

L'Italia capofila del progetto Sprintt che mira a individuare (e per quanto possibile rallentare) i sintomi dell'invecchiamento l'obiettivo degli 80 ricercatori europei sarà quello di cogliere i segnali d'allarme prima che si arrivi a un'età a rischio studiando le strategie per evitare patologie invalidanti. Undici nazioni coinvolte, arruolati 1500 pazienti over 70 di Roma e Ancona

# Alla scoperta della longevità

## LO STUDIO

**S**arà l'Italia a fermare il tempo. Sarà l'Italia, infatti, a guidare un gruppo di 80 ricercatori europei che studieranno le strategie anti-invecchiamento. Un ruolo leader che il paese si è guadagnato sul campo. Dal momento che nella Ue, per longevità, siamo al primo posto (ce la battiamo con la Germania) e nel mondo davanti abbiamo solo in Giappone. Qui si vive, mediamente, 81,5 anni contro gli 80 del resto del mondo.

Lo studio europeo mira a contrastare la fragilità fisica di chi ha più di 70 anni: l'obiettivo è quello di intercettare i segnali che permetteranno, in un futuro prossimo, di intervenire sul paziente prima che sopraggiungano patologie particolarmente invalidanti. Undici nazioni coinvolte, 1500 pazienti sopra i 70 arruolati tra Roma ed Ancona, un finanziamento pubblico-privato di 49 milioni di euro (stanziati dall'Imi, Innovative medicines initiative, la direzione Ricerca della Commissione Ue in collaborazione con la Federazione europea delle associazioni e delle industrie farmaceutiche, Sanofi Aventis, GSK, Novartis, Eli-Lilly e Servier). Ecco il progetto Sprintt coordinato da Roberto Bernabei direttore del diparti-

mento di Geriatria dell'università Cattolica di Roma.

## I DISABILI

Non si lavorerà, dunque, mirando a individuare una o più terapie per contrastare le malattie tipiche dell'anziano, ma si cercherà di disegnare i parametri che faranno individuare i segnali d'allarme ancor prima di arrivare ad un'età a rischio. Un dato: il 31% degli over 65 è disabile in Italia e questo particolare stato di invalidità costa 25 miliardi di euro l'anno al servizio sanitario nazionale.

Occhi puntati sui piedi. Sì, sui piedi dal momento che è il tipo di passo a tradire gli anni, a far capire che l'organismo sta cominciando a subire i danni che possono compromettere soprattutto l'autonomia. Dagli spostamenti al vestirsi da soli. «Pensate ai piedi che vanno avanti lenti. Quando vedete che una persona fa piccoli passi e poi si ferma - spiega Bernabei - non tagliate corto pensate solo "che si tratta dell'età". Si faccia attenzione, da subito, alla necessità da parte di una persona ancora non particolarmente anziana di essere accompagnata o sostenuta durante una passeggiata. La capacità di andare avanti alla consueta velocità e senza assistenza è fondamentale per una vita autonoma. Spesso si arriva troppo tardi ad indagare. Con questo progetto l'Europa scommette sulle possi-

bilità della scienza, a nostro avviso assai concrete, di fermare la conseguenza principale dell'invecchiamento. Garantendo, così, maggiore autonomia e migliore qualità della vita nella terza età».

## CIBO E GINNASTICA

Gli anziani che saranno arruolati nello studio verranno divisi in due gruppi: al primo, menù e parametri sotto controllo continuo, saranno "prescritti" 45 minuti di esercizio fisico tre volte a settimana e indosseranno uno speciale orologio che registra i metri percorsi e le eventuali cadute; al secondo saranno dati solo consigli sul corretto stile di vita e suggeriti esercizi per le braccia. Alimentazione sotto la lente perché gli anziani mangiano poco o troppo.

«Invecchiando - aggiunge Bernabei - si perdono 22 chili di muscolo, anche perché l'introito proteico è troppo ridotto. Così non stupisce che, secondo uno studio francese, un anziano fragile costa ottomila euro l'anno contro i duemila del normopeso». Verranno misurate l'evoluzione delle condizioni fisiche dei due gruppi e la capacità di camminare e non cadere. Ma anche l'autonomia negli spostamenti sia in casa che fuori, e le malattie. Tra due anni, i risultati.

