

Stare bene dopo i 50 SALUTE & BENESSERE top

Stimolare la mente e coltivare relazioni: ecco l'elisir di lunga vita



A decretare il successo del convegno **"Il nuovo anziano: ancora giovani a 75 anni?"**, tenutosi pochi giorni fa nella sede di **Synlab** CAM Monza, è stato senza alcun dubbio il pubblico: quasi 150 persone, attente e concentrate per tutta la durata dell'incontro, entusiaste nella fase del dibattito ed estremamente interessate al confronto diretto con i relatori. Con un Auditorium che ha registrato letteralmente il "tutto esaurito", la realtà monzese ha dimostrato quanto l'invecchiamento attivo sia una tematica di forte appeal sul territorio.

L'approfondimento ha cercato di rispondere alla domanda **"Come aggiungere vita a quei 3650 giorni che sono stati aggiunti alla nostra vita?"**. È ormai "provato" che si diventa anziani a 75 anni e non più a 65, come dichiarato durante l'ultimo congresso nazionale di Geriatria e Gerontologia e come anche sottolineato nel corso della storia.

Una prima risposta al quesito relativo alla qualità di vita del “nuovo anziano” è arrivata da **Angelo Bianchetti**, specialista in Geriatria e Neurologia, che, nel corso del suo intervento, ha sottolineato più volte quanto “sia fondamentale non solo prestare attenzione alla cura delle malattie e dei disagi che possono presentarsi con l’avanzare dell’età, ma, altrettanto importante, è **preservare la nostra salute mantenendo uno stile di vita corretto e una buona salute mentale e psicologica**, seguendo una sana alimentazione e prestando massima attenzione alla vulnerabilità sociale». Perché, se è vero che il degrado psico-fisico si previene con le giuste cure mediche, non vi è medicina più efficace delle relazioni amicali e familiari e della continua stimolazione della mente.

Da questo punto di vista, tutti i relatori presenti in sala hanno convenuto come la solitudine sia uno dei mali peggiori che possono affliggere l’anziano. **Non avere relazioni interpersonali, non disporre di stimoli continui alla attività mentale e condurre una vita passiva porta inevitabilmente a un peggioramento delle condizioni generali.** Un concetto sicuramente molto chiaro ai quasi 500 volontari Auser Monza e Brianza che, come sottolineato da **Tosco Giannessi**, presidente Auser Monza Brianza, da decenni sono attivi sul territorio al fine di mettere in atto attività ludiche, culturali e di svago dedicate agli anziani, mantenendo un’attenzione sempre più rilevante verso la costruzione o l’incoraggiamento di relazioni interpersonali.

Dello stesso parere anche **Désirée Chiara Merlini**, assessore alla Famiglia e Politiche Sociali del Comune di Monza che, intervenuta durante il convegno, ha illustrato il progetto **Monza Family**: un contenitore nel quale vengono promosse sul territorio iniziative rivolte alla famiglia nel suo senso più ampio, grazie al coinvolgimento di gran parte del terzo settore e del mondo del volontariato locale. Parte delle attività promosse sotto il cappello di Monza Family si concentra sull’**anziano e sull’invecchiamento attivo**, creando occasioni di aggregazione e sostegno dedicate a quel 24% della popolazione monzese over 65 (30.400 persone, circa ¼ dei monzesi, delle quali – nel 2017 – 16.600 sono risultate “persone anziane sole”). L’assessore ha riportato anche alcuni interessanti dati sulla mappatura della città di Monza: il quartiere più anziano è Triante, tuttavia è nel Centro Storico che si concentra il maggior numero di anziani soli. L’impegno dell’amministrazione è quindi quello di continuare a proporre iniziative che coinvolgano gli anziani sull’intero territorio e che tocchino diverse sfere legate al tempo libero.

Prevenzione e ancora prevenzione: sembra quindi essere questo il concetto alla base di tutto. **Prevenzione intesa a 360°**: nelle abitudini di vita, anche le più banali, e nella medicina, perché, come ricordato da Maurizio G. Biraghi, "I medici saggi insegnano ai sani come non ammalarsi". Nella sua relazione, Biraghi si è concentrato sull'importante svolta che negli ultimi anni ha compiuto la medicina, **passando da medicina della malattia a medicina predittiva e preventiva**. Un cambiamento epocale, che ci fa comprendere quanto la genetica (predisposizioni ereditate dai nostri genitori) e l'epigenetica (modificazioni date dal nostro modo di vivere) rivestano sempre di più un ruolo fondamentale nel nostro presente e futuro.

Con l'intreccio e lo studio delle due componenti, oggi si possono prevenire situazioni che potrebbero degenerare. A tal proposito, Synlab CAM Monza ha avviato recentemente il percorso **"IUNIC Antiaging"**, mirato a contrastare l'invecchiamento precoce attraverso i risultati di analisi genetiche e biochimiche di ultima generazione e lo studio dello stile di vita della persona. Un servizio innovativo, un cammino che segue il paziente passo a passo, dalla valutazione dei dati di laboratorio alla proposta di un piano completo di contrasto all'invecchiamento. Iunic Antiaging sarà protagonista di alcune giornate di open day gratuite organizzate nel mese di maggio in Synlab CAM Monza. **Per maggiori informazioni sulle modalità di iscrizione (fino ad esaurimento posti), si prega di chiamare il numero 039 2397232 dal martedì al venerdì tra le ore 12:30 e le ore 14:30.**

Il convegno organizzato da Synlab CAM Monza e patrocinato da Comune di Monza, Auser Monza Brianza e OMECeOMB, si inserisce nel cammino che la struttura ha scelto di intraprendere in occasione del suo cinquantesimo anno di attività.

Lungo il percorso, che si snoderà per tutto il 2019, verranno celebrate le aree che hanno reso grande Synlab CAM Monza. Cittadini, medici e istituzioni potranno beneficiare di offerte concrete e gratuite che consentiranno loro di "toccare con mano" la medical excellence, l'impegno verso il territorio e la promozione della salute, l'attenzione verso le generazioni future, la tecnologia e l'innovazione sempre all'avanguardia e l'interesse verso la medicina di genere, partendo dal benessere della donna.