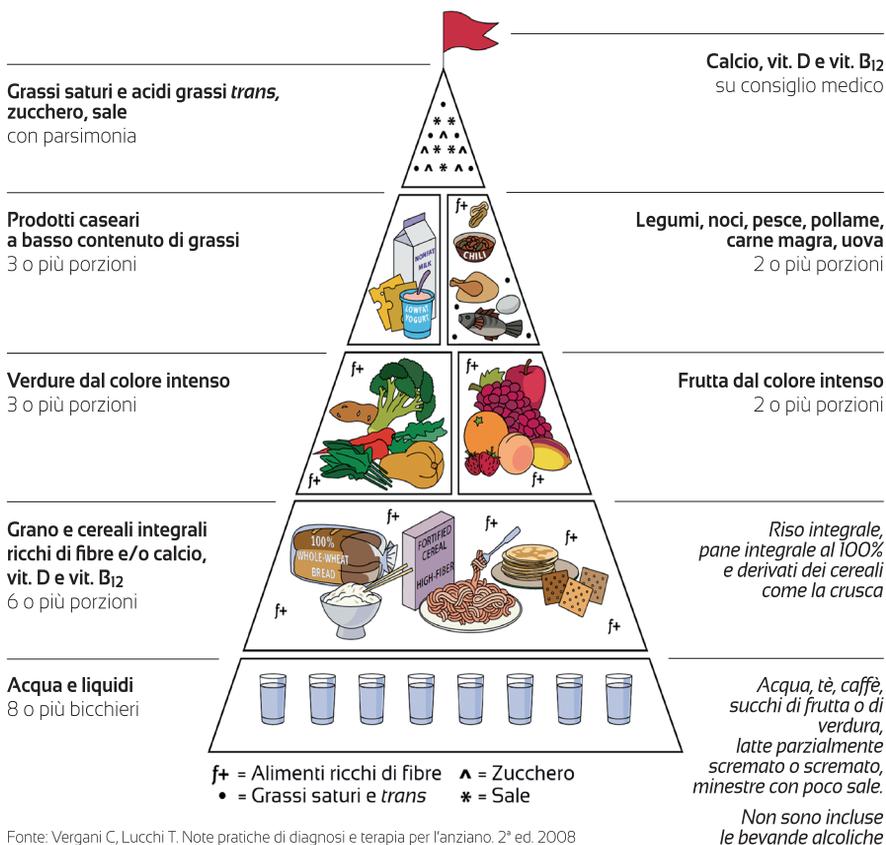


Per quanto riguarda l'alimentazione, tra i comuni denominatori nelle popolazioni delle Aree Blu vi sono:

- Elevato consumo di legumi e fibre, mentre il consumo di carne risulta limitato a poche porzioni al mese
- Moderato e regolare consumo di vino: 1-2 bicchieri al giorno
- Regola dell'80%: consumo di porzioni piccole, tali da non riempire lo stomaco per più dell'80%, di cui l'ultima consumata nel tardo pomeriggio

DISTRIBUZIONE DEGLI ALIMENTI NELLA DIETA CONSIGLIATA PER L'ANZIANO

Analogamente, la dieta consigliata nell'anziano, il cui introito calorico non dovrebbe essere inferiore alle 30-35 Kcal per Kg di peso corporeo ideale, dovrebbe essere ricca di alimenti contenenti proteine a elevato valore biologico e di fibre alimentari (20/35 g/die).



Una nutrizione bilanciata con un adeguato apporto proteico risulta una vera e propria strategia terapeutica nell'anziano, essendo una delle armi fondamentali, insieme all'esercizio fisico, per combattere la sarcopenia, ovvero la perdita di massa e forza muscolare che caratterizza l'individuo anziano e di cui è stato recentemente dimostrato l'impatto in termini di mortalità, indipendentemente da altre patologie croniche.

2. STILE DI VITA

Due elementi dello stile di vita sono strettamente correlati alla longevità: l'attività fisica quotidiana e accorgimenti che consentono di scaricare lo stress.

Un'attività fisica regolare ha innumerevoli effetti benefici e può essere considerata la terapia per eccellenza dell'invecchiamento. La quotidianità degli ultracentenari è caratterizzata dal continuo movimento: si tratta infatti principalmente di popolazioni dedite all'agricoltura che lavorano in campagna fino a tarda età, senza attrezzi meccanizzati.

