

Ciclo di webinar sull'invecchiamento attivo

**24/10/2024 WEBINAR 3**

## **Gli aspetti psicologici dell'invecchiamento**

### **Invecchiamento sano: il ruolo chiave della Riserva Cognitiva**

**Valeria Covelli**

Psicologa area neuropsicologica



Attività di informazione su **Un'Europa per la salute** è realizzata in partenariato con i centri: ED Roma Innovazione, ED Siena, ED Trapani Sicilia, ED Chieti, ED Provincia di Verona, ED Venezia Veneto, ED Emilia-Romagna, ED Molise



**EUROPE  
DIRECT**



## La popolazione italiana

L'aspettativa di vita aumenta, mentre il numero delle nascite diminuisce:

### BILANCIO DELLA POPOLAZIONE RESIDENTE PER RIPARTIZIONE GEOGRAFICA.

Anno 2023. Dati in migliaia (a)

RIPARTIZIONI	Popolazione al 1° gennaio	Nascite	Decessi	Iscritti dall'estero	Cancellati per l'estero	Iscritti da altri Comuni	Cancellati per altri Comuni	Popolazione al 31 dicembre
Nord	27.417	174	305	226	79	842	785	27.490
Nord-ovest	15.859	100	180	138	43	509	478	15.905
Nord-est	11.559	74	126	88	36	333	307	11.585
Centro	11.723	69	133	84	25	258	252	11.724
Mezzogiorno	19.857	137	222	105	38	344	407	19.776
Sud	13.465	94	148	72	25	231	277	13.411
Isole	6.392	43	74	33	13	113	130	6.364
<b>ITALIA</b>	<b>58.997</b>	<b>379</b>	<b>661</b>	<b>416</b>	<b>142</b>	<b>1.444</b>	<b>1.444</b>	<b>58.990</b>

Fonte: Istat, Bilanci demografici dei Comuni e movimento naturale della popolazione presente (2023, dati provvisori).

(a) Dal computo del bilancio provvisorio sono escluse le iscrizioni e cancellazioni anagrafiche per altri motivi (in prevalenza per ricomparsa o irreperibilità del cittadino), la cui validazione statistica sarà definita in un quadro di coerenza col Censimento permanente della popolazione – Anno 2023, che sarà diffuso a dicembre.



## La popolazione italiana

Nel 2019:

**435mila nascite vs 647mila decessi**

Nel 2023:

