

# Invecchiare in salute

**Heike A. Bischoff-Ferrari** Il Centro per l'invecchiamento e la mobilità dell'Ospedale universitario di Zurigo conduce ricerche su come invecchiare in modo salutare e attivo

Con il progressivo aumento dell'aspettativa di vita, sempre più persone desiderano invecchiare restando attive e autonome.

Di fronte a una popolazione che invecchia sempre di più, cresce il desiderio di mantenersi indipendenti e attivi.

Questo cambiamento sociale e demografico si accompagna a nuove sfide non solo per le politiche sociali, ma anche per la ricerca che si occupa di comprendere meglio i meccanismi alla base dell'invecchiamento ponendosi domande quali: come è possibile mantenersi in salute il più a lungo possibile? Che influsso hanno fattori come il movimento e un'alimentazione sana sul benessere fisico e psichico delle persone anziane? Come si può migliorare la qualità della vita nella terza età? Perché alcune persone invecchiano più velocemente delle altre e come si può prevenire un declino precoce della salute? Sono queste le domande che impegnano i ricercatori del Centro per l'invecchiamento e la mobilità (Zentrum Alter und Mobilität, ZAM). La ricerca svolta dallo ZAM, alla quale partecipano volontari di entrambi i sessi interessati a fornire il proprio tempo e i propri dati, prevede lo svolgimento di diversi

test per aiutare a rispondere alle domande della moderna ricerca sull'invecchiamento. Alcuni esempi sono la misurazione della forza manuale, test di mobilità e memoria, analisi dell'andatura e la compilazione autonoma da parte dei partecipanti di questionari standardizzati. A seconda dello studio, vengono poi effettuate anche densitometrie ossee DEXA, risonanze magnetiche alla testa o test dell'udito.

La ricerca dello ZAM ha l'obiettivo di sperimentare terapie efficaci e ben tollerate volte a ritardare il processo fisiologico d'invecchiamento e ad estendere l'aspettativa di vita in salute. Tali sperimentazioni perseguono gli obiettivi della moderna ricerca sull'invecchiamento in base a un nuovo modello di ricerca orientato a un approccio integrale, in cui la funzionalità viene promossa attraverso il potenziamento di tutte le principali funzioni degli organi. Si tratta in particolare di migliorare la salute di muscoli, ossa e articolazioni, di rafforzare le difese immunitarie e di preservare la funzionalità del sistema cardiovascolare e della memoria. Il centro di ricerca e sperimentazione dello ZAM si trova presso lo Stadtspital Waid di Zurigo, con una meravigliosa vista sulle Alpi, e offre regolarmente visite guidate per associazioni e gruppi interessati. Al momento sono due gli studi dello ZAM a cui le persone interessate possono partecipare: lo studio MOVE for your MIND e lo studio STRONG. Tutti i partecipanti devono soddisfare determinati criteri di inclusione che vengono chiariti in anticipo. Uno dei requisiti è una buona padronanza del tedesco, in modo da poter comprendere il modulo di consenso e compilare i questionari.

## Lo studio MOVE for your MIND

*effetti della Ritmica Dalcroze e del potenziamento muscolare sulla frequenza delle cadute e sulla memoria*

Il «declino cognitivo soggettivo» (in inglese: Subjective Cognitive Decline, SCD) rappresenta lo stadio iniziale nello spettro



Prof.ssa dr.ssa med. Heike A. Bischoff-Ferrari, DrPH. Direttrice di clinica, Clinica di geriatria, Ospedale universitario di Zurigo. Primaria, Clinica universitaria di geriatria acuta, Stadtspital Waid. Cattedra di Geriatria e ricerca sull'invecchiamento, Università di Zurigo. Direttrice, Centro per l'invecchiamento e la mobilità, Ospedale universitario di Zurigo e Stadtspital Waid. Coordinatrice DO-HEALTH



delle disabilità cognitive. Le persone con SCD hanno l'impressione che negli ultimi anni le loro capacità mnemoniche siano peggiorate. Ciò nonostante, nei test ottengono risultati nella norma, pertanto non è possibile identificare in modo obiettivo la limitazione percepita. Gli studi, tuttavia, hanno dimostrato che le persone con SCD hanno un rischio maggiore di sviluppare una forma di demenza nel futuro.