**Carla Massi**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**«TRA I PRIMI FATTORI DA CONTROLLARE IL MODO DI CAMMINARE E L'ALIMENTAZIONE»**

Roberto Bernabei  
geriatra capo del progetto



**Innovazione**



**Un braccialetto misura-funzioni**

Si chiama Doremi il progetto europeo finalizzato alla realizzazione di un braccialetto che monitora il declino cognitivo negli anziani, al quale sta lavorando anche il dipartimento di Informatica dell'università di Pisa. Sarà presentato all'Internet festival della città toscana. L'anziano indossa il braccialetto in grado di contare i passi, misurare il battito cardiaco e la temperatura. Mentre altri sensori in casa memorizzano la posizione della persona, la presenza di ospiti e un "tappeto intelligente" misura il peso e l'equilibrio. Tutte le informazioni raccolte vengono usate per valutare il miglioramento progressivo delle capacità fisiche e cognitive e per rilevare eventuali deviazioni o anomalie che potrebbero richiedere l'interessamento di personale medico o paramedico. I segnali provenienti dai sensori vengono filtrati e analizzati.

**I sardi centenari e contenti**

**IL CASO**

**G**li anziani che vivono in Sardegna non solo sono tra i più longevi d'Europa ma vantano anche un altro primato: quello di essere mediamente meno depressi dei loro coetanei e più soddisfatti della vita che hanno avuto. E' il risultato di uno studio condotto dall'università di Cagliari insieme ad un gruppo di ricercatori della Southampton Solent University in Inghilterra e pubblicato sulla rivista scientifica "Applied Research in quality of life". Sono state tenute sotto osservazione 191 persone, in parte sardi e in parte lombardi, con un'età compresa tra i 60 e i 99 anni. I due "schieramenti" sono poi stati messi a confronto. Risultato:



tato: è emerso che chi vive nell'isola è più sereno, ha meno rimpianti, passa giornate organizzandosi per stare tranquillo. Inoltre, nel raccontarsi, si descrive come soddisfatto della vita che ha avuto.

**IL BENESSERE**

Gli anziani sardi, oltre ad essere più attivi fisicamente, si trovano meglio inseriti nella vita quotidiana. Sia della società che della famiglia. Qui sta gran parte del segreto del benessere psico-fisico. I nonni della Sardegna si sentono più considerati in casa, tra gli amici e anche dalle nuove generazioni. Condizioni, secondo gli analisti dello studio, che diventano elementi fondamentali di forza e di stimolo anche nei casi di lutti e malattie.

**SECONDO UNO STUDIO I NONNI DELL'ISOLA SONO FISICAMENTE ATTIVI E INSERITI NELLA VITA QUOTIDIANA MEGLIO DEI LOMBARDI**

**I numeri**

**81,5**

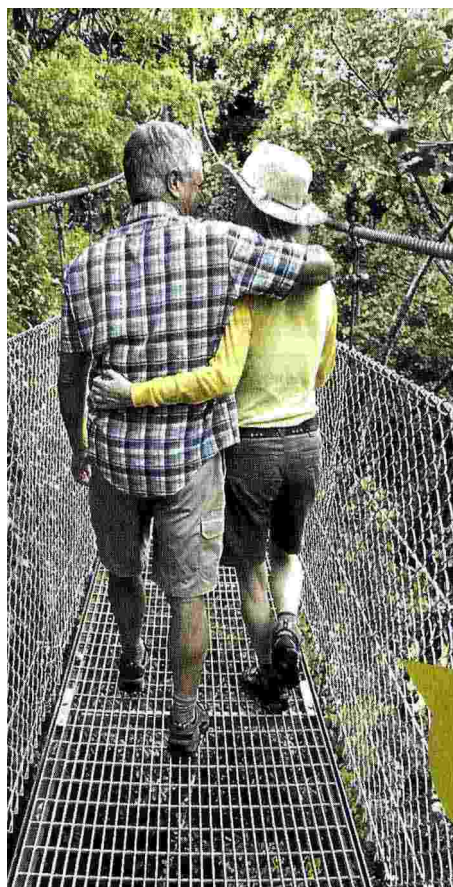
L'aspettativa di vita media per gli italiani. La speranza di vita alla nascita oggi è di 79,4 anni per gli uomini e di 84,5 anni per le donne. La popolazione tra i 65 e i 74 anni rappresenta il 10,5 per cento del totale

**14.500**

Il numero dei centenari che vivono in Italia. Le donne rappresentano l'82,8% degli over 100. La Liguria è la regione che conta il maggior numero persone anziane (13% tra i 65 e i 74 anni)

**148**

Le persone di 65 anni ed oltre che risiedono in Italia ogni 100 giovani di età inferiore ai 15 anni. Soltanto il Giappone supera l'Italia in longevità con 82,6 anni di vita media tra gli uomini e le donne



**Gli italiani sono i più longevi in Europa e i secondi dopo i giapponesi**