

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
ITALIA	58.997	379	661	416	142	1.444	1.444	58.990

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:

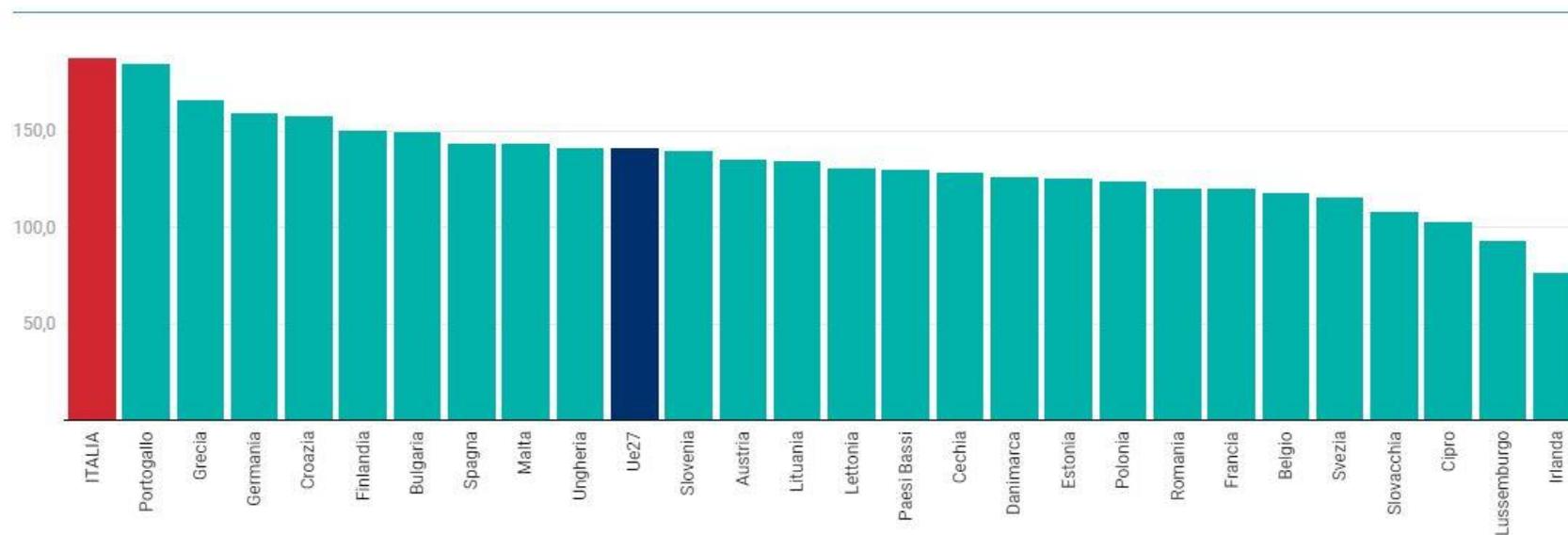
379mila nascite vs 661mila decessi



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

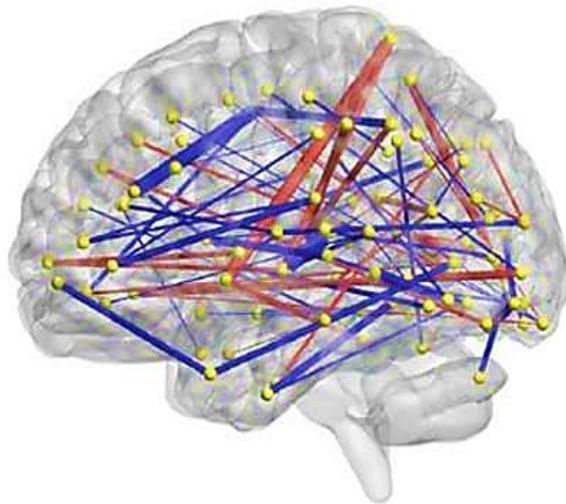
- Attivazione di nuove connessioni
-  Potenziamento delle connessioni già esistenti
- Privo di effetti collaterali o controindicazioni
- Evidenza di efficacia (Trabucchi, 2006)



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.: stradeautostrade.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

