

# Vivere sani più a lungo si può?

I consigli di oltre 20 scienziati per una longevità  
percorribile, che inizia dai primi momenti di vita e  
che non riguarda solo gli anziani

## Vivere sani più a lungo si può

“In tutto il mondo è aumentato considerevolmente il *life span*, cioè la durata della vita, ma non si è ampliato conseguentemente l'*health span*, ovvero la durata della vita in salute. In attesa che la scienza sviluppi a livello clinico le ricerche per ora solo teoriche, la più efficace possibilità di intervento che abbiamo a disposizione è il miglioramento dello stile di vita, secondo regole facili da seguire, spesso non conosciute o messe in pratica. Si tratta di regole che possono essere applicate da tutti e fin dai primi stadi della vita.

Dal 21 al 30 marzo 2025 si svolgerà la seconda edizione del 'Milan Longevity Summit', per condividere con la popolazione i consigli per imparare a vivere e invecchiare in salute. Milano, prima città al mondo a mettere in pratica un progetto di questo tipo, è pronta a diventare un grande laboratorio di salute, dove gli scienziati e gli esperti consegneranno al pubblico i segreti per mantenersi in forma e prevenire le malattie della terza età, ma anche per migliorare le capacità cognitive, monitorare il proprio stato di salute, preparare una vecchiaia serena anche dal punto di vista economico”.

Viviana Kasam, anima e motore del 'Milan Longevity Summit', scomparsa recentemente, presentava l'iniziativa con queste parole, e l'opuscolo che state leggendo interpreta la sua passione per la divulgazione. Diffuso gratuitamente in occasione del Summit, spiega al grande pubblico, in modo semplice e rigoroso sul piano scientifico, i principi per vivere in salute, fisica e mentale, a ogni età. Elaborato con il contributo di alcuni tra i più prestigiosi scienziati, interpreta le linee guida del “Decennio ONU dell'Invecchiamento in Buona Salute 2021-2030”, e sostiene l'idea che la longevità non sia solo una conquista dei senior, ma un progetto condiviso che attraversa le generazioni. L'invecchiamento sano è una responsabilità etica e personale, ma anche un investimento strategico per il futuro delle società e per l'economia globale. Prevenire le malattie legate all'invecchiamento e promuovere uno stile di vita sano consente di rendere più efficienti i sistemi sanitari, migliorare le politiche sociali, aumentare la produttività e i servizi, offrendo un vantaggio tangibile per le persone e per l'intera società.





## L'epigenetica e il cammino della longevità felice

di *Valentina Bollati ed Elia Biganzoli*

L'epigenetica prende il nome dal greco *epi* (ἐπί), che significa "sopra" o "oltre", e si riferisce alle modifiche che agiscono "al di sopra" del DNA, senza alterarne la sequenza. L'epigenetica non cambia, perciò, le "istruzioni" del codice genetico, ma aggiunge un livello di regolazione che permette di rispondere in modo dinamico agli stimoli ambientali nell'arco della vita.

Possiamo pensare al DNA come a uno spartito musicale che contiene tutte le note necessarie per suonare una sinfonia complessa, quella del nostro organismo. In questa analogia, l'epigenetica è la serie di annotazioni del direttore d'orchestra che decide quali strumenti devono suonare più forte, quali restare in sottofondo e quali tacere del tutto. Senza cambiare lo spartito, il direttore può influenzare l'interpretazione della musica, facendo emergere alcune melodie o sfumandone altre. Allo stesso modo, le modifiche epigenetiche modulano i geni senza variare le "note originali", cioè senza modificare la sequenza del DNA. Questo consente alle cellule e agli individui di adattarsi a vari stimoli esterni, come le condizioni ambientali e lo stile di vita, modificando l'espressione dei geni in base alle circostanze.

L'epigenetica riflette in modo rapido e diretto il bilancio tra gli stimoli positivi e negativi ai quali siamo esposti. Ogni scelta di vita e fattore ambientale lascia un segno nell'epigenetica, contribuendo in modo dinamico allo stato di salute. Alcune di queste variabili possono avere effetti epigenetici benefici, favorendo il nostro benessere. L'esercizio fisico regolare e l'esposizione moderata alla luce solare, per esempio, stimolano percorsi epigenetici che rafforzano la capacità delle cellule di riparare i danni, migliorano la risposta allo stress ossidativo e contribuiscono al mantenimento della salute a lungo termine.

Anche una dieta ricca di verdure a foglia verde, frutta fresca, pesce (ricco di omega-3) e alimenti integrali fornisce nutrienti che supportano meccanismi epigenetici che aiutano a ridurre i processi infiammatori collegati a numerose patologie croniche, come il cancro e le malattie cardiovascolari. Al contrario, esistono fattori ambientali e abitudini che possono avere effetti negativi sull'epigenetica, aumentando il rischio di sviluppare malattie. Alcuni stili di vita, come il fumo, l'alcol o una dieta ricca di grassi saturi, l'inquinamento e i contaminanti, possono lasciare "impronte" epigenetiche dannose, che favoriscono l'infiammazione cronica.

L'invecchiamento porta naturalmente a cambiamenti nell'epigenetica, ma questi possono essere influenzati in larga parte dalle nostre scelte e dall'ambiente nel quale viviamo. Interventi mirati nello stile di vita, come una dieta bilanciata e ricca di antiossidanti, un'attività fisica moderata e costante, la riduzione dello stress, il miglioramento del sonno, il coltivare esperienze appaganti e significative sul piano sociale, culturale e artistico, possono contribuire a mantenere la nostra epigenetica più a lungo "giovane", riducendo il rischio di sviluppare prematuramente malattie croniche, proteggendo dalle conseguenze di quelle infettive.

Il fascino più grande dell'epigenetica risiede nella sua capacità di mostrare che i geni non rappresentano quasi mai un destino determinato: sebbene il nostro DNA rimanga lo stesso durante tutta la vita, il modo in cui i geni si attivano o si spengono può essere rapidamente influenzato dalle scelte che facciamo ogni giorno. Misurare l'epigenetica delle persone e comprendere il suo legame con l'ambiente e lo stile di vita offre l'opportunità di valutare in tempo reale l'effetto dei comportamenti che promuovono l'invecchiamento in salute, rallentando l'impatto negativo che fattori esterni e abitudini inadeguate possono avere sulla nostra salute a lungo termine. Attività come guardare un bel film, visitare città d'arte, musei, ascoltare musica, leggere libri, coltivare la socialità e fare passeggiate nella natura non sono solo un valore aggiunto di benessere, ma un vero e proprio impegno verso noi stessi per sostenere la nostra biologia e proteggere la salute più a lungo.



# Prevenzione e longevità

di Renzo Rozzini

La prevalenza dei medici si avvicina alla professione con l'intento di curare le malattie. Tuttavia, la maggior parte delle persone preferirebbe evitare di ammalarsi e vivere a lungo in salute; nel caso in cui ciò non sia possibile, desiderano che la malattia venga identificata precocemente e trattata prima che possa produrre danni significativi. A tal fine, anche le persone senza disturbi particolari si sottopongono (o dovrebbero farlo) a interventi per individuare e modificare i fattori di rischio, prevenendo l'insorgenza della malattia o permettendone una diagnosi precoce per consentire un trattamento tempestivo.

La prevenzione è il pilastro della sanità moderna, consente di affrontare le malattie in modo proattivo, promuove benessere, salute e longevità, riduce i costi a lungo termine e garantisce un sistema sanitario più efficiente e sostenibile. Si basa su interventi che evitano lo sviluppo delle patologie fisiche e mentali o che permettono una diagnosi precoce, in modo da modificarne il decorso. La prevenzione si basa anche sull'evidenza che molte malattie sono causate da comportamenti che si possono evitare o modificare. Il cambiamento di alcune abitudini di vita, come la sedentarietà, una dieta inappropriata, il fumo di sigaretta, l'abuso di alcolici potrebbe ridurre del 33% le cause di disabilità acuta, del 66% le cause di disabilità cronica e del 40-70% le morti premature.

La prevenzione è contemporaneamente individuale (si propone di curare la singola persona, sia essa sana o malata) e sociale (perché affronta i problemi sanitari della collettività), comprende interventi dai quali ogni soggetto può trarre beneficio (per esempio mantenere pulita l'acqua e l'aria, utilizzare le cinture di sicurezza) o attività dirette a particolari gruppi di persone che non sono abitualmente in cura da un medico (screening su larga scala, per esempio); può essere specifica, cioè mirata a identificare la presenza di fattori di rischio (fumo di tabacco, abuso di farmaci, obesità) e individuare specifiche condizioni patologiche (ipertensione, tumori). In modo operativo si possono identificare tre tipi di prevenzione:

Primaria: si basa sulla ricerca e la correzione dei fattori di rischio. Può essere rivolta all'individuo o all'ambiente con consigli alla singola persona, in caso di particolari forme di rischio su base familiare, ereditaria, comportamentale e abitativa; può riguardare programmi di educazione sanitaria diretti a incoraggiare lo sviluppo di comportamenti salutari (nutrizione, esercizio fisico) e a evitare sostanze (alcol, tabacco, droghe) o circostanze pericolose (guida in stato di ebbrezza).

Specifiche misure preventive (vaccinazioni) possono impedire lo sviluppo di malattie, mentre modifiche ambientali intervengono sui rischi connessi all'ambiente di lavoro e all'inquinamento atmosferico. Particolari consigli possono ridurre il rischio di eventi negativi in gruppi specifici di persone (cadute negli anziani, incidenti domestici nei bambini).

Secondaria: consiste nella precoce identificazione (idealmente in fase preclinica) e nel trattamento della malattia. Questo tipo di prevenzione riguarda ampie fasce di popolazione e ricerca i soggetti malati, ma che ignorano di esserlo. Si basa su programmi di screening che permettono di identificare gli stati iniziali preclinici.

Quelli raccomandati in età adulta-avanzata riguardano l'aneurisma dell'aorta addominale (mediante ecografia), tumore del seno (esame senologico), cancro della cervice uterina (Pap test), cancro del colon retto (sangue occulto fecale e colonscopia), depressione (test di screening), diabete mellito tipo 2 (glicemia a digiuno, nelle persone sovrappeso o ipertese), epatite C (anticorpi anti HCV), dislipidemia (dosaggio colesterolo), ipertensione arteriosa (misurazioni della pressione), cancro del polmone (TC torace a basso dosaggio in chi è fumatore o ha smesso negli ultimi 15 anni), obesità (Body mass Index), osteoporosi (Dexa). La frequenza degli esami è specifica per le singole malattie.

Terziaria: riguarda le persone che sono già malate e ha lo scopo di evitare l'aggravamento oppure la riacutizzazione di malattie ormai stabilizzate, ma anche di prevenirne le complicanze e la disabilità secondaria.

La prevenzione gioca un ruolo fondamentale nel promuovere la longevità, riducendo l'insorgenza di malattie croniche e migliorando la qualità della vita.

Promuovere la cultura della prevenzione non solo protegge la salute individuale, ma contribuisce al benessere della società nel suo complesso.



## **La salute come Bene Comune: il ruolo delle Città**

*di Lamberto Bertolè*

Le città sono molto più che semplici spazi fisici; sono luoghi dove nascono idee, si intrecciano vite e dove si costruisce il futuro delle comunità. Vivere più a lungo è una conquista straordinaria del nostro tempo, ma ciò che rende davvero preziosa questa longevità è la qualità con cui viviamo ogni giorno. Non dobbiamo solo contare gli anni, ma riempirli di salute, benessere e serenità. Raggiungere questi obiettivi è possibile solo se ciascuno ha il sostegno della propria comunità. Come Assessore al Welfare e alla Salute del Comune di Milano e Presidente della Rete Città Sane OMS, vedo ogni giorno quanto una città possa fare la differenza nel migliorare la vita dei cittadini.

Una città in salute non si limita a garantire servizi sanitari ospedalieri e territoriali di qualità, ma offre anche opportunità di incontro, spazi accessibili e occasioni per prendersi cura di se stessi e degli altri. Tutti dovrebbero avere accesso alle risorse necessarie per vivere in salute, indipendentemente dalla loro condizione sociale o economica. Questo è un diritto fondamentale. Sappiamo che la salute dipende da tanti fattori: l'ambiente, le relazioni sociali, le scelte di vita quotidiane. È qui che una città può e deve agire. Il nostro impegno è orientato a costruire quartieri dove muoversi sia semplice, dove il verde sia parte del quotidiano e dove lo sport e l'attività fisica siano accessibili a tutti. Creare una rete di sostegno è essenziale, affinché nessuno rimanga escluso, soprattutto chi affronta difficoltà fisiche o mentali.

Prevenire significa non solo evitare le malattie, ma anche creare le condizioni affinché ognuno possa vivere meglio, più a lungo e con dignità. Gli argomenti trattati in questo fascicolo sono fondamentali per chi vuole adottare uno stile di vita sano: una corretta alimentazione, il movimento fisico e l'importanza di contrastare la solitudine. Si parla di equilibrio per prevenire le cadute, dell'attenzione al cuore, al cervello, al sonno e anche del benessere emotivo legato alle relazioni, alla bellezza, all'altruismo e alla generosità. Inoltre, non possiamo ignorare l'importanza dell'ambiente e della sicurezza economica, né la necessità di vincere la sfida del Digital Divide, che è sempre più centrale nelle nostre vite.

Nel futuro che vogliamo costruire la salute diventa una priorità condivisa, un obiettivo comune che unisce l'intera comunità. Iniziative come questa dimostrano che solo collaborando tra istituzioni, associazioni e cittadini possiamo migliorare davvero la qualità della vita di chi abita nelle nostre città.



## **La prevenzione dovrebbe essere il centro di attenzione della medicina**

*di Silvio Garattini*

Sono molto lieto di condividere una serie di informazioni riguardanti le buone abitudini di vita. Purtroppo la medicina ha troppo enfatizzato la necessità di "cure", creando un grande mercato che, come altri, non può che crescere. Perciò il "mercato della medicina" tende a diminuire i livelli di normalità per colesterolo, glicemia, pressione arteriosa al fine di aumentare le vendite dei relativi farmaci. Non realizza confronti per farmaci con la stessa indicazione terapeutica, ne prescrive impropriamente alcuni studiati su maschi adulti anche a bambini, anziani e donne. Il mercato è l'unica fonte di informazione e ciò tende a far dimenticare che molte malattie sono evitabili.

In Italia abbiamo 4,5 milioni di diabetici di tipo 2 che manifestano complicazioni visive, cardiovascolari e renali. Sono malattie che non piovono dal cielo perché sono eludibili. Il 40% dei tumori è evitabile, ma muoiono ogni anno in Italia 180.000 persone per tumore. In altre parole, il mercato tende a oscurare il valore della prevenzione, l'unica modalità per ridurre malattie, ospedalizzazioni, accesso ai farmaci gravando in modo improprio sul Servizio Sanitario Nazionale (SSN). Se la prevenzione divenisse il centro di attenzione della medicina, il SSN sarebbe più efficiente e più pronto a rispondere alle aspettative dei malati. È necessaria, quindi, una rivoluzione culturale per cambiare una situazione che nel tempo rischia di rendere insostenibile il SSN.

