

# STAMMI BENE

**Strategie pratiche per un  
invecchiamento attivo**

**7 consigli per vivere in salute ogni giorno**



A cura di  
Area Dipartimentale Promozione ed Etica  
della Salute  
Staff della Direzione Strategica

Grafica a cura di **Monica Tartaglione**

# Perché questo libretto

## Una guida semplice, ordinata e visuale

Questo libretto raccoglie sette ambiti di attenzione che, nel materiale fornito, vengono proposti per favorire benessere, autonomia e qualità della vita.



## Il filo conduttore

Muoversi ogni giorno, seguire una corretta alimentazione, allenare la mente, prendersi cura della propria salute, coltivare le relazioni sociali e rendere la casa più sicura.

# INDICE

## **PRESENTAZIONE.....4**

## **LA SALUTE.....5**

L'attività fisica.....5

L'alimentazione.....7

Fumo e alcool.....13

Allena la mente.....15

Prenditi cura della tua salute.....17

## **LA PARTECIPAZIONE.....20**

Coltiva le relazioni sociali.....20

## **LA SICUREZZA.....22**

Rendi la tua casa "sicura".....22

## **PER SAPERNE DI PIÙ.....25**

Siti di riferimento.....

Eventuali contatti.....

# PRESENTAZIONE

---

L'opuscolo, prodotto dalla **AD Promozione ed Etica della Salute della ASL**, nasce con l'obiettivo di promuovere un invecchiamento attivo e in salute, diffondendo una cultura della prevenzione, del benessere e della consapevolezza.

Lo scopo è mettere a disposizione informazioni chiare, affidabili e facilmente accessibili, affiancando le persone nell'adozione di comportamenti quotidiani orientati al mantenimento dell'autonomia, delle capacità fisiche e cognitive e di una buona qualità della vita.

I contenuti si sviluppano attorno a tre dimensioni fondamentali — **salute, partecipazione e sicurezza** — attraverso indicazioni e suggerimenti pratici dedicati all'attività fisica, alla corretta alimentazione, alla riduzione dei principali fattori di rischio, alla stimolazione cognitiva, alla prevenzione sanitaria, alle relazioni sociali e alla sicurezza dell'ambiente domestico.

In questa prospettiva, la AD di Promozione ed Etica della Salute favorisce un approccio orientato non soltanto alla prevenzione delle malattie, ma anche alla valorizzazione delle risorse della persona, della partecipazione e della responsabilità nelle scelte di salute.

**Promuovere un invecchiamento attivo** significa, infatti, prendersi cura di sé ogni giorno, preservando autonomia, relazioni e benessere lungo tutto il corso della vita.

---

# LA SALUTE

## 1 L'ATTIVITÀ FISICA

---

L'attività fisica conferisce riconosciuti benefici per la salute, in termini di **benessere psico-fisico, cognitivo e sociale**, e rappresenta una delle strategie più efficaci per promuovere un **invecchiamento attivo**.

Ci sono consolidate evidenze degli effetti positivi della attività fisica su riduzione di mortalità per tutte le cause, mortalità per malattie cardiovascolari, incidenza di ipertensione arteriosa, tumori, diabete di tipo 2, obesità, ansia e depressione e su miglioramento di salute cognitiva, sonno, salute delle ossa e capacità funzionali.

Di contro, l'inattività fisica e la sedentarietà sono riconosciute, a livello mondiale, tra i principali fattori di rischio per gli anni di vita persi (**Disability Adjusted Life Years**), per mortalità, mobilità e disabilità a causa di malattie non trasmissibili ed il quinto fattore di rischio modificabile per le malattie cardiovascolari dopo la dieta incogrua, fumo di sigaretta attivo e passivo e abuso di alcol (**Mensah GA et al, 2023**).