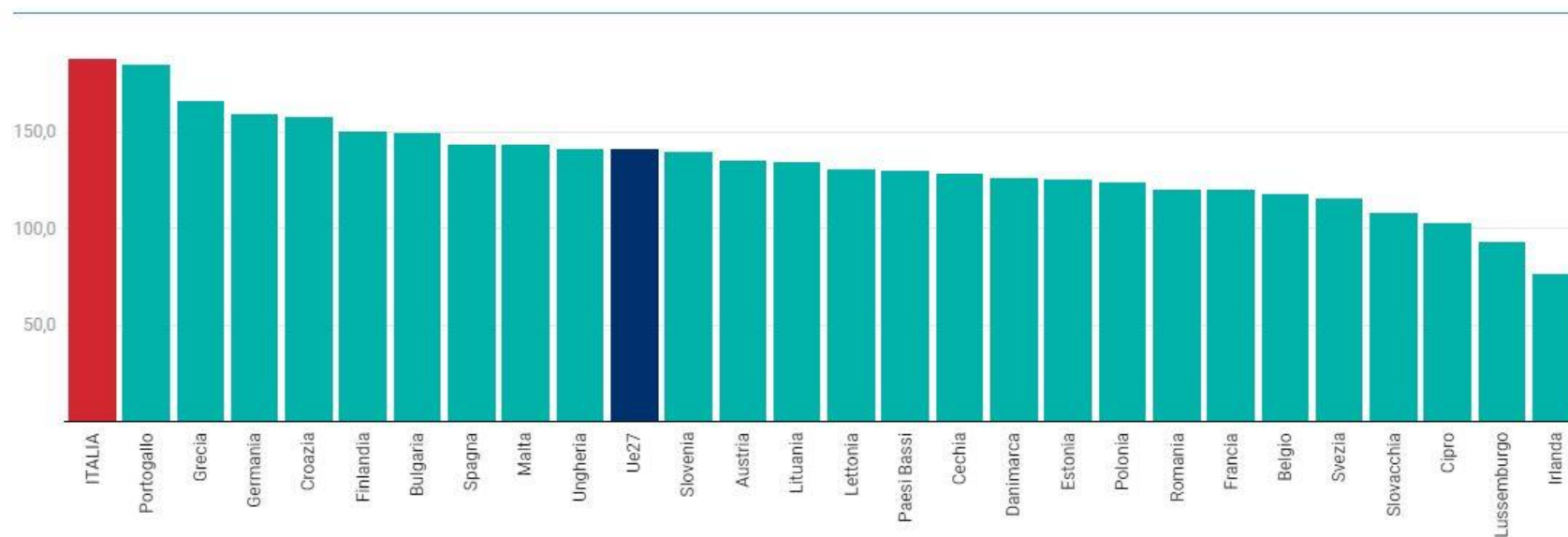
**379mila nascite vs 661mila decessi**



# INDICE DI VECCHIAIA

INDICE DI VECCHIAIA= Numero di persone over 65 anni ogni 100 soggetti di età inferiore ai 15 anni

INDICE DI VECCHIAIA. ANNO 2022 (VALORI PERCENTUALI)



Indice di vecchiaia. Anno 2022 (Valori percentuali)

Fonte: Eurostat, Demography • [Scaricare i dati](#) • [Incorpora](#) • [Scaricare immagine](#) • [Creato con Datawrapper](#)

Nel 2019 ERA **173,1**

Nel 2024 È **199,8**

Fonte dati ISTAT



## La popolazione italiana

Si stima che il 39,5% dei casi di demenza siano attribuibili a **11 fattori di rischio modificabili** tra cui:

- basso livello di istruzione
- ipertensione
- consumo di alcol
- obesità
- fumo
- **isolamento sociale**
- inattività fisica

## COS'È LA DEMENZA?

**Definizione:** quadro clinico di deterioramento progressivo cronico in cui il declino cognitivo interferisce con le attività della vita quotidiana (Vallar, Papagno, 2011)

In Italia ad oggi sono presenti circa **1 milione e 200 mila** persone affette da demenza (salute.gov.it)

- **Cognitivi**: memoria, orientamento, linguaggio, ragionamento, ecc...
- **Comportamentali**: sfera emotiva, rapporto con la realtà, ecc...
- **Somatici**: alterazioni ritmo sonno-veglia, senso di appetito, ecc...
- **Legati all'autonomia**: maggiori difficoltà o incapacità nello svolgimento di attività quotidiane prima svolte in modo indipendente



## L'INVECCHIAMENTO SANO È POSSIBILE

### OBIETTIVI:

- 1) MIGLIORE LA QUALITA' DI VITA
- 2) RIMANERE ATTIVI
- 3) MANTENERE INTATTE LE PROPRIE CAPACITA' MENTALI

## COME FARLO?

1. INFORMAZIONE
2. MODIFICA DELLO STILE DI VITA
3. COSTANZA

## INFORMAZIONE

### L'invecchiamento non è una malattia:

A partire dai 30 anni inizia una perdita fisiologica, le cui caratteristiche sono **individuali** e determinate da fattori **genetici**, **ambientali** (stili e condizioni di vita), **ormonali** ecc.

Anche nel sistema nervoso centrale vi è una perdita fisiologica nel numero di neuroni con l'avanzamento dell'età

**MA non altera la qualità dello svolgimento della normale routine quotidiana**



## INFORMAZIONE

### ATTENZIONE!!

- Non confondere l'invecchiamento sano con la patologia
- Tieni conto delle differenze individuali

Difficoltà a ricordare fatti recenti

Più fatica a escogitare nuove strategie

Irrigidimento del carattere

Difficoltà maggiori nell'eseguire più compiti contemporaneamente

Rallentamento nella velocità di esecuzione e di elaborazione delle informazioni

## 2. Modifica dello stile di vita

- A. Alimentazione
- B. Movimento
- C. Rapporti sociali
- D. Esercizio cognitivo

GLI STIMOLI AMBIENTALI SONO CRUCIALI NEL MODELLARE IL CERVELLO:

L'ESERCIZIO COGNITIVO PUO' CONTRIBUIRE A CREARE NUOVI CIRCUITI CEREBRALI,  
AUMENTANDO LA **RISERVA COGNITIVA**





### 3. COSTANZA

Studi recenti dimostrano che l'attività cognitiva, sociale, culturale negli anziani riduce il rischio di demenza e preserva le capacità cognitive.