Una rivoluzione culturale richiede il coinvolgimento della scuola. Una sola ora alla settimana in ogni classe a partire dalla materna per parlare di "salute" da parte di persone competenti cambierebbe, in qualche anno, la cultura della popolazione. Come pure sarebbe necessario realizzare una Scuola Superiore di Sanità per formare i futuri dirigenti del SSN. Prevenzione vuol dire buone abitudini di vita collettive, come vaccinazioni e screening per tumori, come pure sono importanti per avere probabilità di una vita "sana": non fumare, non bere alcol, non assumere droghe, effettuare una dieta varia e moderata (mangiare poco), non aumentare di peso, svolgere attività motoria, mantenere attivi i rapporti sociali e dormire almeno sette ore per notte. Auguri a tutti di buona salute!



## La longevità, un obiettivo per tutti

Mettiamo in pratica i segreti dei centenari delle Blue Zone

14

L'importanza riconosciuta dei primi 1000 giorni di vita

16



## Tutto comincia con il cibo

Il ruolo fondamentale dell'alimentazione

18

dalla gravidanza alla terza età



## Movimento e attività, sempre

L'esercizio fisico è un elisir, ma non è per tutti uguale

22

Non basta camminare: ci serve anche esercizio strutturato

24

Costanza e volontà per allenare l'equilibrio ed evitare le cadute

27



## Prevenzione per tutti, giovani e donne compresi

Conoscere e proteggere il nostro cuore

28

perché non diventi un pericolo silente



## Un organo complesso che richiede cura e attenzione

Per mantenere sempre in forma il cervello, esercizio

30

e impegno a ogni età



## Il sonno non serve solo a farci recuperare energia

L'importanza di dormire bene per proteggere lo stato

34

di salute generale



## Bontà, bellezza e arte per una vita più sana

Socializzare è fondamentale: alleniamoci fin da giovani a

38

non chiuderci in noi stessi

Cultura, arte, mostre e musei possono costituire forme

39

efficaci di terapia



# Sommario



## La bontà risiede nel cuore o nel cervello?

L'altruismo si può apprendere, si rinforza con la pratica

40

e la scuola dovrebbe insegnarlo

La generosità fa bene a chi dà, non solo a chi riceve

41



## Anche i sensi invecchiano: come proteggerli

Udito e vista, ma non solo, vanno tenuti

42

sotto controllo già da giovani



## L'ambiente è alleato per farci vivere meglio

Urbanistica e longevità:

44

come devono cambiare le nuove città



## Pianificare la sicurezza economica

Se la vita è più longeva,

46

programmiamo le risorse necessarie



## L'importanza di diventare Longennials digitali

Star bene è anche vincere il Digital Divide e vivere serenamente il web

48

Contrastare le truffe online è possibile, applicando

le regole di Cyber Hygiene

50



## Prevenire il cancro e salvaguardare la vita

Per vivere a lungo e in salute conviene

52

tenersi lontano da fumo e alcol

## **Grazie a donne e uomini che condividono i loro saperi e le loro pratiche**

Oltre una ventina di studiosi, ricercatori, medici ed esperti di grande competenza, citati qui sotto, in ordine alfabetico, hanno saputo trasformare interessi e passioni personali in attività professionali di eccellenza. Con in più il piacere della divulgazione, di rendere, cioè, disponibili i risultati e le conquiste del loro sapere, che ha richiesto impegno, tempo, spesso anche coraggio.

Nasce così questo Fascicolo: dal desiderio comune di mettere alla portata di tutti i consigli e i suggerimenti che possono aiutarci a vivere, in qualunque fase della nostra vita, meglio. Più sani, più forti, più longevi, ma anche più sereni, attivi, concreti. Più vivi, insomma! Grazie a loro e buona lettura a tutti! (*Vitalba Paesano*)

### **Lamberto Bertolè**

Assessore Welfare e Salute,  
Comune di Milano  
Presidente Rete Città Sane OMS

### **Elia Biganzoli**

Professore Ordinario Statistica  
Medica - Dipartimento Scienze  
Biomediche e Cliniche -  
Università degli Studi Milano

### **Stefano Boeri**

Architetto e Urbanista  
Professore Politecnico di Milano  
Presidente Triennale di Milano

### **Valentina Bollati**

Professore Ordinario di Medicina  
del Lavoro - Dipartimento  
Scienze Cliniche e di Comunità -  
Università degli Studi Milano

### **Graziella Caselli**

Honorary Professor  
of Demography  
Dipartimento Scienze Statistiche  
Università Sapienza di Roma

### **Hellas Cena**

Prorettore Università di Pavia  
Responsabile dell'Unità Operativa  
di Nutrizione Clinica  
ICS Maugeri Pavia

### **Manuela De Giorgi**

Dirigente Centro Operativo  
per la Sicurezza Cibernetica  
Polizia Postale Lombardia

### **Luigi Ferini Strambi**

Professore Ordinario Neurologia  
Università Vita - Salute San Raffaele  
Direttore Centro Medicina Sonno  
Ospedale San Raffaele Milano

**Fondazione AIRC** per la Ricerca sul  
Cancro ETS

### **Silvio Garattini**

Oncologo, Farmacologo, Presidente  
e Fondatore Istituto di Ricerche  
Farmacologiche "Mario Negri"  
IRCCS Milano

### **Paolo Gasparini**

Professore di Genetica Medica  
Università di Trieste  
IRCCS - Burlo Garofolo

### **Grey Panthers**

[www.grey-panthers.it](http://www.grey-panthers.it)  
testata giornalistica

### **Daniela Lucini**

Professore Ordinario Scienza  
dell'Esercizio Fisico e dello Sport  
Università degli Studi di Milano  
Specialista in Psicologia Clinica

### **Luca Marin**

Laboratorio di Attività Motoria  
Adattata (LAMA), Università di  
Pavia - Laboratorio Riabilitazione,  
Medicina e Sport (LARMS) Roma

### **Luisa Massaro**

Responsabile Squadra Financial  
Cybercrime - Centro Operativo  
per la Sicurezza Cibernetica  
Polizia Postale Lombardia

### **Filippo Montaina**

Autore, Consulente e Divulgatore,  
Esperto in Longevità finanziaria e  
pianificazione per la Terza Età

### **Evasio Pasini**

Cardiologo, Professore  
Università degli Studi Brescia  
Science Park Member of Ruha  
Catholic University Tanzania

### **Sergio Pecorelli**

Professore Emerito Ginecologia e  
Ostetricia - Università degli Studi  
Brescia - Presidente "Giovanni  
Lorenzini Medical Foundation" NY

### **Daniela Perani**

Professore Emerito Neuroscienze  
Università Vita - Salute San Raffaele  
Consulente Medicina Nucleare Neuro  
Ospedale San Raffaele Milano

### **Lucio Rovati**

Medico, Docente di Farmacologia  
Clinica Università degli Studi Milano  
Bicocca - Presidente Onorario  
Fondazione Luigi Rovati Milano

### **Renzo Rozzini**

Direttore del Programma "Benessere,  
Salute, Longevità" Fondazione  
Poliambulanza Istituto Ospedaliero  
Brescia

### **Diego Scheggia**

Professore Dipartimento  
di Scienze Farmacologiche  
e Biomolecolari  
Università degli Studi Milano

### **Silvano Zanuso**

Direttore Scientifico Technogym  
Medical Scientific Department  
Adjunct Associate Professor  
at ECU University Perth (AU)



## 1

## Mettiamo in pratica i segreti dei centenari delle Blue Zone

### Stili di vita da centenari



Camminare, fare attività fisica, in un ambiente sano



Vivere in zone dove l'acqua e l'aria siano salubri



Non mangiare troppa carne, assumere preferibilmente proteine vegetali e prediligere ortaggi a km 0



Prevenzione, medicina e copertura sanitaria diffusa sul territorio favoriscono la longevità

### In Sardegna la prima delle 5 Blue Zone individuate

Inizialmente identificata nel Nuorese, la Blue Zone sarda è nel cuore dell'Ogliastra, in una zona di collina e di montagna. I demografi contano i centenari, ma non solo: indagano ogni aspetto biografico, ricostruiscono le loro storie. Dai dettagli di queste vite straordinarie arrivano input fondamentali per la ricerca. Si è visto, ad esempio, che gli uomini sono pastori o contadini, le donne casalinghe. Vivere in un territorio di collina e montagna significa camminare, fare tanta attività fisica. Questi centenari hanno stili di vita e abitudini alimentari simili, condividono un ambiente sano per aria, acqua e così via, oltre a mangiare poca carne e tanti ortaggi reperiti a chilometro zero. Inoltre, alle caratteristiche 'antiche' sommano anche l'effetto positivo di una medicina contemporanea e moderna e della copertura sanitaria che



Tra le diseguglianze della società, quelle che riguardano salute e sopravvivenza sono tra le meno accettabili. In Italia, la longevità è più bassa nelle regioni più povere; le donne del Sud arrivano meno numerose ai 100 anni e vivono, dopo, meno a lungo di quelle del Nord

Nei Paesi più sviluppati ogni 7-10 anni raddoppia il numero dei centenari, in un percorso che prelude a un continuo incremento nei prossimi anni della longevità [Caselli e altri 2019; Caselli e altri 2021]

### L'Eldorado degli over 105

L'indagine Istat, dal 2009 al gennaio 2024, conta 8.521 semi-super centenari, cioè individui over 105 anni. Per l'88% sono donne (ce ne sono circa 8 per ogni uomo). Interessante l'alta proporzione di queste donne longeve che si trova in Lombardia. Il più basso numero di semi-super centenari è, invece, in Campania e in Sicilia



La longevità non si trasmette solo per via genetica. I centenari e i semi-super centenari (105 anni e più) hanno trascorso lunghi anni della loro vita in buone condizioni psico-fisiche. Evitare i rischi nocivi alla salute favorisce la longevità

di Graziella Caselli

ha permesso loro di affrontare meglio la vecchiaia, superando più agevolmente gli effetti delle malattie cronico-degenerative. Uno degli aspetti emersi dagli studi è l'esistenza di una trasmissione familiare della longevità, che è significativa solo tra madre e figlia. Se i genetisti per spiegarla concentrano la loro attenzione sul DNA mitocondriale (di origine materna), i demografi ragionano sul fatto che una madre trasmette alla figlia abitudini, come quelle alimentari, e stili di vita. Confrontando le storie di vita delle centenarie sarde con

quelle delle donne delle loro generazioni decedute prima, si è visto che le centenarie hanno avuto un padre mediamente più giovane al momento della loro nascita e che, quindi, ha potuto mantenerle più a lungo. Inoltre, le centenarie hanno avuto meno figli, l'ultimo dei quali dato alla luce spesso alle soglie della menopausa, quindi frutto di una fecondità tardiva. Questo ultimo figlio, specie nel caso sia una femmina, spesso si prende molta cura della madre centenaria, garantendole una vita serena in famiglia, con la presenza di figli, nipoti e pronipoti.

## L'ANALISI DELL'ESPERTO

1

Dai primi risultati di un'analisi statistica approfondita emerge che il futuro della longevità degli italiani dipenderà in buona parte dal Welfare, da una sanità pubblica accessibile per tutti, moderna ed efficiente

2

Importante anche l'ammontare della pensione delle donne super longeve. Le statistiche dicono che più è alta - permettendo anche di avere una buona assistenza - più sarà elevata la loro longevità

3

Una percezione negativa spesso racconta come la longevità sia un peso che rischia di diventare insostenibile dal punto di vista economico, sociale e sanitario, dimenticando che è, invece, una conquista e un valore

**Le 5 Blue Zone (che gli scienziati segnavano in blu sulle cartine)** sono: Sardegna, Okinawa (Giappone), Ikaria (Grecia), Nicoya (Costa Rica) e Loma Linda (California)

### IL CONSIGLIO DEL MILAN LONGEVITY SUMMIT

Per approfondimenti sul tema e per aumentare le proprie conoscenze sui segreti di una longevità consapevole, seguire il QR Code qui a fianco





1

## L'importanza riconosciuta dei primi 1000 giorni di vita

### Un figlio? Nasce prima nella testa dei genitori



Per evitare malattie croniche in età adulta, anche la gestazione va protetta



Nei primi 2 anni di vita si influenza la salute anche del 70%



Una genitorialità consapevole richiede conoscenza e pratiche corrette



Relazioni affettive solide e un ambiente sereno influenzano il bambino già durante la gestazione

### L'interazione tra fattori genetici, sociali, economici, ambientali e stili di vita

La salute e il benessere di una persona sono influenzati da una complessa interazione tra fattori genetici, sociali, economici e ambientali, insieme agli stili di vita adottati. La teoria dei primi 1000 giorni di vita, sostenuta dalle ricerche della International DOHaD Society (Organizzazione scientifica londinese), introduce un nuovo paradigma per comprendere la salute, evidenziando come questo periodo cruciale, dal concepimento (e anche dal pre-concepimento) fino ai primi due anni di vita, possa influenzare anche al 70% la salute futura dell'individuo e delle generazioni successive. Durante questi mille giorni, cervello e organi sono in uno stato di elevata plasticità che li rende particolarmente sensibili all'ambiente circostante.



L'obesità e il sovrappeso dei genitori possono aumentare significativamente il rischio di obesità e di molti disturbi metabolici nei loro figli, influenzando negativamente la loro salute futura e il loro benessere generale



L'attività motoria durante la gravidanza è fondamentale. Praticare 30' di esercizio fisico al giorno favorisce il benessere materno, con un impatto positivo sul neurosviluppo fetale, garanzia di salute futura



#### Più consapevolezza negli aspiranti genitori

I primi 1000 giorni di vita rappresentano una grande opportunità per promuovere la salute e il benessere. È fondamentale educare e responsabilizzare genitori e famiglie, affinché riconoscano e utilizzino le risorse disponibili, orientandosi verso il benessere e creando un ambiente favorevole alla crescita sana del bambino



Il cervello e gli organi sono in uno stato di elevata plasticità che li rende sensibili all'ambiente. L'esposizione a condizioni come la nutrizione, l'attività fisica, lo stress del genitore e la qualità delle relazioni, può modificare lo sviluppo dei geni

di Sergio Pecorelli

L'esposizione a condizioni ambientali come la nutrizione, l'attività fisica, lo stress genitoriale e la qualità delle relazioni affettive, può modificare lo sviluppo dei geni attraverso meccanismi epigenetici, ovvero cambiamenti che non alterano il DNA, ma influenzano l'attivazione o la disattivazione dei geni. Esposizioni sfavorevoli, come alimentazione scorretta, attività fisica inadeguata o stress prolungato, possono portare a cambiamenti neuroendocrini che favoriscono malattie croniche in età adulta, tra cui diabete, obesità e patologie cardiovascolari o autoimmuni.