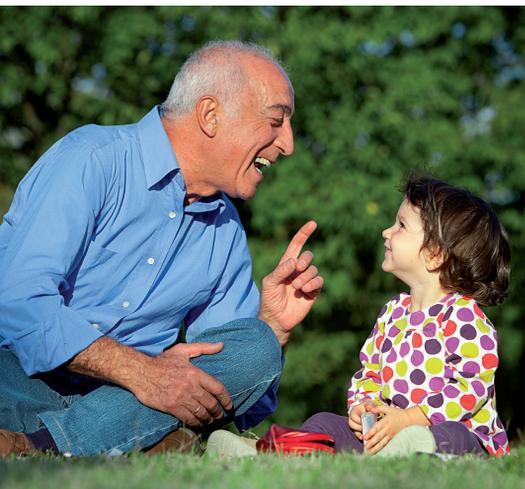


L'attività muscolare nel soggetto anziano riveste un ruolo prominente sia in senso terapeutico che preventivo, consentendo di rallentare il fisiologico decremento delle capacità di adattamento dell'organismo agli eventi stressogeni ambientali e preservando la capacità omeostatica dell'individuo, la cui perdita si configura come il carattere distintivo della fragilità senile.

Tutte le popolazioni longeve hanno un rituale quotidiano per scaricare lo stress. Gli abitanti di Okinawa ricordano per qualche minuto al giorno i loro antenati, i sardi si dedicano un'ora al giorno al relax, altri pregano. Da ciò si evince come sia importante dedicare quotidianamente qualche momento alla meditazione e al silenzio, con l'obiettivo di riappropriarsi della percezione del proprio corpo e dell'unitarietà di questo con la mente e con il proprio vissuto.



3. AVERE UNO SCOPO



Avere uno scopo nella vita rappresenta un aspetto fondamentale dell'invecchiamento. Alcune ricerche hanno evidenziato come chi si sveglia al mattino con un obiettivo da raggiungere viva più a lungo e viva meglio.

Uno studio del *National Institutes of Health* statunitense ha seguito per 11 anni adulti sani di età compresa tra 35 e 92 anni, dimostrando una chiara associazione tra la longevità e la consapevolezza riguardo gli obiettivi da seguire.

Non a caso, le popolazioni delle Aree Blu sono tutte caratterizzate da autocoscienza, fiducia in se stessi e nel prossimo, ricerca del senso della vita.

4. FEDE

Coloro che aderiscono a una religione oppure a un movimento spirituale vivono meglio e più a lungo.

È quanto emerge da alcuni studi condotti sul rapporto tra fede e longevità.

La religiosità aiuta a dare un senso a ciò che accade e fornisce la chiave di lettura che permette di fronteggiare positivamente eventi traumatici o stressanti, rappresentando una vera e propria strategia di *coping* positivo.



Infatti, nelle Aree Blu, circa il 98% degli ultracentenari appartiene a una comunità religiosa, indipendentemente dal credo religioso.



5. FAMIGLIA

Gli ultracentenari vivono in famiglie allargate, caratterizzate dalla coabitazione di membri di tutte le fasce di età.

Tale modello si è dimostrato essere pienamente rispondente alla gestione delle necessità dei membri più anziani, restituendo loro l'identità all'interno del gruppo e un ruolo all'interno della società, con notevole impatto sulla motivazione dell'anziano stesso e sul benessere sociale.

6. RETE SOCIALE

Analogamente a quanto detto per la famiglia, elemento comune a tutte le popolazioni con alta prevalenza di centenari è la presenza di una rete sociale basata sulla condivisione e il reciproco aiuto. Infatti, la solitudine è uno degli elementi collegati a una ridotta qualità della vita.

Gli abitanti di Okinawa, per esempio, formano le "*moais*", piccole reti di 5 persone che si aiutano tra di loro nella vita di tutti i giorni.

Tale organizzazione rappresenta un modello prototipale che sembra restituire al singolo il senso di appartenenza alla comunità, elemento imprescindibile per garantire un migliore equilibrio sociale.