La modifica del proprio stile di vita richiede quindi **IMPEGNO COSTANTE**

#### RICORDA:

- Quello che sarai domani lo decidi oggi
- Se oggi non lo fai perché ti sembra troppo impegnativo, domani non lo farai più



## Il contributo della neuropsicologia


Un cervello ricco di connessioni reagisce in modo più efficiente alla perdita naturale dovuta all'avanzamento dell'età



**RISERVA COGNITIVA**



**ESERCIZIO COGNITIVO**

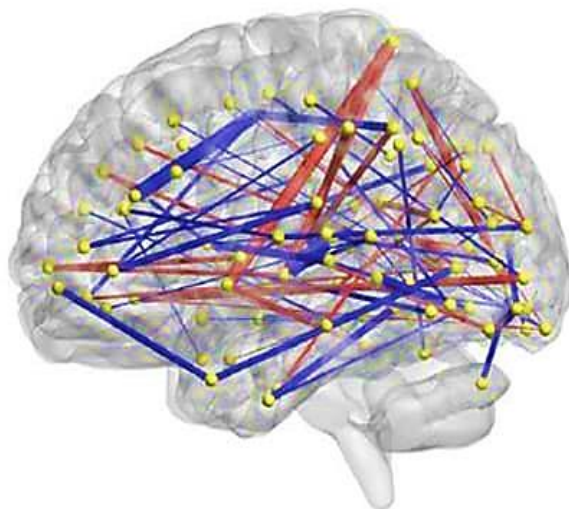
- Attivazione di nuove connessioni
-  Potenziamento delle connessioni già esistenti
- Privo di effetti collaterali o controindicazioni
- Evidenza di efficacia (Trabucchi, 2006)



## LA RISERVA COGNITIVA: IL NOSTRO SCUDO

La riserva cognitiva è UN PROCESSO, che il cervello attua per compensare un danno.

Grazie ad attività cognitivamente stimolanti, il nostro cervello costruisce strategie per risolvere problemi, affrontare situazioni, rispondere agli stimoli.



Credit: Carolina Institute for Developmental Disabilities

imm.: stradeeautostrade.it



## LA RISERVA COGNITIVA: IL NOSTRO SCUDO

Secondo Mapelli, Nucci e Mondini la RC ha tre fattori:

- 1) Scolarità
- 2) Tempo libero
- 3) Attività lavorativa





## LA RISERVA COGNITIVA: UNO SCUDO CONTRO COSA?



## COSA PORTARSI A CASA?

Invecchiare è un processo FISILOGICO.

Come invecchiamo **NON** è **UN destino scritto**.

La riserva cognitiva è una risorsa preziosa che ciascuno di noi può **sviluppare**, costruire e **potenziare** nel corso della vita attraverso l'apprendimento continuo, l'attività fisica, le relazioni sociali, l'esercizio cognitivo.

Ogni esperienza che facciamo **può fare la differenza nel prevenire il decadimento cognitivo**.

**Investire nella salute cognitiva non è solo un beneficio per il presente, ma uno scudo per il nostro futuro**



E IN ULTIMO RICORDA...

NON È MAI TROPPO TARDI PER INIZIARE: COMINCIA ORA!



FOREVER  
*Young*  
**INVECCHIAMENTO ATTIVO**  
#ForeverYoung #Iwantliveforever #Evergreen

GRAZIE PER L'ATTENZIONE



EUROPE DIRECT  
Chieti



EUROPE DIRECT  
Emilia-Romagna



EUROPE DIRECT  
Molise



EUROPE DIRECT  
Roma Innovazione



EUROPE DIRECT  
Siena



EUROPE DIRECT  
Trapani Sicilia



EUROPE DIRECT  
Venezia Veneto



EUROPE DIRECT  
Verona