Al contrario, un ambiente favorevole, con sani stili di vita e relazioni affettive solide, favorisce uno sviluppo neuroimmuno-endocrino sano. Il legame tra genitori e bambino, e un ambiente che sostiene il benessere, contribuisce alla regolazione delle funzioni psichiche e neurologiche del piccolo, con un impatto diretto sulla salute psico-fisica e sulla qualità della vita futura. Le neuroscienze e l'epigenetica confermano che le esperienze dei primi 1000 giorni possono modulare l'espressione genetica, influenzando la salute dell'individuo.

## L'ANALISI DELL'ESPERTO

1

L'affaticamento durante la gravidanza può alzare i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, causando cambiamenti neuroendocrini ed epigenetici nel feto, con effetti a lungo termine sulla salute del bambino

2

Alla nascita, il bambino ha un sistema nervoso immaturo, non parla e non cammina. Per svilupparsi in modo fisiologico e sano, necessita di una relazione affettiva che dia senso di protezione e amore

3

La ricerca scientifica dimostra che il neonato interagisce con l'ambiente, cerca la relazione, vuole l'incontro. Contatto, sguardo e suono della voce sono fondamentali per il neurosviluppo già in fase di gestazione

**"Se cambiamo l'inizio della storia, cambiamo tutta la storia"** (UNICEF 2018). Questo periodo determina il futuro benessere umano e contribuisce a una vita lunga, sana e sostenibile

#### IL CONSIGLIO DEL MILAN LONGEVITY SUMMIT

Per approfondimenti sul tema e per aumentare le proprie conoscenze sui segreti di una longevità consapevole, seguire il QR Code qui a fianco



## 2

Tutto comincia con il cibo

## Il ruolo fondamentale dell'alimentazione dalla gravidanza alla terza età

### Cibi fermentati e proteine nobili



Carne magra, pesce, latticini, uova e legumi aiutano a mantenere la massa muscolare



Gli anziani dovrebbero consumare proteine di alta qualità a ogni pasto



Gli alimenti fermentati (yogurt e kefir) contengono probiotici che migliorano la digestione e rafforzano il sistema immunitario

### Il legame potente tra cibo, microbiota intestinale e salute

L'alimentazione è un riferimento fondamentale per chi voglia mantenere la salute fisica e mentale ed evitare le malattie. Recentemente, la scienza ha anche riconosciuto il legame profondo tra alimentazione, microbiota (composto da microrganismi che vivono nell'intestino) e salute, aggiungendo una nuova dimensione alla comprensione dell'importanza della dieta. Dalla gravidanza alla vecchiaia, una corretta alimentazione non solo nutre il corpo, ma è essenziale per mantenere l'equilibrio del microbiota, prevenire malattie croniche, favorire la longevità e migliorare la qualità della vita. In ogni fase della vita, cominciando dalle gravidanze.



La donna in attesa deve seguire una dieta equilibrata, ricca di nutrienti come proteine, grassi omega-3, acido folico, ferro e calcio, per supportare lo sviluppo fetale, la sua stessa salute e ridurre il rischio di complicanze



L'acido folico (presente in verdure a foglia verde) è cruciale per prevenire difetti del tubo neurale (struttura che si forma nei primi 30 giorni di gestazione, e che dà origine a cervello, cranio, midollo spinale e colonna)



Una dieta bilanciata influisce significativamente sul benessere fisico e mentale in tutte le fasi della vita. Si dunque a un regime alimentare ricco di fibre, presenti in frutta, verdura a foglia verde, cereali integrali e legumi



La dieta mediterranea, ricca di fibre, grassi insaturi, antiossidanti e vegetali, è molto efficace nel promuovere un microbiota equilibrato e nella prevenzione delle malattie legate all'invecchiamento



L'alimentazione è uno degli strumenti più potenti per mantenere la salute e prevenire malattie. Ogni fase della vita ha esigenze nutrizionali specifiche e una dieta bilanciata può influire significativamente sul benessere fisico e mentale

di Hellas Cena

Durante la gravidanza, l'alimentazione gioca un ruolo determinante nella salute del feto e della madre. Una dieta equilibrata, ricca di nutrienti (proteine, grassi omega-3, acido folico, ferro e calcio) supporta lo sviluppo fetale, protegge la madre e riduce il rischio di complicanze. L'acido folico è cruciale per prevenire difetti del tubo neurale, e per questo motivo è raccomandato già nel periodo periconcezionale. Anche gli omega-3, contenuti principalmente nel pesce azzurro,

sono fondamentali per il corretto sviluppo del cervello e del sistema nervoso del bambino. In gravidanza è importante evitare alimenti potenzialmente pericolosi come pesce crudo, carne poco cotta e latticini non pastorizzati, che possono trasmettere infezioni pericolose per il feto (listeriosi o toxoplasmosi). Oltre ai nutrienti essenziali, la dieta della madre influenza anche lo sviluppo del microbiota intestinale del neonato, fattore chiave per la salute a lungo termine del bambino.

### La strettissima relazione tra microbiota, benessere e longevità

Un'alimentazione ricca di fibre, proteine di qualità, antiossidanti e grassi sani, unita a uno stile di vita attivo, non solo aiuta a prevenire malattie croniche, ma favorisce una vita più lunga e sana.

Prendersi cura del proprio microbiota, attraverso una dieta equilibrata, è un passo fondamentale per vivere meglio e più a lungo

Il microbiota intestinale, composto da trilioni di microrganismi che vivono nell'intestino, svolge un ruolo cruciale per la salute. Non solo facilita la digestione, ma produce vitamine, modula il sistema immunitario e protegge l'intestino da patogeni. Una dieta ricca di fibre alimentari, presenti in frutta, verdura, cereali integrali e legumi, favorisce la crescita di batteri benefici, come i *Lactobacillus* e i *Bifidobacterium*, che producono acidi grassi a catena corta (SCFA). Questi composti svolgono un ruolo fondamentale nel mantenere la salute della

barriera intestinale e nel ridurre l'infiammazione. Al contrario, una dieta povera di fibre e ricca di zuccheri raffinati, grassi saturi e alimenti ultra-processati (insaccati, per esempio) può causare disbiosi, uno squilibrio del microbiota, associato a varie patologie croniche come obesità, diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari. Nell'anziano, il microbiota tende a perdere diversità, ma una dieta ricca di fibre e alimenti fermentati può aiutare a contrastare questo fenomeno, migliorando la salute intestinale.

## La nutrizione come strumento di longevità

Un microbiota intestinale vario è associato a una vita più lunga e sana. La dieta mediterranea, ricca di fibre, grassi insaturi, antiossidanti e vegetali, è particolarmente efficace nel promuovere un microbiota equilibrato e nella prevenzione delle malattie dell'invecchiamento. Gli alimenti fermentati, come yogurt, kefir (più liquido), kimchi (preparazione tipica coreana a base di verdure fermentate) e miso (insaporitore a base di orzo e soia), contengono probiotici che contribuiscono a mantenere la diversità batterica del microbiota, migliorando la

digestione e rafforzando l'intero sistema immunitario. Con l'avanzare dell'età, il nostro corpo subisce un naturale declino della massa muscolare, un processo chiamato sarcopenia, che porta a una perdita di forza, mobilità e indipendenza. Le proteine giocano un ruolo cruciale nel prevenirla e gli anziani dovrebbero consumare proteine di alta qualità a ogni pasto. Carne magra, pesce, latticini, uova e legumi, infatti, non solo aiutano a mantenere al meglio la massa muscolare, ma sostengono anche il sistema immunitario, che tende a indebolirsi con l'età.

Tuttavia, moltissime persone anziane consumano meno proteine del necessario a causa di una diminuzione dell'appetito o di difficoltà masticatorie. Un'alimentazione adeguata che includa proteine in ogni pasto è essenziale per mantenere forza, mobilità e autonomia. Inoltre, gli antiossidanti presenti in frutta e verdura rallentano i processi di invecchiamento cellulare e riducono il rischio di malattie croniche come il cancro e le malattie cardiovascolari. Gli acidi grassi omega-3,

presenti nel pesce e nella frutta secca, proteggono il cuore e il cervello, mentre le fibre regolano il transito intestinale e mantengono attivo il microbiota.

In conclusione, si può affermare che l'alimentazione è al centro del benessere fisico e mentale in tutte le fasi della vita.

Oltre a fornire i nutrienti necessari per crescere, mantenersi sani e invecchiare bene, infatti, la dieta influisce profondamente sul microbiota intestinale, che a sua volta regola molte delle nostre funzioni vitali.

# L'ANALISI DELL'ESPERTO

1

Una dieta povera di fibre e ricca di zuccheri raffinati, grassi saturi e alimenti ultra-processati (tipici del fast food) può causare uno squilibrio del microbiota con la compromissione di importanti funzioni vitali

2

Gli antiossidanti presenti in frutta e verdura rallentano i processi di invecchiamento cellulare e riducono il rischio di patologie croniche come il cancro, il diabete di tipo 2 e le malattie cardiovascolari

3

La sarcopenia è il naturale declino della massa muscolare, che porta a una perdita di forza. L'integrazione proteica non solo mantiene la massa muscolare, ma sostiene il sistema immunitario

## Digiuno intermittente: miti e realtà

Il digiuno intermittente è diventato popolare negli ultimi anni come strategia per la perdita di peso e il miglioramento della salute metabolica. Tuttavia, le evidenze scientifiche sui benefici di questo comportamento alimentare a lungo termine sono ancora limitate. Sebbene alcuni studi suggeriscano

che il digiuno intermittente possa migliorare la sensibilità all'insulina e favorire la perdita di peso, non è una pratica adatta a tutti. Per alcune persone, in particolare quelle con disturbi alimentari o condizioni di salute specifiche (esempio diabetici), il digiuno intermittente può essere rischioso

## Fin da giovani controllare lipidi e glicemia

La prevenzione delle malattie croniche dovrebbe iniziare sin da giovani. Colesterolo, trigliceridi e glicemia sono indicatori chiave del rischio di sviluppare patologie come il diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari. Un'alimentazione equilibrata, povera di grassi saturi e zuccheri raffinati, combinata con l'esercizio fisico, può aiutare a mantenere sotto controllo questi parametri

## Rischio metabolico evitato con frutta secca e pesce

Il colesterolo LDL e i trigliceridi alti sono fattori di rischio per l'aterosclerosi e l'infarto, mentre il colesterolo HDL ha un effetto protettivo sul cuore. Una dieta ricca di grassi insaturi, come quelli dell'olio d'oliva, del pesce e della frutta secca, può ridurre il colesterolo LDL e migliorare i livelli di HDL. Così, un microbiota sano, mantenuto con una dieta ricca di fibre, può ridurre il rischio di malattie metaboliche

## Digiuno intermittente? Sotto controllo

Il digiuno intermittente può alterare la composizione del microbiota intestinale e i suoi effetti a lungo termine su questo delicato equilibrio sono ancora poco conosciuti. È sempre consigliabile, dunque, consultare un medico Specialista in Scienza dell'Alimentazione prima di intraprendere un tale regime alimentare restrittivo, invece di seguire passaparola e mode non confermati

Il medico esperto in nutrizione clinica ha specializzazione in "Scienza della Alimentazione". Il Biologo Nutrizionista ha laurea di 3 anni in Biologia, più 2 di "Scienza della Nutrizione" e non opera in contesti ospedalieri

## IL CONSIGLIO DEL MILAN LONGEVITY SUMMIT

Per approfondimenti sul tema e per aumentare le proprie conoscenze sui segreti di una longevità consapevole, seguire il QR Code qui a fianco



## 3

Movimento e attività, sempre

## L'esercizio fisico è un elisir di lunga vita, fa bene a tutti, ma non è per tutti uguale



Modalità, intensità, durata, frequenza, progressione. Questi i criteri per stabilire un'attività fisica equilibrata, personalizzata, con il parere medico, rispetto agli obiettivi: perdere massa grassa, ad esempio, richiede un esercizio diverso che gestire il mal di schiena

di Daniela Lucini

### Esercizi ben studiati aiutano anche il DNA



L'esercizio fisico è in grado di interferire positivamente sui meccanismi genetici necessari per tradurre in realtà l'informazione contenuta nel DNA



L'esercizio multicomponent (come il Tai Chi, lo yoga, il pilates, la ginnastica dolce) uniscono molte modalità di esercizio, tutte eseguite a intensità lieve o moderata, spesso associando una regolarizzazione dell'attività respiratoria, favorendo, quindi, anche il rilassamento mentale



L'esercizio tipo stretching aiuta a rilassare la muscolatura, migliorare la flessibilità e le funzionalità articolari

### Ridurre la sedentarietà e cercare occasioni per muoversi

Le linee guida della OMS indicano che per ridurre tutte le cause di mortalità e, quindi, essere più longevi, occorre lavorare su due binari paralleli: da un lato ridurre la sedentarietà e prendere ogni occasione per muoversi (ad esempio camminare per spostamenti, fare le scale), dall'altro eseguire un esercizio strutturato di tipo endurance aerobico (come camminare a passo veloce, fare jogging, nuotare, andare in bici) per 150-300 minuti alla settimana (bastano 30-60 min al giorno) a intensità moderata (ad esempio camminata alla velocità di 5 km/ora per una persona che non ha limitazioni di movimento). Se si aggiunge poi un esercizio che serve per rinforzare la muscolatura (ad esempio fare ginnastica oppure sollevare pesi) con una intensità moderata un



Promuovere la cultura della salute e la conseguente prevenzione delle patologie, veicolando l'idea che un cambiamento negli stili di vita abbia ricadute positive su benessere, qualità della vita e salute è l'obiettivo del Progetto Hebe (Università degli Studi Milano)



Oggi si stima che circa il 60% degli italiani non svolga attività fisica (anche lieve) nell'arco della settimana e questo aumenta il rischio di malattie croniche, anticipate da fenomeni precoci di invecchiamento cellulare, dei tessuti e degli organi



#### L'attività fisica si "nutre" di zucchero e di ossigeno

Si parla di attività aerobica quando la cellula muscolare utilizza l'ossigeno e il glucosio o gli acidi grassi (massa grassa) per produrre energia. Succede se si cammina velocemente, si corre, si va in bici, si nuota. Se la fatica aumenta troppo, l'organismo non può garantire tutto l'ossigeno utile per produrre energia. In tal caso l'elevata richiesta è garantita dal glicogeno (riserva di glucosio presente nella cellula), per tempi brevi, che produce energia senza utilizzare ossigeno

paio di volte alla settimana, ancora meglio! Fare di più di quanto indicato fa bene o no? La risposta è chiara: aumentare la dose di esercizio strutturato, purché sia di tipo aerobico, è possibile, anzi utile, perché permette di raggiungere obiettivi ambiziosi (per esempio, per perdere massa grassa occorre eseguire esercizio aerobico per più di 30 minuti al giorno, meglio anzi avvicinarsi ai 60), ma esagerare, aumentando troppo l'intensità (e la fatica) rispetto alle caratteristiche della persona e al suo stato di allenamento è di certo controproducente e può associarsi a rischi. L'esercizio come camminare, correre, andare in bici, nuotare (attività che fanno muovere tutti i grandi gruppi muscolari, richiedendo "fiato"), ha come obiettivo principale la longevità, la prevenzione e la gestione di malattie cronicodegenerative (come patologie cardiovascolari, metaboliche, oncologiche). L'esercizio per aumentare la "forza", invece, (ginnastica intensa, sollevamento pesi, oppure usare macchine in palestre attrezzate) aiuta a migliorare la massa e, appunto, la forza muscolare.