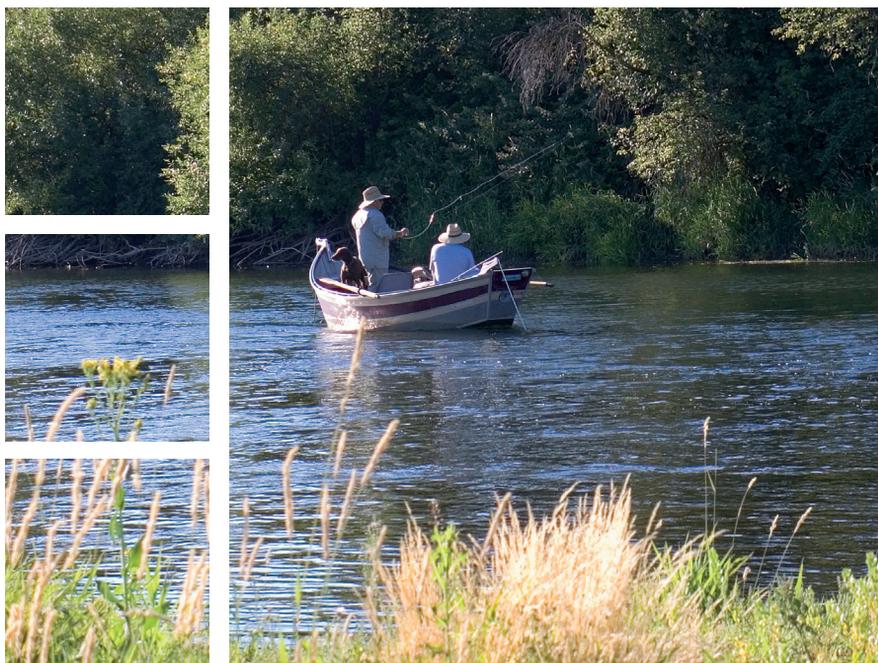


PREVENZIONE

Tutti gli adulti, anche se sani, dovrebbero controllare il proprio stato di salute al fine di prevenire o risolvere in tempo eventuali problemi.

Per esempio, molte persone soffrono di ipertensione senza saperlo e l'unico metodo per diagnosticarla è misurarla regolarmente.

Gli scopi di una corretta prevenzione sono effettuare uno screening per le patologie, valutare il rischio di possibili problemi medici futuri, incoraggiare un corretto stile di vita, effettuare un *update* delle vaccinazioni, mantenere un rapporto costante con un punto di riferimento sanitario.



SCREENING COMUNI PER LE DONNE SOPRA I 40 ANNI E GLI UOMINI SOPRA I 50 ANNI DI ETÀ

SCREENING PER L'IPERTENSIONE

- Misura la pressione arteriosa ogni due anni finché si mantiene su valori di 120-139/80-89 mmHg. Superati questi valori intensifica le misurazioni:
 - se i livelli di pressione superano 130 mmHg per la sistolica o gli 85 mmHg per la diastolica, contatta il tuo medico di fiducia
 - se hai il diabete, patologie cardiache, problemi di funzionalità renale, dovresti controllare la pressione arteriosa più frequentemente

SCREENING PER L'IPERCOLESTEROLEMIA

- Se hai un'età superiore ai 40 anni dovresti controllare i valori di colesterolo plasmatico e trigliceridi almeno ogni 5 anni e contattare il tuo medico di fiducia se il colesterolo è superiore a 180 mg/dl e i trigliceridi superano i 170 mg/dl
- Se hai il diabete, patologie cardiache, problemi di funzionalità renale, dovresti controllare colesterolo e trigliceridi più frequentemente

SCREENING PER IL DIABETE

- Controlla una volta all'anno la tua glicemia a digiuno

SCREENING PER IL TUMORE AL COLON

- Se hai un'età compresa tra i 50 ed i 75 anni dovresti effettuare uno screening per il tumore del colon, consistente nei seguenti esami:
 - un controllo del sangue occulto nelle feci ogni anno
 - una sigmoidoscopia ogni 5 anni se il sangue occulto risulta negativo
 - una colonscopia ogni 10 anni

CONTROLLI ODONTOIATRICI

- Un controllo odontoiatrico andrebbe fatto ogni anno

CONTROLLI OCULISTICI

- Ogni due anni andrebbe fatta una valutazione oculistica
- Se hai più di 45 anni, la valutazione oculistica andrebbe mirata anche a una diagnosi di glaucoma

FUNZIONALITÀ TIROIDEA

- Se hai più di 60 anni dovresti effettuare una valutazione della funzionalità tiroidea tramite palpazione manuale della tiroide e il dosaggio ematico del TSH

VACCINAZIONI

- Se sei un soggetto a rischio (malattie croniche dell'apparato respiratorio, cardio-circolatorio, diabete mellito ed altre patologie metaboliche, malattie renali con insufficienza renale, malattie degli organi emopoietici o emoglobinopatie, malattie con associata immunodepressione, malattie da malassorbimento intestinale), o sei un operatore sanitario o hai superato 65 anni dovresti effettuare la vaccinazione antinfluenzale ogni anno
- Chiedi al tuo medico circa l'opportunità di effettuare la vaccinazione antipneumococcica e anti herpes zoster