### Perchè è importante?

#### Praticare regolarmente attività fisica permette di:

- mantenere forza muscolare, mobilità articolare ed equilibrio;
- ridurre il rischio di cadute e delle conseguenti fratture;
- controllare la pressione arteriosa;
- migliorare il controllo della glicemia e ridurre il rischio di diabete di tipo 2;
- contribuire al mantenimento di livelli ottimali di colesterolo;
- ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, ictus e alcune forme di tumore;
- preservare le funzioni cognitive e diminuire il rischio di declino cognitivo;
- migliorare il tono dell'umore riducendo sintomi di ansia e depressione;
- favorire un sonno più regolare e ristoratore.

## Quanto movimento è consigliato?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda agli adulti di età pari o superiore a 65 anni di svolgere:

- attività mirate a migliorare equilibrio e coordinazione **almeno 3 giorni alla settimana**, soprattutto nelle persone a maggior rischio di caduta;
- esercizi di rinforzo muscolare almeno 2 giorni alla settimana;

se possibile

- **150-300 minuti alla settimana** di attività aerobica di intensità moderata (ad esempio cammino veloce o bicicletta oppure **75-150** minuti alla settimana di attività intensa).

## Quali attività scegliere?

L'attività migliore è quella che si pratica con **regolarità e piacere**.

Sono particolarmente indicate:

- camminare a passo sostenuto;
- andare in bicicletta;
- nuotare o svolgere attività in acqua;
- ginnastica dolce;
- ginnastica posturale;
- ballo;
- esercizi di rinforzo muscolare con pesi e/o elastici;
- esercizi di equilibrio e coordinazione;
- stretching e mobilità articolare.

Anche le semplici attività quotidiane contribuiscono al benessere:

- fare le scale;
- dedicarsi al giardinaggio;
- svolgere lavori domestici;
- recarsi a piedi per piccoli spostamenti

rappresentano occasioni preziose per mantenersi attivi.

**Un piccolo cambiamento può fare una grande differenza.**

**Non è mai troppo tardi per iniziare.**

Numerosi studi dimostrano che anche chi diventa fisicamente attivo dopo i 65 anni può ottenere importanti benefici in termini di salute, autonomia e qualità della vita.

**La regolarità è più importante dell'intensità:** ogni minuto di movimento contribuisce a vivere più a lungo e in migliore salute.

## **2 L'ALIMENTAZIONE**

---

**Una corretta alimentazione è uno dei pilastri dell'invecchiamento attivo.**

Le evidenze scientifiche dimostrano che seguire un modello alimentare sano durante tutto l'arco della vita riduce il rischio di malattie croniche, contribuisce a preservare l'autonomia e favorisce un invecchiamento in buona salute.

### **Perché è importante?**

**Una corretta alimentazione aiuta a:**

- mantenere un peso corporeo adeguato;
- preservare massa e forza muscolare;
- ridurre il rischio di malattie cardiovascolari;
- controllare pressione arteriosa, glicemia e colesterolo;
- sostenere il sistema immunitario;
- proteggere la salute delle ossa;
- contribuire al mantenimento delle funzioni cognitive;
- ridurre il rischio di fragilità e disabilità.

## Quali regole per una corretta alimentazione dopo i 65 anni?

**Seguire una dieta varia ed equilibrata: la Dieta Mediterranea come modello alimentare di riferimento**

E' importante che le persone anziane seguano una dieta varia ed equilibrata, ricca di tutti i gruppi alimentari (creali, frutta e verdura, carne, pesce, uova, legumi, latte e derivati) distribuendoli nell'arco della giornata in 5 pasti leggeri e digeribili, dalla colazione alla cena.

**Un'alimentazione equilibrata** assicura, infatti, un adeguato apporto di energia e nutrienti, permettendo di controbilanciare i fisiologici cambiamenti nella composizione corporea (perdita della massa magra o muscolare ed aumento della massa grassa) e gli squilibri nutrizionali (carenze di nutrienti specifici, come **Calcio e Vitamina D** o **malnutrizione per difetto**) correlati all'avanzare dell'età, di salvaguardare lo stato di salute dell'anziano e di rallentare il processo dell'invecchiamento.