Per tale motivo, la ricerca sulle forme di demenza definisce questo stadio preclinico come la «finestra delle possibilità» per le misure preventive. Spesso il declino delle capacità fisiche e psichiche avviene contemporaneamente. La riduzione della forza muscolare e il rallentamento dell'andatura rientrano nel profilo di rischio per una futura forma di demenza. L'effetto preventivo del movimento e dell'allenamento fisico sul rischio di cadere o di sviluppare una forma di demenza negli anziani sani è risaputo. Esistono quindi numerose campagne per la salute che promuovono vari programmi di movimento come misura preventiva. Tuttavia, non è ancora chiaro il modo in cui il movimento influisce sulla memoria nelle persone con SCD e non sono ancora state svolte ricerche approfondite sulla «finestra delle possibilità». L'attenzione è rivolta in particolare al potenziamento muscolare e alle attività che includono il multitasking. Ne è un esempio la ritmica secondo il metodo del pedagogo musicale svizzero Jaques-Dalcroze, che prevede lo svolgimento in gruppo di movimenti coordinati su note improvvisate di musica al pianoforte.

Lo studio MOVE for your MIND si rivolge alle persone con più di 70 anni che hanno la sensazione di avere una memoria peggiore rispetto a cinque anni fa, senza però aver ricevuto una diagnosi medica di un declino delle funzioni cognitive. La ricerca vuole verificare se, attraverso un semplice allenamento di potenziamento muscolare da svolgere a casa e la Ritmica Dalcroze, sia possibile influenzare la frequenza delle cadute e



Misurazione della forza della mano. (Foto: © Zentrum Alter und Mobilität, Photos von Benno Gut und Svea-Vivica Mathieu.

le alterazioni della memoria. Una procedura computerizzata assegna casualmente le persone interessate a uno dei tre gruppi. Il primo gruppo svolge un allenamento a settimana di Ritmica Dalcroze (ogni lunedì pomeriggio), il secondo gruppo svolge autonomamente a casa, tre volte alla settimana, un semplice allenamento di potenziamento muscolare che viene illustrato con precisione nell'ambito dello studio. L'allenamento a casa non richiede conoscenze particolari e può essere eseguito in modo semplice e sicuro utilizzando una fascia elastica per esercizio fisico. I partecipanti al terzo gruppo costituiscono il gruppo di controllo, che non svolge alcun allenamento aggiuntivo. Tutti i partecipanti allo studio MOVE for your MIND hanno inoltre la possibilità di partecipare a relazioni mensili sul tema dell'alimentazione sana per gli anziani.



## Lo studio STRONG

*effetto sulla forza muscolare delle proteine del siero del latte e degli esercizi di potenziamento*

Nel periodo compreso tra i venti e gli ottanta anni d'età perdiamo il 40% della nostra massa muscolare. Questo processo è favorito dalla mancanza di attività fisica e da un insufficiente apporto proteico. Le ripercussioni possono essere gravi: da una decrepitezza precoce alla perdita dell'autonomia.



Per contrastare la perdita di massa muscolare e favorirne la ricostituzione è necessaria un'alimentazione corretta. Le proteine assunte tramite l'alimentazione, chiamate proteine alimentari, sono i componenti dei nostri muscoli e svolgono quindi un ruolo fondamentale nella loro formazione. Rispetto ad altre fonti proteiche, le proteine del siero del latte hanno la migliore qualità e digeribilità e sono anche ricche di leucina, un aminoacido essenziale. Questa, se presente nell'organismo con una concentrazione sufficiente, promuove la sintesi delle proteine e ne garantisce l'apporto ai muscoli. Un totale di 16 studi clinici condotti su persone anziane ha dimostrato che in pochi mesi le proteine del siero del latte hanno un effetto positivo sul mantenimento della massa muscolare. L'effetto delle proteine del siero di latte, da sole e/o in combinazione con l'allenamento fisico, sulla salute muscolare delle persone anziane non è però stato ancora sufficientemente studiato.

Lo studio STRONG (che in inglese significa forte) si propone quindi di verificare, facendo il confronto con un gruppo di controllo, se l'assunzione per dodici mesi delle proteine del siero del latte, combinata con un semplice allenamento di potenziamento o mobilità, riesca a ridurre il rischio di caduta, di debolezza muscolare e decrepitezza nelle persone con più di 75 anni. Con lo studio STRONG intendiamo approfondire questa tematica, pertanto cerchiamo 800 donne e uomini con un'età di almeno 75 anni.