VISITA MEDICA

- Fai una visita medica almeno ogni 1 - 1,5 anni
- Ad ogni visita fai controllare altezza, peso e BMI (*body mass index*, indice di massa corporea)

SCREENING SPECIFICI PER LA DONNA

SCREENING PER LA MAMMELLA

- Tutte le donne dovrebbero mensilmente effettuare un'auto-palpazione del seno
- Nel caso venga notata qualunque alterazione, deve essere contattato immediatamente il proprio medico di riferimento
- Ogni anno un esame obiettivo del seno andrebbe fatto da un medico specialista

MAMMOGRAFIA

- Tutte le donne over 40 dovrebbero eseguire una mammografia di controllo ogni 1-2 anni a seconda dei fattori di rischio per tumore della mammella

SCREENING PER L'OSTEOPOROSI

- Tutte le donne sopra i 65 anni dovrebbero eseguire una valutazione della densità ossea tramite MOC (Mineralometria Ossea Computerizzata)
- Tutte le donne di età inferiore ai 65 anni che presentano fattori di rischio (menopausa precoce – anche iatrogena – periodo prolungato di amenorrea superiore ad un anno, malattie infiammatorie croniche, anoressia, malattie immuno-reumatiche, ipertiroidismo, iperparatiroidismo, iperprolattinemia, morbo di Cushing, uso prolungato di corticosteroidi, anticoagulanti, antiepilettici, antiacidi a base di alluminio) dovrebbero essere valutate per l'osteoporosi

ESAME GINECOLOGICO E PAP TEST

- Un pap test e una visita ginecologica andrebbero effettuati ogni 2-3 anni

SCREENING SPECIFICI PER L'UOMO

UNA VALUTAZIONE MEDICA PREVENTIVA EFFETTUATA OGNI 2 ANNI FINO AI 50 ANNI DOVREBBE INCLUDERE:

- Controllo di peso, altezza e BMI (*body mass index*, indice di massa corporea)
- Screening per l'abuso di alcool e tabagismo
- Screening per la depressione

SCREENING PER L'OSTEOPOROSI

- Tutti gli uomini di età compresa tra i 50 e i 70 anni con fattori di rischio per l'osteoporosi dovrebbero effettuare uno screening per l'osteoporosi

SCREENING PER IL TUMORE DELLA PROSTATA

- Tutti gli uomini sopra i 50 anni dovrebbero valutare la possibilità di effettuare uno screening per il tumore della prostata

PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE

MALATTIE CARDIOVASCOLARI E FATTORI DI RISCHIO

- Le malattie cardiovascolari come ictus e infarto possono essere contrastate facendo prevenzione e riducendo i fattori di rischio responsabili della formazione di aterosclerosi nelle pareti delle arterie:
 - alcuni fattori non sono modificabili: familiarità, sesso, età (dopo i 55 anni per gli uomini e i 65 per le donne si entra in zona rischio)
 - altri invece si possono controllare attraverso uno stile di vita sano: obesità, diabete, fumo, ipertensione, trigliceridi elevati, ipercolesterolemia
- In particolare, il colesterolo totale non dovrebbe superare i 200 mg/dl, con un giusto rapporto tra buono (C-HDL, che facilita la rimozione del colesterolo cattivo dal sangue) e cattivo (C-LDL, responsabile della formazione delle placche aterosclerotiche). Dopo tale soglia, il trattamento dell'ipercolesterolemia diventa farmacologico e non può essere più sospeso per il resto della vita. Nei soggetti con rischio basso o moderato, è raccomandato, in associazione a un corretto stile di vita, l'utilizzo dei nutraceutici, che non sono farmaci ma integratori costituiti da principi attivi naturali che favoriscono il controllo del colesterolo.

SUGGERIMENTI PER PREVENIRE LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

- Controlla il peso
- Segui un'alimentazione sana: preferisci alimenti ricchi di fibre, riduci i grassi animali ed elimina gli zuccheri raffinati
- Modera il consumo di alcol: non superare 1-2 bicchieri di vino al giorno
- Smetti di fumare
- Fai attività fisica tutti i giorni

USO DEI NUTRACEUTICI NEL CONTROLLO DEL COLESTEROLO

La riduzione delle dislipidemie passa innanzitutto da una corretta alimentazione e uno stile di vita sano e attivo. Quando ciò non è sufficiente e non sono necessari farmaci, è possibile ricorrere all'utilizzo dei nutraceutici di origine vegetale che si sono dimostrati particolarmente efficaci nel favorire il controllo del colesterolo quando aggiunto ad una dieta adeguata a tal fine. Si tratta di nutrienti e/o composti bioattivi che producono effetti benefici sulla salute. Classificati come integratori alimentari, possono essere assunti sotto forma di formulazioni liquide, compresse e capsule.