## L'ANALISI DELL'ESPERTO

1

L'attività fisica rende più forti e permette di reagire bene anche a problematiche importanti. Le persone che arrivano a un intervento chirurgico più allenate hanno prognosi migliori: si parla di prehabilitation, allenamenti specifici in attesa dell'intervento

2

Anche la memoria e il benessere psicologico migliorano con l'attività fisica, e in particolare con il nuoto. Vincere la resistenza dell'acqua rinforza e favorisce la qualità della massa muscolare. Respiri profondi e lenti aiutano a rilassare

3

Imparare a nuotare è conveniente a ogni età, grazie anche a piscine dove si tocca e l'approccio è più facile. L'acqua aiuta le articolazioni e i muscoli a esercitare o riprendere la loro funzione e permette movimenti problematici fuori dall'acqua

### HEBE, una dea e un progetto di salute

Hebe era la dea che distribuiva l'ambrosia, elisir di lunga vita. Oggi Hebe è un progetto multidisciplinare, al quale partecipano oltre 100 ricercatori dell'Università degli Studi di Milano per contrastare stili di vita non sostenibili, perché carenti di attività fisica

### IL CONSIGLIO DEL MILAN LONGEVITY SUMMIT

Per approfondimenti sul tema e per aumentare le proprie conoscenze sui segreti di una longevità consapevole, seguire il QR Code qui a fianco





## 3

Movimento e attività, sempre

## Non basta camminare: il corpo ha bisogno di esercizio fisico strutturato



L'ideale sarebbe essere normalmente attivi, spostandosi a piedi o in bicicletta, preferendo le scale all'ascensore, integrando queste attività di base con due o tre sessioni settimanali di esercizio fisico strutturato, meglio se con personale qualificato

di Silvano Zanuso

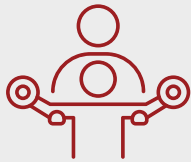
### Diamo ritmo alle nostre giornate



In bicicletta e a piedi, più che in auto



Fare le scale a piedi e non in ascensore



Andare in palestra 3 volte a settimana con un programma specifico



Eliminare stress e fatica con una buona dormita

### Non basta muoversi per essere in forma

Negli ultimi vent'anni gli studi sull'invecchiamento hanno puntato l'attenzione sull'importanza dell'attività fisica e dell'esercizio fisico, due espressioni utilizzate spesso in forma intercambiabile, ma che andrebbero, invece, distinte. Attività Fisica, infatti, si riferisce a qualsiasi tipo di movimento che determini un aumento della spesa energetica rispetto alla condizione di riposo. Con Esercizio Fisico, invece, si identifica una sottocategoria dell'attività fisica che comprende tutta una serie di attività eseguite con finalità precise (riabilitazione, forma, estetica, performance) e seguendo specifici criteri in termine di durata, intensità, frequenza. È preferibile, allora, seguire un programma di esercizio fisico strutturato con degli obiettivi specifici, o è sufficiente muoversi in maniera aspecifica?



Esempi di Attività Fisica: salire le scale, camminare, muoversi in bicicletta, passeggiare con il cane. Esempi di Esercizio Fisico: aerobica, cyclette, corsa all'aperto o su tapis roulant, attività con i pesi



Le attività anaerobiche (cioè con sforzo intenso per periodi brevi) utilizzano principalmente gli zuccheri come carburante. L'allenamento della forza contribuisce a ridurre l'insulina resistenza



#### Bassa intensità e lunga durata per le attività aerobiche che aiutano a smaltire la "pancia"

Le attività aerobiche (di bassa intensità e lunga durata) utilizzano principalmente il grasso come carburante. La combinazione di esercizio aerobico e di forza contribuisce alla riduzione del grasso viscerale. I rischi derivanti dall'esercizio sono associati solo a volumi o a intensità eccessive

L'attività fisica aspecifica ha un valore preciso nel migliorare lo stato di salute, principalmente nei soggetti sedentari e solo per un periodo di tempo limitato; per continuare a ottenere miglioramenti costanti sia del livello generale dello stato di salute sia di alcuni parametri specifici, è necessario agire su alcune variabili quali intensità, durata, tipologia di esercizio.

È necessario, quindi, passare dall'attività fisica all'esercizio fisico strutturato perché, maggiore è la "dose" di esercizio e maggiori

sono i risultati che si possono ottenere (effetto "dose/risposta").

Perché l'esercizio fisico, sia aerobico sia di forza, è così importante per la salute e la longevità? Perché può essere addirittura considerato un farmaco? Per rispondere alla domanda ci può aiutare l'osservazione di quanti organi e apparati si attivano quando facciamo attività ed esercizio fisico. Una semplice corsa, per esempio, coinvolge cuore, polmoni, ossa, articolazioni.

**30'**

il cammino minimo di una giornata

**2**

volte a settimana allenare la forza

**3**

volte a settimana fare attività aerobica

**7**

giorni su 7 esercizi di mobilità e stabilità

## L'ANALISI DELL'ESPERTO

**1**

È opportuno sapere che l'esercizio fisico funziona secondo la regola dose-risposta: maggiori sono l'intensità dell'esercizio oppure il suo volume e maggiori saranno i risultati

**2**

La soluzione perfetta: fare attività fisica ogni giorno d'abitudine (scale più che ascensore, a piedi più che in auto) e due/tre volte la settimana fare esercizio combinato, aerobico e di forza

**3**

Non dimenticare mai di allenare la mobilità di muscoli e articolazioni. Importantissima è anche la 'stabilità' soprattutto con il passare degli anni. Allenarla è tanto più importante quanto più aumenta l'età

La corsa, oltre a coinvolgere questi organi, mette in moto, in realtà, anche i sistemi cardiorespiratorio, osteoarticolare e vascolare, per citare i più importanti. Tutto ciò è mediato da una serie di modificazioni endocrine e, quindi, dalla produzione di ormoni specifici che consentono il movimento e l'aumento del livello di intensità. Quali parametri migliorare? Per aumentare la forza (più si invecchia più si dovrebbe esercitarla) è necessario ricorrere a ginnastica intensa o all'uso di macchine in palestre attrezzate.

Numerosi sono gli effetti positivi legati all'allenamento della muscolatura, ma li possiamo suddividere in due grandi filoni: il primo funzionale e il secondo metabolico. Per miglioramento funzionale intendiamo principalmente l'aumentata capacità di svolgere in maniera efficace le attività della vita quotidiana, ma anche i gesti legati alla pratica sportiva. Il miglioramento metabolico, invece, fa riferimento a una serie di processi biochimici che la contrazione muscolare innesca e che contribuiscono a un migliore controllo metabolico.

### Massimo consumo di ossigeno

Il VO<sup>2</sup>max è la misura della massima capacità del sistema cardio-respiratorio di prendere ossigeno dall'esterno, di consegnarlo alle cellule muscolari perché lo utilizzino. Maggiore è questo valore e maggiori sono la capacità aerobica, lo stato di salute, l'aspettativa di vita, la longevità sana. Il VO<sup>2</sup>max può essere migliorato a ogni età, facendo esercizi di tipo aerobico, secondo le proprie condizioni cliniche. Ecco perché è bene avere una prescrizione medica su modalità e dosi dell'esercizio da eseguire

### Stress ossidativo, un nemico della longevità

Lo stress ossidativo è una condizione patologica dovuta al mancato equilibrio tra la produzione e l'eliminazione di sostanze ossidanti (come i radicali liberi) che agiscono negativamente sulla salute. L'esercizio fisico può riportare l'equilibrio e permettere l'eliminazione di queste sostanze. Ha anche una grande influenza sui fattori epigenetici (vedi p. 2). La regolare esecuzione di esercizio aerobico moderato, per esempio, preserva piccole porzioni di DNA, poste in ogni cromosoma (telomeri), per proteggerlo favorendo la longevità

### Il sonno dà sollievo a sforzo e fatica fisica

Sonno ed esercizio fisico sono strettamente interconnessi: l'esercizio fisico migliora la qualità del riposo e questo favorisce una migliore performance sportiva. Attenzione, però, agli eccessi: esercizi molto intensi, di qualunque tipo, possono peggiorare il sonno, specie se eseguiti di sera. Meglio esercizi a bassa intensità. Il sonno regolare e profondo è fondamentale per recuperare dalle fatiche fisiche e dallo stress

### Un'opportunità per molti

I benefici maggiori che derivano da attività ed esercizio fisico sono ottenuti dai soggetti originariamente sedentari che diventano moderatamente attivi

### IL CONSIGLIO DEL MILAN LONGEVITY SUMMIT

Per approfondimenti sul tema e per aumentare le proprie conoscenze sui segreti di una longevità consapevole, seguire il QR Code qui a fianco



# 3

## Movimento e attività, sempre

# Costanza e volontà per allenare l'equilibrio ed evitare le cadute

L'equilibrio umano è basato sull'interazione di diversi sistemi: nervoso, muscolare e sensoriale. Con l'avanzare dell'età, l'efficienza di questi sistemi tende fisiologicamente a diminuire, esponendo la persona al rischio di incidenti

di Luca Marin

### Il piacere di migliorare, esercitandosi in compagnia

È noto come l'esercizio fisico regolare abbia effetti benefici a livello generale; meno nota è l'importanza di introdurre nel programma degli esercizi per l'equilibrio per ridurre il rischio di cadute.

In questa pagina sono suggeriti alcuni esercizi che possono essere fatti a casa; è fondamentale ricordare che bisogna prima consultare il medico curante. Inoltre allenarsi in compagnia è più sicuro e divertente

## L'ANALISI DELL'ESPERTO

### 1

Si chiama Test Timed Up and Go (TUG) e serve a valutare la capacità funzionale e l'equilibrio di una persona. Richiede abilità di bilanciamento. La descrizione del Test si trova online

### 2

Il Test misura il tempo che una persona impiega per alzarsi da una sedia, camminare per tre metri, girarsi, tornare alla sedia e sedersi di nuovo. Durante il Test, si può usare ogni ausilio abituale per la mobilità

### 3

Un punteggio di 10" o meno indica una normale mobilità; tra 11" e 20" indica normali limiti per anziani con fragilità. Un punteggio superiore ai 30" indica che la persona potrebbe essere soggetta a cadute

### Ecco gli esercizi che assicurano risultati concreti!

- Alzarsi velocemente da una sedia e sollevarsi sulle punte dei piedi; poggiare tutto il piede a terra e sedersi lentamente.
- Camminare in punta di piedi e sui talloni, sia in avanti sia all'indietro; per sicurezza rimanere vicini a una parete.
- Mani in appoggio sul tavolo o su una sedia, camminare sul posto a occhi chiusi, diminuendo gradualmente l'appoggio delle mani.
- Iniziare con gli esercizi più semplici e aumentare gradualmente la difficoltà, ricordando sempre che la sicurezza è fondamentale così come la regolarità nella pratica; bastano pochi minuti al giorno.
- È indispensabile che l'ambiente domestico sia ben illuminato e privo di ostacoli e che si indossino calzature adatte.
- Ottima anche la pratica di allenamento proposta dal Tai Chi.



## 4

Prevenzione per tutti, giovani e donne compresi

# Conoscere e proteggere il nostro cuore perché non diventi un pericolo silente

## Scompenso e aritmie sotto controllo



L'aritmia è un'anomalia nella frequenza del battito, per cui il cuore va troppo veloce (più di 100 battiti al minuto)...



... o va troppo lento (bradicardia con battito inferiore ai 60 battiti al minuto) o con un ritmo irregolare



Lo scompenso cardiaco è la causa più frequente del ricovero ospedaliero e delle morti



In Italia ne soffre 1 milione di persone, con circa 90.000 nuovi casi l'anno. In aumento tra le donne

## Un muscolo che lavora sempre, a ritmo variabile

Le pareti del cuore, negli anni, diventano più rigide e si ispessiscono perdendo elasticità e riducendo la capacità di pompare sangue. Il flusso sanguigno si riduce perché i vasi (le arterie coronariche) che gli forniscono le sostanze nutritive si restringono. L'invecchiamento naturale del cuore è comunque in grado di garantire un adeguato funzionamento a riposo, ma aumenta il rischio di sviluppare gravi patologie cardiovascolari croniche, quali lo scompenso cardiaco (SC), che si manifestano quando il cuore deve aumentare il suo lavoro, per esempio durante un esercizio fisico o una malattia. La diagnosi di scompenso cardiaco nelle fasi precoci, quindi, non è facile perché la malattia può essere asintomatica. Nelle fasi più avanzate causa importanti sintomi che riducono la qualità della vita dei pazienti ed è



Semplici esami non invasivi permettono di diagnosticare lo scompenso cardiaco: esami del sangue, elettrocardiogramma, ecocardiogramma (per vedere l'anatomia e la funzione del cuore), radiografia del torace



Intervenendo sui fattori di rischio che causano la malattia e riconoscendo precocemente lo scompenso, esso può essere evitato, contrastato e curato con grande miglioramento dei sintomi e riduzione della mortalità



### Fibrillazione atriale, una scoperta spesso casuale

La fibrillazione atriale, percepita dal paziente come una tachicardia che appare all'improvviso e che può durare ore o anche giorni, richiede elettrocardiogramma a riposo e Holter 24 ore per una diagnosi sicura. La FA spesso non causa alcun sintomo e viene scoperta casualmente durante un controllo medico



Il rischio maggiore è lo scompenso cardiaco, che può presentarsi in età adulta, causato da ipertensione arteriosa, diabete, obesità, cardiopatia ischemica. Questa patologia va identificata e curata subito, per evitare danni peggiori

di Evasio Pasini

responsabile di un numero di decessi maggiore dell'infarto del miocardio. È diventato, quindi, il "grande killer" delle patologie cardiovascolari, al primo posto come causa di invalidità e morte, specie negli anziani. Bisogna riconoscerlo precocemente per curarlo perché le terapie oggi a disposizione sanno contrastarlo bene, migliorando la qualità della vita e la prognosi. Sintomi e segni dello scompenso cardiaco sono: la mancanza di fiato dopo sforzi fisici con limitazione della qualità della vita;

la stanchezza cronica; la presenza di aritmie cardiache, la comparsa di rigonfiamento alle caviglie (edema perimalleolare). La principale causa di scompenso cardiaco nell'uomo è la cardiopatia ischemica dovuta ad aterosclerosi dei grossi vasi coronarici, causata da fumo di sigarette, diabete e ipertensione. Nella donna, invece, a causa del diverso metabolismo ormonale, si ha danno ischemico dei piccoli vasi con sintomi spesso vaghi e non "tipici". Questo sposta la diagnosi in età più avanzata, quando sono presenti anche altre patologie.