La **Dieta Mediterranea** rappresenta uno dei modelli alimentari maggiormente studiati e raccomandati per la promozione della salute nelle persone anziane. Numerose evidenze scientifiche dimostrano che una maggiore aderenza alla Dieta Mediterranea è associata ad un rischio significativamente inferiore di sviluppare fragilità e ad una riduzione del rischio di eventi cardiovascolari e della mortalità per tutte le cause negli anziani.

- **Mangiare almeno 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura.**

**Dopo i 65 anni**, è importante consumare frutta e verdura tutti i giorni ad ogni pasto principale: sono consigliate 5 porzioni al giorno, **almeno 3 di frutta e almeno 2 di verdura**. Frutta e ortaggi sono una fonte preziosa di vitamine, sali minerali e fibre, oltre che di acqua, e contribuiscono ad assicurare il giusto apporto di micronutrienti utili per l'organismo e a mantenere **una corretta idratazione**.

È bene prediligere la frutta e la verdura di stagione, alternare le varietà e scegliere prodotti di colori diversi: ciascun colore, infatti, si caratterizza per l'apporto di sostanze antiossidanti specifiche (per esempio il betacarotene nel caso di frutta e verdura di colore arancio e il licopene in quella di colore rosso).

La frutta può essere gustata a colazione o come spuntino, al naturale, sotto forma di spremuta, centrifugato o mousse o a pezzi per arricchire uno yogurt. E' possibile mangiarla a fine pasto, ma anche usarla come ingrediente per dolci casalinghi.

La verdura, oltre che come contorno, è un'ottima base per preparare sughi, sformati, torte salate, polpette e burger vegetali.

- **Ridurre i grassi**

**Con l'avanzare dell'età**, si assiste a un aumento della massa grassa, che tende ad accumularsi sul tronco ed a livello periviscerale, determinando un più elevato rischio di malattia.

E' dunque importante che l'alimentazione dell'anziano **sia a basso contenuto di grassi** per prevenire e contrastare sovrappeso e obesità, condizioni che possono aggravare il quadro clinico, soprattutto nelle persone fragili e con altre patologie.

E' bene prediligere i cibi che contengono grassi benefici monoinsaturi e polinsaturi, come gli omega 3 del pesce e l'acido oleico dell'olio extravergine di oliva, che tra i condimenti dovrebbe essere preferito, sempre senza esagerare con le quantità.

E' consigliabile anche scegliere cotture semplici con pochi grassi aggiunti, come quella al vapore, che hanno anche il vantaggio di favorire la digestione.

Tra le carni, è meglio puntare su quelle bianche e magre, limitando quelle rosse, i salumi e gli insaccati, mentre tra i formaggi sono da preferire quelli freschi, che hanno un più ridotto apporto di grassi rispetto a quelli stagionati. Per la propria salute, è utile dedicare un pò di tempo alla preparazione dei pasti e moderare il consumo di piatti pronti, come sughi, brodi, zuppe, pizze, che spesso vengono preferiti perchè più pratici e veloci.

### • **Non esagerare con il sale**

Le persone anziane dovrebbero limitare il consumo di sale perché il sodio che contiene è un fattore di rischio per l'ipertensione e può aggravare condizioni di insufficienza renale o cardiaca che spesso sono presenti nella terza età. L'eccesso di sodio, inoltre, espone a un maggiore rischio di osteoporosi perché fa aumentare l'eliminazione del calcio attraverso le urine, rendendo le ossa più fragili.

Purtroppo l'invecchiamento si associa a una parziale perdita del gusto, che può portare quindi a prediligere cibi e piatti più saporiti. Le spezie e le erbe aromatiche sono valide soluzioni per aggiungere profumo e gusto ai piatti limitando il sale.