Tra gli integratori alimentari con attività sui livelli di colesterolo circolante, vi sono:

- fitosteroli e fitostanoli, o steroli e stanoli vegetali, che riducono l'assorbimento del colesterolo a livello intestinale;
- riso rosso fermentato, che contiene la monacolina K, un inibitore naturale dell'enzima HMG-Coa-reduttasi, coinvolto nella sintesi del colesterolo;
- berberina, un alcaloide vegetale che stimola la "cattura" del colesterolo LDL a livello del fegato e ne media l'eliminazione attraverso le feci;
- beta-glucani, fibre solubili derivate dall'avena e dall'orzo, che riducono l'assorbimento e stimolano l'eliminazione del colesterolo, agendo anche da prebiotici, selezionando la presenza di alcuni ceppi batterici benefici per l'intestino.

Molti prodotti utilizzano combinazioni di più principi attivi naturali che, grazie a meccanismi di azione potenzialmente complementari, rafforzano l'effetto benefico che favorisce la riduzione dei livelli di colesterolo.

PREVENZIONE VACCINALE

- Il principale obiettivo degli interventi sull'invecchiamento è il mantenimento di una buona qualità di vita attraverso la prevenzione di quei fattori che possono far precipitare una condizione di fragilità. Tra questi fattori le infezioni e le malattie infettive rivestono particolare importanza, ma sono anche facilmente prevenibili attraverso la vaccinazione.

VACCINARSI CONTRO L'INFLUENZA

- L'influenza è un rilevante problema sia di salute pubblica che individuale, a causa della contagiosità e della gravità delle complicanze che possono rendere necessario il ricovero ospedaliero e portare alla perdita dell'autosufficienza se non, in alcuni casi, anche alla morte.
- Esiste però il più semplice dei rimedi: la vaccinazione antinfluenzale. Il vaccino è offerto gratuitamente a coloro che corrono un maggior rischio di andare incontro a complicanze, come gli anziani e le persone affette da malattie croniche dell'apparato respiratorio (asma e broncopneumopatia cronico ostruttiva o BPCO), malattie dell'apparato cardio-circolatorio, diabete mellito e insufficienza renale cronica.
- Tutti dovrebbero però vaccinarsi: la vaccinazione antinfluenzale è sicura e permette di preservare la propria qualità di vita.

VACCINARSI CONTRO IL "FUOCO DI SANT'ANTONIO"

- L'Herpes Zoster, spesso conosciuto come Fuoco di Sant'Antonio, è un'infezione molto frequente causata dalla riattivazione in età adulta del virus della Varicella. Il rischio di ammalarsi aumenta dopo i 50 anni ed è associato al fisiologico declino del sistema immunitario. Altri fattori di rischio sono alcune malattie croniche, come ad esempio il diabete e la BPCO.

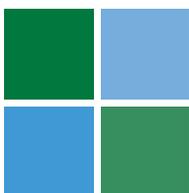
- Si tratta di una malattia debilitante che può causare complicanze anche severe come il cronicizzarsi del dolore (nevralgia post erpetica) che, se non trattato prontamente, compromette a lungo la qualità di vita di chi ne soffre.
- È possibile evitare tutto ciò con la vaccinazione. Il vaccino è indicato per gli adulti dai 50 anni in su.

VACCINARSI CONTRO LO PNEUMOCOCCO

- Lo pneumococco è la principale causa di polmonite nell'adulto ma anche di otiti, sinusiti, meningiti e nei casi più gravi sepsi.
- È possibile prevenire le infezioni da pneumococco con la semplice vaccinazione, consigliata per tutti gli adulti anziani (≥ 65 anni). La vaccinazione riduce significativamente i ricoveri per polmonite e la mortalità associata alle sue complicanze; può essere effettuata in qualsiasi momento dell'anno, anche in associazione con la vaccinazione antinfluenzale.

ALTRE VACCINAZIONI PER L'ADULTO E L'ANZIANO

- L'offerta vaccinale non si ferma all'infanzia e all'adolescenza: sono infatti disponibili dosi di richiamo per malattie importanti che interessano anche l'adulto e l'anziano quali tetano, difterite e pertosse.
- Il medico curante potrà fornire tutte le opportune informazioni per completare il proprio calendario di prevenzione vaccinale.