## L'ANALISI DELL'ESPERTO

1

Nell'ambito degli esami del sangue utili alla diagnosi di scompenso cardiaco, è fondamentale che il medico di famiglia o il cardiologo prescriva il dosaggio dei peptidi natriuretici quali l'NT-proBNP

2

Le terapie disponibili per contrastare lo SC non sono solo farmacologiche. Ruolo fondamentale hanno la riabilitazione funzionale e l'attività fisica, basata sulle caratteristiche del paziente e gestita da personale sanitario competente

3

Iperensione arteriosa, diabete, obesità, cardiopatia ischemica: queste patologie, già presenti in età adulta, vanno curate subito e bene, per evitare in età senile danni cardiaci e metabolici

### Defibrillatore, amico nelle emergenze

Dal 2000, l'utilizzo diffuso del defibrillatore (che ripristina il battito in chi è colpito da arresto cardiaco improvviso) ha ridotto del 35% le morti

### IL CONSIGLIO DEL MILAN LONGEVITY SUMMIT

Per approfondimenti sul tema e per aumentare le proprie conoscenze sui segreti di una longevità consapevole, seguire il QR Code qui a fianco



## 5

Un organo complesso che richiede cura e attenzione

## Per mantenere sempre in forma il cervello, esercizio e impegno a ogni età



Grazie alla divulgazione delle ricerche nelle neuroscienze, c'è oggi una crescente consapevolezza dell'importanza della salute del cervello, che può trarre ampio beneficio dai nostri comportamenti e dalle abitudini di tutta la vita

di Daniela Perani

### Esercizio costante e buone abitudini



Tecniche di rilassamento come yoga e meditazione possono contribuire a proteggere la riserva cognitiva



Memoria ed emozioni traggono vantaggio da situazioni di buona socialità



L'attività fisica abituale favorisce l'ossigenazione del cervello e il suo buon funzionamento

### Il sofisticato sistema che gestisce tutte le funzioni

Sconosciuto ai più e non immediatamente messo in relazione alle nostre azioni e percezioni, al nostro benessere o malessere generale, oggi il cervello per fortuna è riconosciuto come una articolata rete di neuroni, sinapsi e circuiti elettrici che gestisce tutte le funzioni corporee, dalla respirazione ai pensieri più complessi. Grazie alla divulgazione delle ricerche nelle neuroscienze, c'è una crescente consapevolezza dell'importanza della salute del cervello. Le persone parlano sempre più apertamente di ansia, depressione e condizioni neurologiche come le malattie neurodegenerative e tra queste la malattia di Alzheimer.



Da un punto di vista biologico esiste un processo complesso e dinamico di stretta interazione tra modificazioni molecolari e cellulari e dei circuiti nervosi che permettono alle connessioni tra neuroni di riorganizzarsi



La neurogenesi (la formazione di nuovi neuroni) avviene principalmente in aree specifiche del cervello, come l'ippocampo, che è una regione cerebrale fondamentale per i processi di memoria e apprendimento



A livello molecolare, la sintesi di nuove proteine rinforza le connessioni esistenti o ne forma di nuove. È la risposta all'attività e all'esperienza, un processo essenziale per l'apprendimento e la memoria



I fattori neurotrofici (molecole studiate anche da Rita Levi Montalcini) sono proteine che promuovono la crescita, la sopravvivenza e il rinnovo dei neuroni. Fattori essenziali, questi, per la salute del cervello

Le neuroscienze hanno contribuito e continuano a scoprire nuovi aspetti sul funzionamento del cervello; è il caso della plasticità neurale (capacità del cervello di adattarsi, riorganizzarsi e migliorare le reti neurali) che si riflette nella creazione di una "riserva cerebrale" che non è fissa e può essere migliorata durante tutto l'arco della vita. La riserva cerebrale, legata alla nostra riserva cognitiva, è la capacità del cervello di mantenere un funzionamento cognitivo (cioè

della conoscenza), adeguato nonostante l'età o le patologie.

Si tratta di una sorta di "capacità di riserva" che permette al cervello di adattarsi a nuove situazioni o di resistere a fattori dannosi.

Da un punto di vista biologico questo è un processo complesso e dinamico che si basa su una stretta interazione tra modificazioni sinaptiche, molecolari, cellulari e dei circuiti nervosi, influenzato da una combinazione di più fattori.

### I termini scientifici che spiegano il cervello

La **sinapsi** è il punto di comunicazione tra due neuroni: il contatto elettrico di un neurone viene trasmesso all'altro attraverso segnali chimici.

La **plasticità neurale** è la capacità del cervello di adattarsi e riorganizzarsi.

I **circuiti neurali** (reti di neuroni interconnessi) possono modificare la loro struttura in risposta a stimoli esterni, creando nuove connessioni e rimodellando le aree cerebrali coinvolte nelle funzioni cognitive.

A determinare questo processo interviene una combinazione di fattori genetici, ma fondamentalmente di fattori esperienziali e ambientali. Tra questi un'istruzione continua, un'attività fisica regolare, una dieta equilibrata e il mantenimento di una vita sociale attiva. Questi sono i fondamenti per mantenere e proteggere il cervello dal declino cognitivo legato all'età o a malattie degenerative. Un livello di istruzione più elevato, infatti, è associato a una maggiore riserva cognitiva e cerebrale; anche l'incidenza della demenza è ritardata per i livelli di scolarità più elevati.

Oggi sappiamo che studiare e affrontare sfide cognitive, anche in età adulta, stimola la neuroplasticità e rinforza le connessioni neurali. I lavori cognitivamente impegnativi come le professioni che richiedono pensiero critico, problem-solving e decisioni complesse, aiutano a mantenere il cervello attivo e a sviluppare la riserva cerebrale lungo tutto l'arco della vita. Il concetto di "apprendimento continuo" è diventato centrale nelle riflessioni moderne. Gli studi hanno mostrato che il cervello è in grado di apprendere e adattarsi durante tutta la vita. Cambia, dunque, la percezione della vecchiaia.

## La musica promuove la plasticità del cervello

Imparare nuove competenze, apprendere lingue o suonare strumenti musicali durante la vita può aiutare a sviluppare nuove reti neurali, rafforzando così la riserva cognitiva. La pratica musicale, ad esempio, è una grande possibilità per rinforzare e anche arricchire la riserva cerebrale. Come il linguaggio, la musica è una caratteristica universale della cultura umana e fa parte integrante della vita delle persone in tutte le aree conosciute del mondo. Si può dire, dunque, che non è mai troppo tardi per cominciare.

La musica è un potente stimolatore di legami sociali, con effetti quali l'aumento della fiducia e della cooperazione e produce effetti cognitivi ed emotivi positivi.

La pratica musicale è associata alla plasticità strutturale e funzionale del cervello che si traduce in modifiche dell'attività delle strutture cerebrali correlate ai processi sensomotori e cognitivi, alle emozioni.

L'esperienza musicale influenza in modo positivo altre funzioni cognitive come la memoria, il linguaggio, e le capacità di pianificazione.

Fare musica è un compito multimodale che richiede l'integrazione uditivo-sensoriale-motoria e l'elaborazione emotiva, ma anche il coinvolgimento di un ordine cognitivo superiore. Queste funzioni, che comprendono velocità di elaborazione, attenzione, funzionamento esecutivo e memoria di lavoro, sono tutte note per il loro naturale declino con l'età.

L'attività musicale può servire, infatti, come strategia di arricchimento in grado di aiutare a preservare le funzioni cognitive e la salute del cervello nell'invecchiamento.

Occorre impegno, però: imparare a suonare uno strumento, oppure più semplicemente ascoltare musica con attenzione (non, quindi, in modo passivo

o solo di sottofondo) può determinare una maggiore efficienza dei circuiti cerebrali ed esercitare le potenzialità del cervello a variare funzione e struttura anche in età avanzata, aprendo, così, nuove strade per contrastare il declino degli anni.

È bene, dunque, sfruttare gli effetti benefici della musica nella terapia e in contrasto al declino cerebrale.

## L'ANALISI DELL'ESPERTO

1

Leggere regolarmente, con impegno, aiuta a migliorare il pensiero critico, la comprensione e la capacità di concentrazione. La narrativa, in particolare, può aiutare a sviluppare empatia e comprensione di prospettive diverse

2

Enigmistica, puzzle, Sudoku, cruciverba, stimolano logica, memoria e ragionamento. Scacchi e giochi di strategia richiedono pianificazione e pensiero organizzato che migliorano la memoria a breve termine

3

Il coinvolgimento sociale e la partecipazione a discussioni e opinioni stimolano il cervello, come fattore chiave per mantenere la riserva cognitiva, favorire il pensiero complesso e l'apprendimento

### Gli effetti positivi del multilinguismo

L'apprendimento e l'uso di diverse lingue stimolano il cervello, rafforzando le connessioni neurali e migliorando le funzioni cognitive. Il cervello bilingue sviluppa, infatti, una maggiore densità di connessioni tra i neuroni, soprattutto nelle aree legate al linguaggio, alla memoria e al controllo esecutivo. Non basta sapere

poche parole, occorre impegno. Parlare più lingue richiede un costante passaggio tra sistemi linguistici, che stimola le aree cerebrali responsabili del controllo esecutivo, come il lobo frontale. L'uso frequente di più lingue migliora l'attenzione, rafforza la memoria a breve e lungo termine.

### Parlare la lingua degli altri fa bene al cervello

Studi di neuroscienze suggeriscono che le persone multilingue hanno una maggiore resistenza al declino cognitivo associato all'età e un ridotto rischio di sviluppare demenze come l'Alzheimer. Questo effetto è legato alla capacità del cervello di compensare la perdita di funzionalità dovuta alla neurodegenerazione attraverso altre reti neuronali. Quindi, in età avanzata è utile dedicarsi all'apprendimento e all'uso di un'altra lingua

### Meditazione e yoga per memoria ed emozioni

Lo stress cronico può danneggiare il cervello a lungo termine, in particolare le aree come l'ippocampo, coinvolto nella memoria. Tecniche di rilassamento (yoga, meditazione) o attività di riflessione possono contribuire a proteggere la riserva cognitiva. La ricerca ha dimostrato che la pratica regolare può aumentare la sostanza grigia in alcune aree del cervello correlate alla memoria e alla regolazione delle emozioni

### L'attività fisica porta ossigeno al cervello

L'esercizio fisico fa bene sicuramente al corpo, ma anche al cervello perché non solo aumenta l'apporto di ossigeno, indispensabile per la rigenerazione dei neuroni, ma favorisce anche la concentrazione e il coordinamento motorio. Camminare, correre, nuotare hanno effetti positivi sul sistema cardiovascolare, che a sua volta è fondamentale per il mantenimento di un buon funzionamento cerebrale

**Il World Mental Health Day Report** (ricerca in 31 Paesi sulle percezioni della salute mentale e la risposta del sistema sanitario) evidenzia che questa, nel 2024, è una priorità per il 45% della popolazione

**IL CONSIGLIO DEL MILAN LONGEVITY SUMMIT**  
Per approfondimenti sul tema e per aumentare le proprie conoscenze sui segreti di una longevità consapevole, seguire il QR Code qui a fianco



## 6

Il sonno non serve solo a farci recuperare energia

## L'importanza di dormire bene per proteggere lo stato di salute generale

**Andare a dormire: qualche regola, un rito**

22:00

La qualità del sonno dipende anche dalla regolarità nell'orario in cui ci si corica



Un sonno di cattiva qualità provoca maggior rischio di malattie cardiovascolari, obesità, diabete



Gufi o allodole? Tirar tardi o essere mattinieri è una questione di orologio biologico



Molte cefalee al risveglio, nelle donne, dipendono da insonnia per apnee notturne

### L'importanza di rispettare il proprio "orologio biologico"

Ci sono due tipi fondamentali di sonno, articolati in cicli progressivi. Il primo è il sonno non-REM (da "Rapid Eye Movements"), privo di movimenti oculari rapidi e suddiviso in tre stadi che indicano un progressivo approfondimento del sonno. Il secondo tipo di sonno è rappresentato dal REM, caratterizzato, appunto, da movimenti oculari rapidi, ma anche da assenza di attività muscolare (il corpo è come "paralizzato") con un tracciato dell'elettroencefalogramma simile a quello della veglia a occhi aperti. In maniera semplicistica, si può affermare che il sonno non-REM, soprattutto quello profondo (stadio 3) è importante per il funzionamento del corpo, mentre il sonno REM soprattutto per il funzionamento della mente. Tanti lavori scientifici evidenziano come un sonno ridotto o di cattiva qualità può avere



Sono oltre 90 i disturbi e le patologie del sonno da considerare seriamente: l'insonnia, la sindrome delle apnee ostruttive morfeiche (più note come apnee notturne) e la sindrome delle gambe senza riposo (vedi pagina seguente)



Il 50% dei pazienti che soffrono di sindrome delle gambe senza riposo (RLS) ha una familiarità positiva che rende più precoce l'esordio della sintomatologia, prima dei 40-50 anni, con una più lenta progressione



#### Più vantaggi, se si dorme sul fianco

Quando dormiamo, nel nostro cervello si attiva il sistema glinfatico (un sistema di drenaggio dei liquidi) che agisce come "spazzino". Anche la posizione corporea che assumiamo di notte è importante: il sistema glinfatico, infatti, è particolarmente efficace quando dormiamo sul fianco e non in posizione supina



Non è solo una questione di quante ore si dedicano al riposo ogni giorno, ma anche (e soprattutto) di qualità del sonno che ci si riesce ad assicurare. Questa dipende anche dalla regolarità nell'orario in cui ci si corica e ci si alza d'abitudine

di Luigi Ferini Strambi

ripercussioni sullo stato di salute generale: ad esempio, maggior rischio di malattie cardiovascolari, obesità, diabete. L'American Heart Association ha incluso il sonno tra gli 8 elementi essenziali da considerare per la salute cardiovascolare. Un recentissimo studio dimostra che la mancanza di orari costanti di riposo aumenta il rischio di mortalità in modo più importante del ridotto tempo di sonno. Per la regolarità del ritmo sonno-veglia, bisogna considerare che abbiamo un orologio biologico determinato geneticamente che indica la collocazione

naturale del nostro sonno: quando andare a dormire e quando alzarsi al mattino. L'orologio biologico serve a definire il cosiddetto "cronotipo". Buona parte degli individui sono "normali", ossia il loro sonno si colloca tra le ore 23 della sera e le 7 del mattino. Circa 1/5 della popolazione generale è costituito, invece, da "gufi", soggetti che vanno a letto tardi e si svegliano tardi. Infine, un 5% della popolazione generale è rappresentato dalle "allodole", soggetti che vanno a dormire molto presto alla sera e si svegliano molto presto al mattino.