### • **Assumere più proteine**

Rispetto agli adulti, le persone anziane devono assumere più proteine per sostenere e compensare al massimo il calo fisiologico di massa muscolare, che soprattutto dopo gli 80 anni è particolarmente marcato e che aumenta il rischio di cadute e perdita di autonomia nei movimenti.

Nella scelta delle proteine, è importante privilegiare quelle di migliore qualità, sia di origine animale che di origine vegetale. Gli alimenti proteici consigliati sono latte e yogurt a ridotto contenuto di grassi e senza zuccheri aggiunti, i legumi, le uova, il pesce soprattutto quello azzurro, più ricco di acidi grassi polinsaturi omega 3, che supportano la salute cardiovascolare e aiutano a mantenere la funzionalità cerebrale) e la carne, in particolare quella bianca e magra.

- **Mangiare cibi della giusta consistenza se si hanno problemi di masticazione**

Negli anziani i problemi dentali sono molto diffusi e spesso rappresentano una delle cause della malnutrizione.

In caso di problemi dentali, ci sono alcuni accorgimenti che è possibile adottare per non rinunciare al consumo di alimenti ricchi di nutrienti importanti. Ad esempio, per migliorare la consistenza di verdure e legumi, è possibile mangiarli passati o frullati sotto forma di zuppe e vellutate. Nel caso della carne, la cottura prolungata permette di renderla più tenera e morbida, quindi più facile da masticare: in alternativa, si può optare per della carne macinata con cui preparare delle polpette. Per quanto riguarda i cereali e i tuberi (fonte importante di carboidrati, dunque di energia), in alternativa a pasta e pane, talora difficili da masticare, è possibile puntare, in alternativa, su purè o gnocchi di patate o su del pane morbido. Anche la frutta, se a pezzi risulta di difficile masticazione, può essere frullata e mangiata sotto forma di purea.

- **Bere in quantità adeguate: un gesto semplice ma fondamentale**

Una buona idratazione è necessaria per mantenere efficienti tutti i tessuti, migliorare la funzionalità dell'apparato cardiovascolare, mantenere una corretta funzione renale, favorire la digestione, prevenire stipsi e infezioni delle vie urinarie, migliorare concentrazione e benessere generale. Con l'avanzare dell'età, tuttavia, diminuiscono sia l'acqua corporea totale che il senso della sete, dunque è maggiore il rischio di disidratazione, che si manifesta con bocca secca, debolezza muscolare, mal di testa, vertigini, crampi, fino ad arrivare a confusione mentale, forte sonnolenza, tachicardia, sintomi gravi che richiedono l'immediato intervento medico.

La disidratazione nell'anziano aumenta anche il rischio di infezioni delle vie urinarie ed è associata a un incremento del tasso di mortalità in quelli ospedalizzati.

Per questi motivi si dovrebbe bere frequentemente nell'arco della giornata, sia durante che al di fuori dei pasti, anche se non avvertono lo stimolo della sete, in particolare durante le ondate di calore, quando le temperature esterne e i livelli di umidità sono elevati. Sono raccomandati almeno 1,5-2 litri d'acqua al giorno, pari a 6-8 bicchieri d'acqua, distribuiti lungo le 24 ore, ma il fabbisogno può aumentare in estate a causa del caldo.

In alternativa alla semplice acqua è possibile bere delle tisane, che spesso risultano più gradevoli, purché non zuccherate.

Tenere sempre a portata di mano una bottiglia d'acqua a casa e portare con sé una borraccia quando si esce per una passeggiata o per fare la spesa sono strategie utili per riuscire a bere regolarmente e in quantità adeguate.

### E' consigliabile, dunque:

#### → consumare regolarmente:

- **frutta e verdura** (almeno 5 porzioni al giorno), ricche di vitamine, minerali, fibre e antiossidanti;
- **cereali integrali**, fonte di fibre che favoriscono il controllo della glicemia e la salute intestinale;
- **legumi**, ottima fonte di proteine vegetali e fibre;
- **pesce**, in particolare quello ricco di acidi grassi omega-3 (2-3 volte alla settimana);
- **olio extravergine di oliva** come principale fonte di grassi;
- **frutta secca** in quantità moderate;
- **adeguate fonti di proteine** (pesce, legumi, latte e derivati, uova e carni magre) per contrastare la perdita di massa muscolare legata all'età.