BIBLIOGRAFIA

ABOUT
PUBLISHING

American College of Obstetricians and Gynecologists. Cervical cytology screening. ACOG Practice Bulletin No. 109. *Obstet Gynecol.* 2009;114:1409-20.

Atkins D, Barton M. The periodic health examination. In: Goldman L, Schafer AJ, eds. Cecil Medicine. 24th ed. Philadelphia, Pa: Saunders Elsevier; 2011:chap 14.

Centers for Disease Control and Prevention. Recommended adult immunization schedule United States, 2012. *MMWR.* 2012;61(4):1-7.

Deelen J, Beekman M, Capri M, Franceschi C, Slagboom PE. Identifying the genomic determinants of aging and longevity in human population studies: progress and challenges. *Bioessays.* 2013 Apr;35(4):386-96.

Fraser GE, Shavlik DJ. Ten years of life: Is it a matter of choice? *Arch Intern Med.* 2001 Jul 9;161(13):1645-52.

<http://www.okicent.org/> The Okinawa Centenarian Study

Mosca L, Benjamin EJ, Berra K, Bezanson JL, Dolor RJ, Lloyd-Jones DM, et al. Effectiveness-based guidelines for the prevention of cardiovascular disease in women--2011 update: A guideline from the American Heart Association. *Circulation.* 2011;123(11):1243-62.

Smith RA, Cokkinides V, Brawley OW. Cancer screening in the United States, 2012. A review of current American Cancer Society guidelines and issues in cancer screening. *CA Cancer J Clin.* 2012;62:129-142.

U.S. Preventive Services Task Force. The Guide to Clinical Preventive Services, September 2010. Agency for Healthcare Research and Quality, Rockville, MD.

Vergani C, Lucchi T. Note pratiche di diagnosi e terapia per l'anziano. Editore Elsevier, II ed. 2008; pag. 24.

Willcox DC, Willcox BJ, Hsueh WC, Suzuki M. Genetic determinants of exceptional human longevity: insights from the Okinawa Centenarian Study. *Age (Dordr).* 2006 Dec;28(4):313-32.

IMPARARE LA LONGEVITÀ

Gli insegnamenti delle popolazioni più longeve del mondo

978-88-97719-45-8

Editore

Health Publishing & Services S.r.l.
Milano, Piazza Duca d'Aosta 12 – 20124
Roma, Via Nairobi 40 – 00144
www.aboutpharma.com

Copyright © 2018

Health Publishing & Services S.r.l.
Tutti i diritti riservati.

Progetto grafico: Jointly Milano

Impaginazione: The Graphic Forge

Stampato da Grafiche Baroncini
Imola (BO)
nel mese di dicembre 2018

Pubblicazione fuori commercio.

Nota dell'Editore: la realizzazione di questa pubblicazione è stata effettuata con la massima accuratezza, ciononostante l'Editore non è responsabile per errori, omissioni e/o inesattezze, e per qualunque conseguenza derivata dalle informazioni ivi contenute.

Per qualsiasi immagine riprodotta e per cui non si sia ottenuta l'autorizzazione alla riproduzione, l'Editore è disponibile al riconoscimento dei diritti di copyright in capo agli aventi diritto.

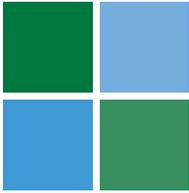
© Copyright per le fotografie riprodotte:
iStockphoto LP, www.istockphoto.com.

IV Edizione: dicembre 2018

III Edizione: dicembre 2017

II Edizione: aprile 2015 - Ristampa: ottobre 2015

I Edizione: giugno 2013



Italia Longeva è la rete nazionale dedicata all'invecchiamento, creata da Ministero della Salute, Regione Marche e IRCCS INRCA per promuovere e sostenere una nuova visione dell'anziano quale risorsa per la società, in buona salute, attivo e impegnato in compiti e ruoli adatti che valorizzino l'esperienza e la saggezza accumulate negli anni, ma anche fruitore di beni e servizi. Beni da inventare e servizi, soprattutto quelli socio-sanitari, da reinventare.

ITALIA LONGEVA

Rete Nazionale di Ricerca sull'Invecchiamento e la Longevità Attiva

Largo Francesco Vito, 1
00168 Roma

tel. 06 30155882

info@italialongeva.it
www.italialongeva.it