### Un "buon sonno" migliora umore e sistema immunitario

Dormire poco aumenta la probabilità di sviluppare depressione. Un insonne, rispetto a un normale dormitore, ha un rischio più che doppio. Inoltre, se in corso di depressione non viene risolta l'insonnia a essa associata, la probabilità di avere un nuovo episodio depressivo è molto più elevata. Quanto al sistema immunitario, ci sono diversi studi che hanno dimostrato che se il soggetto sottoposto, ad esempio, a vaccinazione antinfluenzale o contro l'epatite dorme poco la notte precedente o quella seguente la vaccinazione, sviluppa molti meno anticorpi rispetto a chi ha dormito in maniera regolare

Perché un buon sonno è tanto importante? Per la pressione arteriosa: durante il sonno non-REM si osserva una riduzione del rilascio di cortisolo, con la conseguente diminuzione della pressione arteriosa, sia sistolica sia diastolica, nonché della frequenza cardiaca. Quindi il nostro sistema cardiovascolare "si riposa" davvero. Durante il sonno, inoltre, si eliminano i prodotti di scarto metabolico, tra i quali la proteina beta-amiloide. Questa proteina (normalmente prodotta, ma

anche eliminata nel cervello sano) può accumularsi e costituire placche extracellulari, che sono correlate alla condizione di declino cognitivo e alla malattia di Alzheimer. Il sonno, dunque, fa "pulizia" nel nostro cervello. Aiuta inoltre a rendere più efficiente il nostro sistema immunitario: la privazione di sonno determina una ridotta attività delle cellule "natural killer" e ridotti livelli di interleuchina 2 (una proteina che aiuta il sistema immunitario a combattere le infezioni).



## I disturbi di più alta prevalenza e di maggior impatto sulla salute

L'insonnia, nella sua forma cronica, interessa circa il 10% della popolazione generale adulta. Il disturbo da insonnia, secondo criteri diagnostici internazionali, è caratterizzato da: difficoltà a prendere sonno, oppure frequenti risvegli nella notte, oppure risveglio precoce al mattino, senza riuscire più a riaddormentarsi.

Oltre ad almeno uno di questi aspetti, per fare diagnosi di disturbo da insonnia devono esserci ripercussioni negative durante il giorno sia a livello sociale, sia lavorativo-scolastico. Si tratta di effetti

fondamentali per non definire in maniera errata come insonne, un soggetto breve dormitore: quest'ultimo è un soggetto a cui bastano 4-5 ore di sonno, per avere un buon funzionamento diurno.

Altro disturbo del sonno molto frequente è la sindrome delle gambe senza riposo (RLS, Restless Legs Syndrome) caratterizzata da un bisogno irresistibile di muovere le gambe, spesso associato a sensazione di fastidio, formicolii, prurito e, a volte, dolore. Talvolta, può manifestarsi anche negli arti superiori. La sintomatologia compare in genere a riposo,

verso sera o di notte (quando si è sdraiati o seduti) e si attenua o addirittura sparisce con il movimento. Il disturbo può impedire un normale addormentamento, causando, quindi, insonnia. Se il paziente riesce infine ad addormentarsi, spesso poi durante il sonno subisce scatti involontari delle gambe, ripetuti ogni 20-40 secondi, che causano dei microrisvegli. La RLS colpisce circa il 5% della popolazione adulta, con una prevalenza maggiore nelle donne. Se si considerano i soggetti che accusano sintomi almeno 3 volte alla settimana, con

impatto negativo sulla qualità della vita, la percentuale scende a circa il 2% della popolazione adulta. Purtroppo, la RLS è spesso non riconosciuta. A molti pazienti il disturbo viene diagnosticato oltre 10 anni dopo l'insorgenza dei primi sintomi. La diagnosi peraltro è clinica, senza necessità di particolari indagini strumentali. A volte la RLS può essere scatenata dall'assunzione di alcuni farmaci: antistaminici, anti-nausea, antidepressivi e antipsicotici. In genere i sintomi migliorano con la sospensione della terapia che li ha originati.

# L'ANALISI DELL'ESPERTO

1

Tra i sintomi che disturbano il sonno c'è la nicturia (rilascio di un ormone da parte del miocardio) che costringe ad alzarsi spesso di notte e questo è associato a un problema di prostata, ma la causa è spesso una sindrome delle apnee

2

Il 30-50% dei pazienti con sindrome delle apnee notturne, soprattutto donne, lamenta non sonnolenza diurna, ma insonnia: è un disturbo caratterizzato da frequenti risvegli, più che una difficoltà di addormentamento

3

La sindrome delle gambe senza riposo sembra essere correlata a determinate patologie cliniche, come le neuropatie periferiche, l'insufficienza renale, il diabete, l'artrite reumatoide

### Almeno 7 ore di sonno per un buon controllo anche della glicemia

Dal buon sonno deriva anche un utile controllo della glicemia: studi longitudinali (cioè ricerche con osservazioni ripetute delle stesse variabili per lunghi periodi di tempo) nella popolazione generale hanno evidenziato che dormire meno di 6 ore per notte aumenta di circa il 50% il rischio di

sviluppare un diabete mellito di tipo 2 rispetto a chi dorme almeno 7 ore. In soggetti adulti, invece, che già soffrono di diabete mellito di tipo 2 è stata osservata l'associazione tra ridotti livelli di emoglobina glicata e un tempo di sonno notturno di almeno 6-7 ore. Questa durata dunque, abbassa la glicemia

### L'insopportabile frenesia che colpisce le gambe

Secondo l'International RLS Study Group, per la diagnosi di gambe senza riposo è indispensabile la presenza di questi sintomi: a) bisogno di muovere le gambe, con sensazioni spiacevoli o di fastidio; b) la sintomatologia si verifica o peggiora durante il riposo o l'inattività; c) il bisogno di muovere le gambe o le sensazioni spiacevoli sono attenuati o eliminati dal movimento; d) i sintomi compaiono o peggiorano di notte

### Le apnee notturne provocano danni anche di giorno

Oltre ai sintomi notturni (russamento, pause respiratorie, risvegli con senso di soffocamento, risveglio al mattino con bocca asciutta) l'OSA (Sindrome delle Apnee Morfeiche Ostruttive) produce eccessiva sonnolenza diurna, deficit dell'attenzione e della memoria, difficoltà di concentrazione, cefalea, riduzione della libido e deficit erettile. Con la sonnolenza diurna aumenta il rischio di incidenti stradali, domestici e sul lavoro

### Il miglioramento che viene dalla CPAP

La diminuzione notturna intermittente di ossigeno della sindrome OSA può creare problemi cardiovascolari, specie negli uomini. Bisogna ricordare che oltre il 50% dei soggetti che hanno una ipertensione arteriosa farmacoresistente (cioè con mancata risposta ai farmaci antipertensivi) presentano in realtà un'OSA: il trattamento del disturbo respiratorio con apparecchio a pressione positiva d'aria (CPAP) determina un significativo miglioramento

La CPAP, dall'acronimo inglese di Continuous Positive Airway Pressure è un metodo di ventilazione respiratoria che viene comunemente impiegato per pazienti che sono affetti da apnee notturne

### IL CONSIGLIO DEL MILAN LONGEVITY SUMMIT

Per approfondimenti sul tema e per aumentare le proprie conoscenze sui segreti di una longevità consapevole, seguire il QR Code qui a fianco



7

Bontà, bellezza e arte per una vita più sana

## Socializzare è fondamentale: alleniamoci fin da giovani a non chiuderci in noi stessi

di Daniela Lucini

**Nel quartiere, in parrocchia...**



**Organizzare semplici "cene di condominio" coinvolge anche i vicini più riservati**



**Creiamo opportunità ai nostri figli per vivere una vita di relazioni non solo digitali**



**Diventare la "nonna" del caseggiato, supportando genitori in difficoltà, assicura un gran piacere**



**Perché solo i giovani fanno i dog sitter? È un'ottima scelta anche per senior che devono camminare**

### L'importanza di condividere successi e difficoltà

Socializzare, avere obiettivi comuni, condividere esperienze è fondamentale per il nostro benessere. L'essere umano infatti, non è fatto per stare solo. Moltissime sono le evidenze scientifiche che mostrano come lo stare con altri, specie con persone a cui vogliamo bene o comunque con le quali possiamo condividere esperienze, sia uno strumento fondamentale per gestire lo stress, per migliorare le funzioni cognitive, prevenendo il declino della mente.

Vari studi scientifici hanno dimostrato come lo stare soli, l'isolarsi, induca uno sviluppo anormale di alcune cellule del cervello (per esempio cellule gliali, oligodendrociti) con conseguente alterazione delle modalità di funzionamento, che a lungo possono portare ad alterazione dell'umore e a demenze.

Al contrario, condividere con altri esperienze e obiettivi è una vera e propria ginnastica per il nostro cervello. Lo aiuta a rimanere attivo migliorando funzioni cognitive e memoria e riducendo i processi di decadimento. Fare attività fisica in compagnia, per esempio, rende tutto più facile! Non solo è uno strumento potente di longevità per il corpo e la mente, ma migliora anche il benessere e la performance.

### Il decalogo della socialità che induce benessere

1. Stabilire connessioni sociali appena possibile
2. Preferire relazioni che fanno stare bene
3. Evitare fonti di malessere e stress
4. Iniziare fin da giovani a stare insieme agli altri
5. Coltivare le amicizie che nel tempo si sono rivelate buone
6. Unirsi a gruppi di volontariato e svolgere ruoli di valore sociale
7. Fare d'abitudine attività fisica in gruppo
8. Mostrare interesse verso gli altri e cogliere tutte le occasioni per ridere e sorridere
9. Condividere con gli altri le difficoltà e i problemi
10. Ricordare che anche gli animali possono fare compagnia

7

Bontà, bellezza e arte per una vita più sana

## Cultura, arte, mostre e musei possono costituire forme efficaci di terapia

Secondo una recente analisi dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, le arti promuovono la salute e contribuiscono alla gestione e alla cura di diverse situazioni patologiche

di Lucio Rovati

### Arte e musica fanno bene a salute, cervello e umore

La bellezza che si esprime nell'arte

- aiuta la cura in situazioni patologiche acute (si pensi all'ascolto della musica prima di alcuni interventi chirurgici),
- contribuisce al trattamento anche di importanti malattie mentali e neurodegenerative (le demenze), di disordini neurologici (come quello autistico),
- assiste nella cura di alcune malattie croniche non trasmissibili (tumori, diabete, malattie cardiovascolari e respiratorie),
- è di supporto nel fine-vita.

È intuitivo, dunque, che molti dei benefici scientificamente documentati per la bellezza espressa con le arti possano favorire anche la longevità o l'invecchiamento in buona salute.

In particolare, le arti sono in grado di condizionare la regolazione delle emozioni e dello stress (fattori di rischio per malattie cardiovascolari e oncologiche) e la stimolazione cognitiva, che può diminuire il rischio di demenza e altre malattie mentali.

### Il Museo Gentile, che idea!



**È il museo che offre esperienze specifiche per le diverse fragilità**



**Ne fanno parte i percorsi di visita dedicati a persone non vedenti o ipovedenti**



**Visite studiate anche per non udenti e per chi possiede una disabilità cognitiva o comunicativa**



**"Stare bene insieme" è parte del Progetto Museo Gentile, in collaborazione con medici e sanitari**



La Fondazione Luigi Rovati di Milano sta indagando, attraverso rilevazioni cliniche sofisticate, nel proprio Museo d'Arte come i meccanismi indotti da una visita museale incidono sui parametri fisiologici di benessere



Insieme alla Cooperativa La Meridiana di Monza, la Fondazione ha anche elaborato il progetto "Stare bene insieme": un percorso di visita museale libera rivolto a persone con patologie neurodegenerative e ai loro accompagnatori



## 7

# L'altruismo si può apprendere, si rinforza con la pratica e la scuola dovrebbe insegnarlo

di Diego Scheggia

## Prosocialità, per vivere meglio



È la tendenza di ciascuno a comportarsi in modo da ottenere effetti positivi su altri



Aiutare, prendersi cura, condividere, cooperare, sentirsi solidali aiutano il nostro benessere



Un antidoto a patologie e aggressività legate all'egoismo è l'allenamento alla generosità



L'amigdala (il nome significa mandorla, per la sua forma) è il centro delle emozioni, altruismo compreso

## Aiutarsi, anche senza avere benefici immediati

Gli esseri umani, così come molti animali, mostrano una tendenza naturale alla prosocialità, necessaria per la sopravvivenza in una società. Questo comportamento, spesso considerato altruismo, porta a condividere le risorse e ad aiutarsi, anche in assenza di un beneficio immediato. Che cosa rende le persone altruiste? E soprattutto perchè alcuni sono più altruisti di altri? L'ambiente in cui viviamo può avere una grande influenza sulla prosocialità. Sono molti i fattori sociali che influenzano l'altruismo: l'empatia, la capacità di riconoscere le emozioni degli altri e di mettersi nei panni altrui, la motivazione. Questo potrebbe essere insegnato fin dall'infanzia: in molti Paesi l'esperienza del volontariato, per esempio, fa parte del curriculum scolastico. L'altruismo non è solo questione di personalità, ma dipende anche da specifici elementi cerebrali. Protagonisti, ad esempio, sono l'amigdala, centro emotivo del cervello, e la corteccia prefrontale, regione responsabile delle decisioni, che funzionano in sinergia con altre parti del cervello, che hanno funzioni di controllo.



Il reward (circuito di ricompensa) funziona con la messa in circolo della dopamina, rilasciata quando proviamo gratificazione fisica e psicologica. È un meccanismo di rinforzo di una determinata esperienza verso la sua ripetizione

L'altruismo è associato a un livello maggiore di benessere soggettivo. Per quanto riguarda l'aspetto neurobiologico, aiutare l'altro contribuisce ad alleviare il proprio disagio, e donare senza seconde finalità (come fa normalmente il vero generoso) è utile per coinvolgere aree cerebrali differenti



Occuparsi degli altri, donare tempo, non solo denaro, è antidoto a solitudine e depressione e apre la strada per il benessere, perchè attiva i meccanismi neuronali del circuito di reward, dando soddisfazione e autostima

di Viviana Kasam

## La generosità fa bene a chi dà, non solo a chi riceve

Oggi i neuroscienziati tentano di misurare, attraverso le più moderne apparecchiature di brain imaging, l'attività del cervello, mentre si compiono atti di generosità. In Svizzera, per esempio, all'Università di Zurigo, in collaborazione con la Northwestern University di Chicago, un team di ricercatori guidati da Philippe Tobler ed Ernst Fehr ha osservato gli effetti della generosità su alcune specifiche aree cerebrali, chiarendo l'interazione che esiste tra altruismo e felicità. Servendosi della risonanza magnetica funzionale, il gruppo di scienziati ha monitorato i cambiamenti cerebrali in 50 volontari reclutati per lo studio. A metà percorso, il 50% dei volontari è stato sollecitato a pensare a come avrebbe speso 100 franchi svizzeri per sé, l'altro 50% per aiutare qualcuno. Alla fine dell'esperimento, i ricercatori hanno sottoposto tutti i volontari a un test per verificare un eventuale cambiamento nell'umore. I generosi erano più felici e soddisfatti.

Interessanti anche gli studi di Stephen Post dell'Università di Chicago. Le sue ricerche confermano come l'empatia e la compassione non solo abbiano un effetto positivo sui malati e sui bisognosi, ma anche su familiari e su chi li accudisce.