#### → ridurre il consumo di:

- zuccheri aggiunti;
- dolci e prodotti da forno industriali;
- bevande zuccherate;
- alimenti ricchi di grassi saturi;
- sale (preferibilmente **meno di 5 grammi al giorno**, pari a circa un cucchiaino);
- carni lavorate e insaccati;
- **alimenti ultraprocessati**, il cui consumo elevato è stato associato a un aumento dell'infiammazione cronica, della fragilità e dell'invecchiamento biologico.

**Un piccolo cambiamento può fare una grande differenza.**

Anche piccoli cambiamenti, come aumentare il consumo di frutta e verdura, scegliere cereali integrali, sostituire il burro con l'olio extravergine di oliva o consumare più legumi durante la settimana, possono produrre benefici significativi sulla salute e contribuire a un invecchiamento più sano e attivo.

**3**

## **FUMO E ALCOOL**

---

**Smettere di fumare e moderare drasticamente l'uso di bevande alcoliche rappresenta una delle decisioni più efficaci per proteggere l'organismo, preservare le capacità cognitive e prevenire la fragilità con l'avanzare dell'età.**

### **Perché è importante?**

Con il passare degli anni, il corpo diventa fisiologicamente più sensibile agli effetti tossici del fumo e dell'alcol.

Con l'invecchiamento, la riduzione dell'acqua corporea e un rallentamento del metabolismo epatico fanno sì che **l'alcol venga smaltito più lentamente**, raggiungendo concentrazioni più elevate nel sangue anche a parità di quantità ingerita. Inoltre, l'alcol può interferire in modo pericoloso con molti dei farmaci comunemente assunti nella terza età (antiipertensivi, sedativi, anticoagulanti, antidiabetici)

Intervenire su questi fattori di rischio modificabili permette di:

- **Proteggere il sistema cardiovascolare e cerebrale:** riducendo il rischio di infarti, ictus e vasculopatie.
- **Preservare la funzione respiratoria:** contrastando la progressione di malattie polmonari croniche (come la BPCO).
- **Ridurre il rischio oncologico:** prevenendo diverse forme di tumore (tra cui polmone, cavo orale, esofago, fegato e colon).
- **Prevenire il declino cognitivo:** proteggendo le cellule cerebrali dal danno ossidativo e dalle lesioni microvascolari.
- **Ridurre il rischio di cadute e fratture:** limitando i problemi di equilibrio, sonnolenza e la perdita di densità ossea.

### Consigli utili per dire addio al fumo:

- **Parlane con il tuo medico:** esistono percorsi dedicati, terapie sostitutive della nicotina e farmaci specifici che possono facilitare il percorso.
- **Modifica le routine:** individua i momenti della giornata in cui eri abituato a fumare e sostituisci la sigaretta con una nuova abitudine salutare (una passeggiata, un bicchiere d'acqua, un esercizio di respirazione).
- **Chiedi supporto:** coinvolgi familiari, amici o rivolgiti ai Centri Anti Fumo (CAF) del Servizio Sanitario Nazionale.

### Linee guida per un consumo responsabile di alcool:

- **Riduci le quantità:** per gli adulti sopra i 65 anni, le raccomandazioni sanitarie suggeriscono di non superare 1 unità alcolica al giorno (pari a un bicchiere di vino da 125 ml o una birra piccola da 330 ml), preferibilmente durante i pasti principali.
- **Evita il consumo quotidiano:** inserisci giornate interamente prive di alcol durante la settimana.
- **Attenzione alle interazioni:** se assumi farmaci quotidianamente, chiedi sempre al tuo medico di medicina generale se sia sicuro consumare bevande alcoliche.
- **Scegli l'acqua per dissetarti:** non usare l'alcol per placare la sete, ma prediligi sempre acqua o tisane non zuccherate.