Gli studi MOVE for your MIND e STRONG verranno svolti presso il Centro per l'invecchiamento e la mobilità (Zentrum Alter und Mobilität, ZAM) dell'Ospedale universitario di Zurigo sotto la direzione della Prof.ssa dr.ssa med. Heike A. Bischoff-Ferrari. Si cercano ancora partecipanti per entrambi gli studi.

## Vi abbiamo incuriosito?

Per ricevere informazioni non vincolanti sulla partecipazione a uno studio e sullo ZAM potete contattarci ai seguenti recapiti: Tel. +41 44 417 10 76

E-mail [cornelia.dormann-fritz@zuerich.ch](mailto:cornelia.dormann-fritz@zuerich.ch)

[www.alterundmobilitaet.usz.ch](http://www.alterundmobilitaet.usz.ch)

Facciamo presente che nell'ambito del contatto telefonico verranno registrati i vostri dati. In caso di mancato interesse a partecipare a uno studio, i vostri dati verranno eliminati immediatamente. Vi ricordiamo inoltre che per partecipare agli studi occorre rispondere a determinati requisiti che verranno discussi con voi in anticipo. ■

## Le persone interessate

a partecipare a uno studio devono essere in grado di leggere e comprendere il modulo di consenso, i questionari e i test in lingua tedesca, nonché di rispondere oralmente. Siccome i test si svolgono a Basilea e Zurigo e la sessione settimanale di Ritmica Dalcroze si tiene a Zurigo, possono partecipare allo studio solo persone in grado di recarsi autonomamente presso il nostro centro e alle lezioni.



**Io dico SÌ alla chiropratica, la via migliore per alleviare i disturbi dell'apparato locomotore!**

**Pro Chiropratica Svizzera si impegna affinché i pazienti come me possano continuare ad accedere liberamente alle prestazioni chiropratiche.**

Si prega di barrare:

- Per questo motivo sostengo l'organizzazione dei pazienti Pro Chiropratica e desidero diventare membro di una delle 18 sezioni svizzere (incl. 4 edizioni di «Schiena & salute»; la quota associativa annuale varia da 20 a 40 franchi, a seconda della sezione).
- Considero importanti la ricerca nel settore della chiropratica e la formazione di nuovi chiropratici. Per questo desidero fare una donazione dell'importo di ..... franchi a favore della Fondazione per la formazione di chiropratici, Sulgenauweg 38, 3007 Berna – PC 60-325771-8.

Cognome, nome: \_\_\_\_\_

Indirizzo: \_\_\_\_\_

N. di telefono: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Ho ricevuto questo tagliando presso lo studio del dott. \_\_\_\_\_

*Inviare per posta a: Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Bern, oppure tramite e-mail a: [mutationen@pro-chiropraktik.ch](mailto:mutationen@pro-chiropraktik.ch)*

#### Note legali

##### Direttore responsabile

Pro Chiropraktik Schweiz / Pro chiropratica Svizzera  
ChiroSuisse / ChiroSvizzera

##### Pubblicazione / Prezzi

Quattro volte l'anno  
Abbonamento annuale: CHF 20.-. Giornale singolo: CHF 5.-

##### Copie autorizzate

1300

##### Redazione

Rosmarie Borle, Giornalista, [rosmarie.borle@bluewin.ch](mailto:rosmarie.borle@bluewin.ch)

#### Forum consultivo

Dr. iur. Franziska Buob, Zürich, Dr. Peter Braun, chiropratico, Zürich, Dr. Marco Vogelsang, chiropratico, Rainer Lüscher, Aarau, Dr. Rebecca Duvanel, La Chaux-de-Fonds, Dr. Yvonne Juvet, Buttes (chiropratici)

#### Internet

[www.chirosuisse.ch/info/](http://www.chirosuisse.ch/info/) [www.pro-chiropraktik.ch](http://www.pro-chiropraktik.ch)

#### Cambiamento d'indirizzo

Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Bern  
[mutationen@pro-chiropraktik.ch](mailto:mutationen@pro-chiropraktik.ch)

#### Inserzione / Pubblicità

Stämpfli Fachmedien, Ruzica Dragicevic, Wölflistrasse 1, casella postale, 3001 Bern,

#### Tipografia / Edizione / Distribuzione

Stämpfli AG, Wölflistrasse 1, casella postale, 3001 Bern  
+41 31 300 66 66  
Layout: Tom Wegner

Schiena&salute: ISSN 1661-4313

Stampato in Svizzera