## 介護

Le persone generose e quelle molto attive nel volontariato si mantengono più giovani e longeve. L'altruismo crea maggiore integrazione sociale, distrazione dai problemi personali e dall'ansia, dà significato alla vita, combatte l'isolamento e la passività collegate all'invecchiamento. Ed è un forte antidoto allo stress, uno dei fattori principali di malattia. Lo confermano molti studi scientifici, come quello di Doug Oman (Università di Berkeley, California, 1990)

Anche un altro studio, condotto da scienziati dell'Università del Michigan su 2.153 persone anziane in Giappone, per studiare il rapporto tra religione, aiuto agli altri e salute, ha confermato lo stretto legame tra buona salute e generosità

### IL CONSIGLIO DEL MILAN LONGEVITY SUMMIT

Per approfondimenti sul tema e per aumentare le proprie conoscenze sui segreti di una longevità consapevole, seguire il QR Code qui a fianco



8

Anche i sensi invecchiano: come proteggerli

## Udito e vista, ma non solo, vanno tenuti sotto controllo già da giovani

### Occhio attento e orecchie tese per evitare rischi inutili



Il trattamento precoce con protesi acustiche ha mostrato un miglioramento cognitivo e della percezione del linguaggio



Ridurre i danni da rumore evitando o contenendo al minimo contesti come le discoteche, i lavori rumorosi senza uso di cuffie di protezione, la musica assordante in camera, in auto o con gli auricolari



Il deficit visivo comprende presbiopia (gestibile con occhiali multifocali, lenti a contatto o chirurgicamente) e degenerazione maculare senile, causa più comune di cecità nel mondo sviluppato

### I deficit sensoriali, grande sfida sociale ed economica

In circa il 70% dei soggetti di età superiore ai 70 anni (e nei maschi più frequentemente) sono presenti deficit sensoriali multipli (due o più sensi coinvolti).

I deficit sensoriali rappresentano una grande sfida sociale ed economica per il sistema sanitario perché portano a perdita di autonomia, ansia, depressione, solitudine e declino cognitivo, influenzando significativamente la qualità della vita degli anziani. Inoltre, hanno un forte impatto sulla dieta, favorendo scenari opposti come l'accumulo centrale di grasso, che porta a un aumento del rischio di malattie cardiovascolari oppure una riduzione dell'appetito e dell'apporto energetico sino alla "anoressia dell'invecchiamento", caratterizzata da malnutrizione e disfunzione immunitaria.



La presbiacusia - dal greco *presbys* (anziano) + *akousis* (udire) - è la diminuzione progressiva dell'udito. Interessa circa il 50% delle persone over60. Dipende da fattori genetici, ambientali e da stili di vita

Se ne può ritardare l'insorgenza riducendo l'esposizione al rumore, controllando spesso la pressione sanguigna, adottando un'alimentazione e abitudini di vita sane, come evitare il fumo e l'alcol



### Accettare il deficit dell'udito senza "fare orecchie da mercante"

Le protesi acustiche (digitali e tecnologiche) e gli impianti cocleari sono un valido supporto per migliorare l'udito negli anziani. Il rifiuto psicologico di queste soluzioni è decisamente negativo. Il trattamento precoce con protesi acustiche ha mostrato, infatti, un significativo miglioramento cognitivo e della percezione del linguaggio



Il processo di invecchiamento è associato a un declino progressivo della funzione dei cinque sensi: deficit uditivo dopo i 60 anni, olfattivo sopra i 70. Anche i piaceri del gusto calano dopo i 65 anni (come la vista), mentre la sensibilità del tatto già dopo i 55

di Paolo Gasparini

I deficit sensoriali sono influenzati da fattori sia genetici sia ambientali. I fattori genetici possono determinare una suscettibilità o una protezione individuale e sono quantificabili mediante uno 'score di rischio'. Allo stesso tempo, l'esposizione ad alcuni fattori ambientali (inquinamento, fumo, infezioni virali o batteriche, alimentazione inadeguata) rappresenta un contributo significativo allo sviluppo di deficit sensoriali. La perdita dell'olfatto, presente nel 24% negli adulti di età superiore a 70 anni, è sintomo precoce in malattie neurodegenerative come il morbo di Parkinson e la malattia di Alzheimer; l'olfatto può essere recuperato almeno in parte attraverso una riabilitazione, stimolandolo, anche a casa, con alcuni odori. La perdita del gusto, che risulta aumentata di 24 volte nelle persone over65, può essere recuperata almeno in parte attraverso una semplice riabilitazione: è sufficiente stimolare, anche quotidianamente a casa, il gusto, con alcune sostanze di sapore e intensità diversi. Il deficit del tatto, invece, è presente a partire dai 55 anni: si associa alla perdita della sensibilità al dolore e al calore, con il rischio di incidenti.

## L'ANALISI DELL'ESPERTO

1

La vista può calare come effetto di diverse condizioni e lesioni, ma l'età è uno dei fattori principali. Degenerazione maculare, glaucoma e cataratta sono le cause più comuni di riduzione della vista dai 45 anni, e ancor più dopo i 65

2

Nei soggetti non a rischio il controllo dell'udito deve avvenire ogni 5 anni fino ai 50 anni, ogni 3 anni fino ai 70 e ogni anno, dopo. In presenza di sintomi, l'esame audiometrico deve essere eseguito immediatamente

3

Un impianto cocleare è un dispositivo medico elettronico sviluppato per persone con perdita grave e profonda dell'udito. L'impianto trasforma i suoni in segnali elettrici inviati poi direttamente al nervo acustico

### Maculopatia

È un grave deficit visivo che si può prevenire in parte eliminando il fumo, adottando una dieta equilibrata (con molte verdure) e proteggendo gli occhi dai raggi UV (con occhiali da sole)

### IL CONSIGLIO DEL MILAN LONGEVITY SUMMIT

Per approfondimenti sul tema e per aumentare le proprie conoscenze sui segreti di una longevità consapevole, seguire il QR Code qui a fianco



## 9

L'ambiente è alleato per farci vivere meglio

## Urbanistica e longevità: come devono cambiare le nuove città



Come l'architettura urbana può contribuire a farci vivere meglio? Partiamo dal concetto di città che offrono servizi per anziani e pensiamo a nuovi modelli che considerano la longevità un fenomeno che coinvolge e riguarda tutte le generazioni

di Stefano Boeri

### Aria pulita e verde diffuso contro eccessi climatici



L'influenza dei fattori ambientali sulla salute urbana è enorme: ne sono esempi la qualità dell'aria, l'integrazione di alberi e verde nel tessuto urbano, gli spazi ombreggiati per città dai climi estremi



L'invecchiamento è un tema di interesse per tutte le generazioni e le città devono rappresentare questa nuova visione



Un aspetto cruciale è la capacità di integrare servizi sanitari e altre risorse essenziali in modo capillare nel territorio

### La città deve assicurare longevità a tutte le generazioni

Per riflettere su come l'urbanistica possa contribuire a una *longevity-ready city* (città pronta alla longevità) occorre partire dal concetto di *age-friendly cities* (città che offrono servizi per anziani) verso un modello di città che considera la longevità un fenomeno che coinvolge tutte le generazioni.

Le città che abbracciano questa visione adottano politiche a sostegno della salute e del benessere, che migliorano la qualità della vita di ogni cittadino, affrontando problematiche ambientali e sociali. Uno dei temi cruciali è il rapporto tra ambiente e salute.

Il tema del verde urbano, che ha meritato molta attenzione negli ultimi anni, è oggi di primaria importanza e sta guadagnando centralità nelle politiche delle grandi città. L'Organizzazione Mondiale della Sanità ricorda l'incidenza, su malattie croniche e pandemie, di fattori come la



Il Bosco Verticale di Milano rappresenta un manifesto del verde urbano, di rapporto tra ambiente e salute, simbolo di una nuova sinergia tra natura vivente e architettura, replicabile anche nel social housing, migliorando il benessere urbano per tutti



Accanto a questo progetto, iniziative come Forestami (che ha l'obiettivo di piantare tre milioni di alberi nell'area metropolitana di Milano) dimostrano l'impegno possibile per una città decisamente più verde e più salutare



### Pochi minuti per arrivare dappertutto in città

Le città devono affrontare il tema della longevità attraverso politiche mirate al miglioramento complessivo della qualità della vita: l'accesso ai servizi per tutte le categorie (modelli come la "città dei 15 minuti" o la "città arcipelago") puntano a garantire una stretta accessibilità a servizi e informazioni digitali e materiali, elementi fondamentali per la longevità

qualità dell'aria. In questo ambito, il verde urbano rappresenta un elemento chiave: alberi e piante, che assorbono inquinanti e di norma abbassano le temperature, sono fondamentali per il benessere collettivo.

Vorrei concludere con un riferimento personale: mio padre è stato direttore dell'Istituto Neurologico per molti anni. Nel 1994, uno dei suoi principali interessi era il tema della longevità, e propose un progetto ispirato a Zadig, uno dei personaggi più incredibili di Voltaire ("Zadig o il destino"), una figura che introduce imprevedibilità, che

capovolge il buon senso. Mio padre sosteneva che la chiave per affrontare la longevità risiedesse in un cervello attivo. Da neurologo diceva: finché c'è attività, il coinvolgimento, l'impegno, si riducono fortemente tutte le fragilità legate all'età avanzata. Questa rimane la questione fondamentale, forse la più importante di tutte: per evitare che le politiche sulla longevità si trasformino in ghettizzazione o assistenza passiva, è essenziale promuovere tutte le forme di impegno e attività intellettuale. Questa è la vera sfida per il futuro.

## L'ANALISI DELL'ESPERTO

1

Le strutture sanitarie possono beneficiare del verde: il nuovo Policlinico di Milano, con un giardino terapeutico di 7.000 metri quadrati, nasce dalla ricerca sui grandi vantaggi sanitari che la presenza del verde oggi può offrire

2

La "città dei 15 minuti" è un altro paradigma di prossimità che favorisce le relazioni sociali. Vive in ambito più ristretto del quartiere, in un vicinato disponibile e intelligente, con servizi sempre a portata di mano, per tutti

3

La "città arcipelago" è un modello a cui riferirsi: una città fatta di borghi urbani autosufficienti nelle funzioni essenziali (anche dal punto di vista energetico), connessi tra loro e abbracciati da un "mare comune" di verde e corridoi ecologici

### Spazi inclusivi per una vita attiva e integrata

Le nuove città devono riscoprire la dimensione e la funzione del quartiere, del borgo, del rione

### IL CONSIGLIO DEL MILAN LONGEVITY SUMMIT

Per approfondimenti sul tema e per aumentare le proprie conoscenze sui segreti di una longevità consapevole, seguire il QR Code qui a fianco



10

## Se la vita è più longeva, programmiamo le risorse necessarie

### Iniziamo presto a risparmiare



È bene pianificare gli investimenti: azioni, obbligazioni, ma anche oro, materie prime e immobili.

La diversificazione aiuta a bilanciare rischi e opportunità



Importante costruire una riserva di denaro separata dalle spese correnti e dal portafoglio d'investimento. Un buon fondo di emergenza dovrebbe coprire almeno sei mensilità del reddito



Per realizzare un piano di investimenti strutturato, è fondamentale non affidarsi al passaparola o ai consigli degli amici, ma identificare un professionista competente

### Longevità finanziaria: costruire oggi le basi per il futuro

Con l'aumento dell'aspettativa di vita, pianificare la propria longevità finanziaria diventa sempre più importante. Una vita più lunga porta nuove sfide economiche, come il rischio di esaurire i risparmi prima della fine della vita. È essenziale adottare un approccio strategico per costruire e gestire le proprie risorse, come garanzia per una vecchiaia serena. Un primo passo fondamentale è abituarsi a risparmiare fin da giovani, per costruire una base finanziaria solida. Risparmiare è solo l'inizio: è necessario investire i risparmi per far crescere il capitale. I mercati finanziari offrono molte opportunità, ma è importante comprendere come sfruttare il valore del tempo e l'interesse composto, un potente effetto che fa crescere i risparmi in modo esponenziale nel tempo.



Ipotizziamo un versamento di 1.000 euro all'anno per 30 anni con un rendimento annuo del 7%: il capitale finale sarà circa 94.460 euro, molto più dei soli 30.000 euro versati. Questo può avvenire perché gli interessi maturati sono reinvestiti e generano nuovi rendimenti



Ogni anno è bene verificare che gli investimenti siano costantemente coerenti con i propri obiettivi. Questo controllo va fatto ogni volta che si verifica un evento significativo nella propria vita (matrimonio, separazione oppure nascita di un figlio)



#### Come affrontare le spese che aumentano con l'arrivo della terza età

Occorre mantenere parte del capitale in strumenti di investimento sicuri (come obbligazioni), per ricercare stabilità, mentre una quota in liquidità garantisce la possibilità di affrontare imprevisti di ogni tipo, senza dover intervenire su investimenti a lungo termine



Viviamo più a lungo. È fondamentale prepararsi per mantenere stabile il proprio stile di vita, affrontare spese crescenti e ridurre il rischio di esaurire i risparmi. Fin da giovani occorre investire con una strategia mirata e creare un solido piano finanziario

di Filippo Montaina

È importante anche pianificare gli investimenti in base agli obiettivi, cioè definire traguardi chiari e adeguare la propria strategia per raggiungerli. Questo significa anche decidere come distribuire le risorse tra varie classi di investimento: azioni, obbligazioni e liquidità. Un metodo semplice per orientarsi è sottrarre la propria età da 100 per ottenere la percentuale di portafoglio da destinare alle azioni: a 40 anni, si potrebbe considerare di investire il 60% in azioni, il resto in strumenti più stabili. Questo esempio mostra la necessità di adottare una diversificazione

efficace, distribuendo il capitale in modo da ridurre il rischio di impatti negativi, che possono derivare da un singolo mercato, e offrire la possibilità di cogliere le opportunità di diversi settori. La pianificazione della pensione è una tappa cruciale per assicurare un reddito adeguato nella fase post-lavorativa. Esistono diversi strumenti per far crescere risorse, come fondi pensione integrativi e piani di accumulo. Bisogna valutare le proprie esigenze e aggiornare periodicamente il piano perché sia sempre in linea con gli obiettivi di lungo termine.