**Un piccolo cambiamento può fare una grande differenza.**

**Eliminare il fumo e ridurre l'alcol non significa rinunciare alla qualità della vita, ma al contrario restituire energia, lucidità e sicurezza ai tuoi anni, proteggendo la tua indipendenza ogni giorno.**

## **4 ALLENA LA MENTE**

---

**La stimolazione cognitiva e l'apprendimento continuo conferiscono riconosciuti benefici per la salute cerebrale e rappresentano, insieme all'attività fisica ed alla interazione sociale, una delle strategie più efficaci per promuovere un invecchiamento cerebrale sano associato.**

Con il passare degli anni, è del tutto naturale e fisiologico notare piccoli cambiamenti nelle prestazioni mentali, come un lieve rallentamento nella velocità di elaborazione delle informazioni o nella memoria di lavoro. Ci sono, tuttavia, consolidate evidenze neuroscientifiche sul fatto che il cervello mantenga per tutta la vita la capacità di adattarsi e riorganizzarsi grazie alla sua **neuroplasticità**. Studi recenti dimostrano come l'allenamento mentale, insieme all'esercizio fisico ed alla interazione sociale, stimolino la produzione di fattori neurotrofici (come il BDNF), favoriscano il reclutamento di reti neurali alternative per compensare il fisiologico invecchiamento (*Chauca JM et al., 2026; Mukhtar I et al., 2025; Dhahbi W et al., 2025; Rosso C et al., 2025*), contribuiscano a mantenere la mente attiva, preservare l'autonomia e migliorare il benessere psicologico negli anni. Di contro, la mancanza di stimoli cognitivi, la sedentarietà mentale e l'isolamento sociale risultano correlati a un incremento del rischio di declino cognitivo prematuro, perdita dell'autonomia e insorgenza di disturbi del tono dell'umore nella popolazione anziana.

## Perchè è importante?

Numerosi studi dimostrano come mantenere il cervello attivo attraverso attività cognitive, culturali e sociali aiuti a preservare:

- memoria;
- attenzione;
- linguaggio;
- capacità di ragionamento;
- funzioni esecutive (pianificazione, organizzazione e problem solving);
- velocità di elaborazione delle informazioni.

## Come allenare il cervello ogni giorno?

È utile dedicare tempo ad attività che richiedano impegno mentale e curiosità, come:

- leggere libri, quotidiani o riviste;
- fare parole crociate, sudoku o giochi di logica;
- giocare a carte o a giochi da tavolo strategici;
- partecipare a corsi, conferenze o gruppi di lettura;
- dedicarsi a hobby creativi (pittura, fotografia, cucito, modellismo, scrittura)
- imparare una nuova lingua;
- imparare a suonare uno strumento musicale;
- utilizzare smartphone, tablet e computer per nuove attività;

Anche l'utilizzo delle **tecnologie digitali**, come applicazioni di allenamento cognitivo e piattaforme interattive, può contribuire al mantenimento delle capacità cognitive.

**Imparare non ha età: un piccolo cambiamento può fare una grande differenza!**

Iniziare una nuova attività, coltivare curiosità e mettersi alla prova ogni giorno significa investire nella propria salute cognitiva. Anche piccoli cambiamenti nelle abitudini quotidiane possono contribuire a mantenere la mente attiva, migliorare il benessere psicologico e preservare l'autonomia negli anni.

## 5 PRENDITI CURA DELLA TUA SALUTE

---

**Prendersi cura della propria salute significa adottare un atteggiamento attivo nei confronti della prevenzione.**

### **Perchè è importante?**

Molte malattie croniche (come ipertensione, diabete, dislipidemia, malattie cardiovascolari, osteoporosi) e numerose patologie possono essere prevenute, ritardate o trattate efficacemente quando vengono individuate nelle fasi iniziali.