## L'ANALISI DELL'ESPERTO

1

Nel corso degli anni, invecchiando, possono aumentare le spese sanitarie o le esigenze del proprio stile di vita. Vanno affrontate con una gestione attenta del patrimonio, mantenendo un equilibrio tra sicurezza e flessibilità

2

Polizze sulla vita, sanitarie oppure di responsabilità civile proteggono da imprevisti. Un single può scegliere una polizza sanitaria; una famiglia con figli un'assicurazione sulla vita per tutelare il nucleo in caso di morte di un genitore

3

Con un fondo pensione integrativo si accumulano risorse aggiuntive in modo vantaggioso, con una rendita che integra la pensione. Anche un piano di accumulo (PAC) è una buona strategia: consente di investire nel tempo piccole somme, costruendo un patrimonio

### Passaggio generazionale

Occorre pianificare la trasmissione del patrimonio in modo efficiente per garantire un futuro migliore anche alle generazioni successive

### IL CONSIGLIO DEL MILAN LONGEVITY SUMMIT

Per approfondimenti sul tema e per aumentare le proprie conoscenze sui segreti di una longevità consapevole, seguire il QR Code qui a fianco





11

## Star bene è anche vincere il Digital Divide e vivere serenamente il web



Le competenze digitali sono importanti a ogni età: per accedere ai servizi che la Pubblica Amministrazione mette a disposizione dei cittadini, ma anche per muoversi con disinvoltura nella ricca offerta della Rete, assecondando interessi e passioni

di Grey Panthers

### Partiamo da qui: conoscete questi termini?



**Password** = sequenza di numeri e lettere, scelti dall'utente, per proteggere computer e accessi online



**Download** = atto di scaricare un documento o un file da internet, facendone una copia sul proprio computer



**Spam** = messaggio indesiderato o non richiesto, inviato via email a un numero molto elevato di utenti



**QR Code (Quick Response Code)**: immagine che consente di accedere, inquadrata dalla fotocamera di uno smartphone, a dati e informazioni

### Non basta accedere, servono anche competenze

Nel nostro Paese è evidente che il divario digitale (Digital Divide), ossia la distanza tra chi ha accesso ed è capace di utilizzare le tecnologie digitali e chi (volontariamente o no) ne è escluso, sia un fenomeno centrale di cui occuparsi.

Varie indagini (Istat, Censis, Commissione Europea) nel 2023 indicano che in Italia, l'84,1% delle famiglie dispone di un accesso a Internet, ma tra i nuclei familiari, il 30,2% possiede solo una connessione mobile e il 22,4% del totale si collega solamente con smartphone. Il problema, però, non riguarda solo la possibilità di accedere alla Rete, quanto la mancanza di alfabetizzazione digitale diffusa.



Il Fascicolo Sanitario Elettronico contiene la storia clinica, i referti di esami e visite, le ricette e le vaccinazioni di ogni cittadino. Documenti digitali di tipo medico consultabili dal titolare e personale sanitario, per emergenza e cura



I pagamenti digitali consentono acquisti online, trasferimento di denaro, pagamenti istantanei mediante servizi come PayPal, Satispay e altri, acquisti in negozi, tramite smartphone



### SPID e CIE, chiavi di accesso ai servizi digitali delle amministrazioni

Il Sistema Pubblico di Identità Digitale (SPID) e la CIE (Carta di Identità Elettronica) permettono di accedere in modo semplice, veloce e sicuro ai siti della Pubblica Amministrazione. Ogni cittadino può consultare i servizi digitali di Comune, Inps, Agenzia delle Entrate o il proprio Fascicolo Sanitario Elettronico

Manca ancora l'alfabetizzazione digitale tra i più anziani e tra le persone che appartengono alle fasce più deboli. L'esclusione dalle opportunità offerte dalla società digitale incide negativamente su qualità della vita, salute e sicurezza. Chi accede alla Rete, invece, utilizza i servizi alla persona e quelli riservati alla cittadinanza, ha dimestichezza con la telemedicina, accede facilmente alle informazioni, acquista online semplicemente con un clic, rinnova modalità di lavoro (smart

working) e relazioni sociali (con Zoom e Skype, per esempio).

Bisogna che ciascuno diventi autonomo e indipendente nell'utilizzo di Internet, capace di comprenderne l'utilità e i benefici che ne possono derivare. Senza pregiudizi, con una adeguata e corretta informazione quanto a sicurezza digitale. Enti pubblici e privati, tutti insieme, devono contribuire perché l'accesso ai servizi digitali sia autonomo e consapevole anche per le fasce di cittadini più fragili.

## L'ANALISI DELL'ESPERTO

1

Per prendere confidenza con il mondo digitale, è importante la pratica: provare a utilizzare internet e i suoi innumerevoli servizi senza arrendersi alle prime difficoltà e, soprattutto, senza timori

2

Occorre navigare in Rete e sui social con cautela, leggendo tutto ciò che appare online con spirito critico. Prestare molta attenzione e non cliccare su link inviati via email o via sms da sconosciuti

3

Per vincere il Digital Divide occorrono investimenti strutturali (diffusione della banda larga ultraveloce su tutto il territorio), ma occorre diffondere anche l'apprendimento delle competenze digitali

**Grey Panthers, un aiuto per l'online**  
In Rete dal 2008, la testata giornalistica [www.grey-panthers.it](http://www.grey-panthers.it) aiuta i senior a vincere il Digital Divide e a usare il web quando e quanto serve

### IL CONSIGLIO DEL MILAN LONGEVITY SUMMIT

Inquadrare con la fotocamera del proprio Smartphone il QR Code qui a fianco per essere collegati a una pagina web con le indicazioni dei corsi digitali di Grey Panthers



11

Inganni in Rete: i rischi ci sono per tutti

## Contrastare le truffe online è possibile, applicando le regole di Cyber Hygiene

**Per qualunque motivo si affronti la Rete, occorre seguire criteri precisi, che valgono per giovani, adulti e senior**

Il crescente sviluppo tecnologico e la rapida diffusione di internet hanno cambiato ogni singola azione quotidiana; qualunque piccolo gesto che fino a pochi anni fa veniva compiuto nel mondo fisico oggi può risolversi con un semplice click. I vantaggi, come la velocità, la comodità e i costi contenuti, sono tanti, ma bisogna essere consapevoli dei rischi connessi e conoscere le regole di Cyber Hygiene necessarie per una navigazione sicura.

L'educazione al digitale non deve riguardare esclusivamente la popolazione adulta, ma anche i più giovani che, pur conoscendo a pieno le potenzialità delle nuove tecnologie, ne sottovalutano o ne disconoscono completamente le insidie.

**I trucchi per difendersi non sono difficili**



Utilizzare password complesse e diverse per ogni account. Attivare l'autenticazione a più fattori



Prestare attenzione alle email sospette. Verificare l'attendibilità degli allegati prima di aprirli



Per qualsiasi dubbio o informazione, scrivere sul sito della Polizia Postale [www.commissariatodips.it](http://www.commissariatodips.it)



In caso di sospetta truffa romantica, parlarne con persone fidate e non inviare mai somme di denaro a chi non si conosce nella realtà



### Attenzione al "pacco in arrivo"

La modalità consiste nell'avvertire il destinatario di una presunta problematica connessa alla spedizione: si chiede di cliccare su un link per risolverla e poi inserire dati personali e bancari e, talvolta, di pagare una tassa doganale. In questo caso è opportuno collegarsi direttamente sul sito del corriere senza cliccare su alcun link e verificare se lo stato della spedizione sia regolare



Nel falso trading online, le piattaforme spesso offrono annunci molto accattivanti che a volte sfruttano l'immagine e la voce di volti noti o autorevoli. Il finto broker, dopo aver agganciato la vittima, la convince a investire più volte piccole somme, che non saranno però più recuperabili



Le insidie delle truffe romantiche: il truffatore contatta le vittime presentandosi come un attore, un militare in guerra, un facoltoso imprenditore e avvia una conoscenza virtuale sempre più intima. Una volta carpita la fiducia, invia una richiesta di denaro per far fronte, a suo dire, a spese mediche, legali o benefiche



L'igiene informatica (nota come Cyber Hygiene) è l'insieme delle buone pratiche che occorre seguire per ridurre al minimo i rischi derivanti dall'utilizzo di sistemi informatici. In questo modo, si preservano l'integrità e la sicurezza dei dati personali

di Manuela De Giorgi e Luisa Massaro

Oltre ai casi di adescamento, cyberbullismo o adesione alle challenge (sfide presentate come prove di coraggio), i giovani possono incorrere nel diffuso fenomeno delle estorsioni sessuali in cui il cybercriminale, fingendo, attraverso l'utilizzo di un profilo fake, di essere un avvenente coetaneo, dopo aver stabilito un approccio virtuale e richiesto l'invio di immagini e video intimi, inoltra una richiesta estorsiva dietro la minaccia di divulgare i contenuti ricevuti ad amici e parenti. Di fondamentale importanza è l'impegno profuso dalla Polizia di Stato che

attraverso la Polizia Postale, quotidianamente incontra i giovani per sensibilizzarli a un uso consapevole e responsabile della Rete. Una delle principali minacce all'integrità del dato digitale è rappresentata dal phishing, una tecnica basata sull'ingegneria sociale con cui i cybercriminali inducono le vittime a comunicare dati personali o bancari. In origine i messaggi ingannevoli venivano veicolati tramite e-mail ma, nel tempo, sono stati utilizzati altri strumenti come gli SMS (smishing), le telefonate (vishing) e, da ultimo, il QR Code (quishing).

## L'ANALISI DELL'ESPERTO

1

Occhio a sms e telefonate apparentemente provenienti da un istituto di credito (la tecnica dello spoofing): si allerta l'utente di un anomalo movimento sul proprio conto e lo si induce a spostare il denaro in suo possesso su un altro conto "sicuro", che in realtà è del truffatore stesso

2

Nei messaggi di testo di phishing è spesso contenuto un link che rinvia a un sito clone identico a quello originale su cui l'ignaro utente inserisce dati personali e bancari che finiscono nelle mani del truffatore

3

È importante sapere che nessun operatore bancario o di Polizia chiederà mai all'utente codici personali o di trasferire somme di denaro su altri conti. In caso di dubbi, contattare immediatamente il servizio clienti della propria banca

**Acquisti finanziari solamente su piattaforme ufficiali**  
Per operazioni di trading online, utilizzare esclusivamente piattaforme approvate da Consob e Banca d'Italia

### IL CONSIGLIO DEL MILAN LONGEVITY SUMMIT

Per approfondimenti sul tema e per aumentare le proprie conoscenze sui segreti di una longevità consapevole, seguire il QR Code qui a fianco





12

## Per vivere a lungo e in salute conviene tenersi lontano da fumo e alcol

### Fumo, niente. A nessuna età



Farsi aiutare a smettere di fumare dal medico e/o da centri antifumo.

Evitare sigarette elettroniche (e-cig) e prodotti sostitutivi del tabacco. Continuare a farsi aiutare fino a 12 mesi dopo aver smesso



Più di 8 morti per tumore del polmone su 10 sono causate dal fumo di tabacco



Interrompere l'abitudine al fumo porta con sé una serie di conseguenze che si possono avvertire fin dai primi giorni. Gli effetti benefici perdurano nel tempo e aiutano a perseverare

### La prevenzione contro il cancro

Numerosi studi hanno ampiamente dimostrato l'efficacia di uno stile di vita sano per ridurre il rischio di cancro. Fino al 40% dei nuovi casi di tumore è potenzialmente prevenibile o più curabile quando si agisce sui fattori di rischio modificabili grazie a comportamenti individuali: non fumare, fare attività fisica, scegliere un'alimentazione sana ed equilibrata, aderire agli screening raccomandati per la diagnosi precoce. Fondazione AIRC per la Ricerca sul Cancro, dal 1965, è la principale organizzazione non-profit per il finanziamento della ricerca oncologica indipendente in Italia. Oltre a sostenere la ricerca oncologica, si impegna a sensibilizzare la popolazione sull'importanza della prevenzione. Ma come si neutralizzano davvero gli effetti di fumo e alcol, due nemici della longevità?



L'etanolo, o alcol, è un agente cancerogeno certo, fattore di rischio per lo sviluppo di almeno 9 tipi di tumori. L'alcol irrita le mucose, impedendo alle cellule danneggiate di ripararsi. Questo può favorire lo sviluppo di neoplasie della bocca e della gola



A livello del fegato, l'alcol può causare infiammazione e alterazioni alle cellule epatiche, che possono diventare tumorali. Nel colon a favorire l'insorgenza del cancro è soprattutto l'acetaldeide, sostanza derivata dalla metabolizzazione dell'etanolo



#### L'effetto dell'alcol sulla produzione di ormoni

L'alcol stimola la produzione di estrogeni e androgeni circolanti nel sangue, ormoni importanti nella crescita e nello sviluppo del tessuto del seno, dell'ovaio e della prostata. Se tali ormoni sono in eccesso, aumenta il rischio di ammalarsi di alcuni tipi di cancro, per esempio quello della mammella



La scienza ha confermato che il 40 per cento dei tumori è evitabile. I suggerimenti sono precisi e confermati nel tempo: evitare il fumo, rinunciare all'alcol, curare l'alimentazione, fare attività fisica, aderire a vaccinazioni e screening raccomandati

di Fondazione AIRC per la Ricerca sul Cancro ETS

Il fumo è la più importante causa di morte evitabile nella nostra società ed è legato all'insorgenza di circa 1 tumore su 3. Ogni volta che si accende una sigaretta, si introducono nel corpo oltre 4.000 sostanze chimiche, almeno un'ottantina delle quali, secondo l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (IARC), sono anche cancerogene. Il Ministero della salute stima che ogni anno in Italia oltre 93.000 morti siano attribuibili al fumo. Secondo "I numeri del cancro 2023", l'ultimo rapporto di AIOM (Associazione Italiana Oncologia Medica), AIRTUM (Associazione Italiana Registri Tumori), e PASSI (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia), più di 8 morti per tumore del polmone su 10 sono causate dal fumo di tabacco. Nonostante l'evidenza dei rischi, fumare rimane un'abitudine largamente diffusa in Italia, con circa 1 persona su 4 che fuma. Tra queste ci sono anche tanti giovani e giovanissimi. Smettere di fumare rappresenta sempre a qualsiasi età un vantaggio, riducendo del 30-40 per cento il rischio di morire per cancro del polmone e per tutte le patologie collegate.

## L'ANALISI DELL'ESPERTO

1

Vino a tavola oppure grappa a fine pasto? Birra oppure drink? Per quanto riguarda il legame tra alcol e cancro, non esiste differenza tra le diverse bevande: tutti gli alcolici sono un fattore di rischio

2

Se si è consumatori di bevande alcoliche, si definisce a basso rischio un consumo di:

- 2 unità alcoliche al giorno per gli uomini
- 1 unità alcolica al giorno per le donne o le persone con più di 65 anni
- zero unità sotto i 18 anni

3

Un'unità alcolica corrisponde a 12 g di etanolo, quanto più o meno contenuto in una lattina di birra da 330 millilitri, in un bicchiere di vino (125 millilitri) e in un bicchierino di liquore (40 millilitri)

### Alcol e fumo insieme e il pericolo si moltiplica

Per chi fuma e consuma anche alcol, il rischio di cancro del cavo orale, dell'esofago e del fegato si moltiplica

### IL CONSIGLIO DEL MILAN LONGEVITY SUMMIT

Per approfondimenti sul tema e per aumentare le proprie conoscenze sui segreti di una longevità consapevole, seguire il QR Code qui a fianco



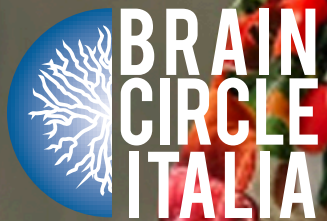


PATROCINIO  
Comune di  
Milano



MILANO  
21|30 MARZO  
2025

# ESERCIZI DI LONGEVITÀ



[milanlongevitysummit.org](https://milanlongevitysummit.org)