Le evidenze scientifiche dimostrano che la prevenzione, associata a stili di vita sani, contribuisce a mantenere l'autonomia, ridurre le ospedalizzazioni e migliorare la qualità della vita nelle persone anziane.

Effettuare controlli regolari permette di:

- individuare precocemente eventuali problemi di salute;
- iniziare tempestivamente le cure più appropriate;
- ridurre il rischio di complicanze;
- mantenere una buona qualità della vita;
- favorire un invecchiamento in salute.

### **Le 5 regole d'oro per mettere la tua salute al primo posto:**

#### **Aderire agli screening raccomandati**

Gli screening sono esami rivolti a persone apparentemente sane che consentono di identificare precocemente alcune malattie, quando sono più facilmente curabili. È importante aderire ai programmi di screening raccomandati dal Servizio Sanitario Nazionale, secondo età, sesso e fattori di rischio individuali. Tra questi rientrano, quando indicati:

- screening per il tumore della mammella;
- screening per il tumore del colon-retto;

- screening per il tumore della cervice uterina (nelle fasce di età previste);
- valutazioni del rischio cardiovascolare;
- controlli della vista e dell'udito;
- valutazione del rischio di osteoporosi e di cadute.

La diagnosi precoce aumenta significativamente le possibilità di trattamento efficace e riduce la mortalità per diverse patologie croniche e oncologiche.

### Controllare i principali fattori di rischio cardiovascolare

Le malattie cardiovascolari rappresentano ancora oggi la principale causa di morbidità e mortalità nella popolazione anziana.

Per questo è importante controllare periodicamente:

- **pressione arteriosa**, per individuare precocemente l'ipertensione;
- **glicemia**, per prevenire o diagnosticare il diabete mellito;
- **colesterolo e profilo lipidico**, per ridurre il rischio di infarto e ictus;
- **peso corporeo e circonferenza vita**, indicatori importanti dello stato metabolico.

Il controllo regolare di questi parametri, associato a una corretta alimentazione, attività fisica e, quando necessario, terapia farmacologica, riduce in modo significativo il rischio di eventi cardiovascolari maggiori.

### Seguire correttamente le terapie prescritte

L'aderenza alle terapie rappresenta uno degli aspetti più importanti della prevenzione delle complicanze. Assumere correttamente i farmaci prescritti dal medico consente di:

- controllare meglio le malattie croniche;
- ridurre ricoveri ospedalieri;
- prevenire complicanze cardiovascolari;
- migliorare la qualità della vita.

È importante:

- rispettare dosi e orari;
- **non sospendere autonomamente le cure;**
- informare il medico o il farmacista in caso di effetti indesiderati;
- portare con sé un elenco aggiornato dei farmaci assunti durante le visite mediche.

### **Protegersi con le vaccinazioni**

L'invecchiamento determina una progressiva riduzione dell'efficienza del sistema immunitario rendendo le persone anziane più vulnerabili alle infezioni e alle loro complicanze. Le vaccinazioni raccomandate rappresentano uno degli interventi di sanità pubblica più efficaci e sicuri per prevenire malattie gravi, ricoveri e mortalità.

Per gli anziani sono generalmente raccomandate, secondo il calendario vaccinale nazionale e le condizioni cliniche individuali:

- vaccinazione antinfluenzale annuale;
- vaccinazione anti-pneumococcica;
- vaccinazione contro Herpes Zoster;
- vaccinazioni contro COVID-19 secondo le indicazioni vigenti;
- richiami contro difterite, tetano e pertosse;

Le più recenti revisioni sistematiche confermano che la vaccinazione degli anziani riduce significativamente il rischio di infezioni, complicanze respiratorie, ricoveri e mortalità. Inoltre, strategie di promozione vaccinale personalizzate aumentano in modo significativo l'adesione alle vaccinazioni raccomandate.

### **Non ignorare nuovi sintomi**

È importante consultare tempestivamente il Medico di Medicina Generale in presenza di:

- dolore toracico;
- difficoltà respiratorie;
- stanchezza persistente;
- perdita di peso non intenzionale;
- sanguinamenti insoliti;

- comparsa di noduli;
- alterazioni della memoria o del comportamento;
- difficoltà nella deambulazione, cadute ripetute;
- cambiamenti improvvisi della vista o dell'udito.

Intervenire precocemente permette spesso di evitare l'aggravamento delle condizioni di salute e di mantenere più a lungo l'autonomia. Prendersi cura della propria salute significa collaborare attivamente con il proprio Medico di Medicina Generale, aderire ai programmi di prevenzione e adottare comportamenti salutari.

**La prevenzione non aggiunge solo anni alla vita, ma soprattutto vita agli anni.**

# LA PARTECIPAZIONE

## 1 COLTIVA LE RELAZIONI SOCIALI

---

**Le relazioni sociali rappresentano uno dei principali fattori protettivi per la salute e il benessere durante l'invecchiamento.**

Mantenere una rete di rapporti familiari, amicali e comunitari favorisce non solo il benessere psicologico, ma anche la salute fisica e cognitiva. Le più recenti evidenze scientifiche dimostrano che una buona integrazione sociale è associata a una migliore qualità della vita, a un minor rischio di depressione, fragilità, decadimento cognitivo e mortalità. Al contrario la solitudine (ovvero la percezione soggettiva di sentirsi soli o privi di relazioni soddisfacenti) e isolamento sociale (cioè la ridotta frequenza dei contatti con familiari, amici o comunità) sono oggi riconosciuti come importanti fattori di rischio per la salute delle persone anziane.

### Perchè è importante?

Mantenere una vita sociale attiva contribuisce a:

- migliorare il benessere psicologico;
- ridurre stress, ansia e sintomi depressivi;
- mantenere le capacità cognitive;
- favorire uno stile di vita più attivo;
- aumentare l'autonomia e la partecipazione sociale;
- migliorare la qualità della vita;
- ridurre il rischio di fragilità e disabilità.

## Come mantenere una vita sociale attiva?

Ogni occasione di incontro rappresenta un investimento per la propria salute.

È consigliabile partecipare a:

- gruppi di cammino;
- centri anziani e centri sociali;
- attività culturali e ricreative;
- laboratori artistici o musicali;
- gruppi di lettura;
- attività intergenerazionali con bambini e giovani.

Anche mantenere contatti regolari con familiari, amici e vicini di casa, utilizzando quando possibile strumenti digitali come video chiamate e messaggistica, contribuisce a rafforzare il senso di appartenenza e di supporto sociale.

**Contrastare la solitudine significa promuovere salute, autonomia e qualità della vita.**

**Coltivare ogni giorno le relazioni sociali è parte integrante di un invecchiamento attivo.**

# LA SICUREZZA

## 1 RENDI LA TUA CASA SICURA

---

La sicurezza negli ambienti domestici rappresenta una condizione indispensabile per promuovere l'invecchiamento attivo, preservare l'autonomia funzionale e prevenire l'insorgenza di fragilità e disabilità.

La casa, infatti, sebbene sia percepita come il luogo più sicuro, costituisce la sede principale in cui si verificano eventi traumatici che possono compromettere drammaticamente la traiettoria di salute della persona anziana.

### Perchè è importante?

Adattare la casa alle mutevoli esigenze fisiche e sensoriali dell'anziano non rappresenta un semplice intervento pratico, ma una misura di prevenzione primaria ad alto impatto clinico e sociale.

Consolidate evidenze scientifiche e recenti revisioni sistematiche confermano che la valutazione e la rimozione sistematica dei rischi ambientali domestici soprattutto se integrate in interventi multidisciplinari personalizzati, consente di:

- **Ridurre drasticamente l'incidenza degli infortuni domestici (cadute, avvelenamenti e intossicazioni farmacologiche/domestiche, ustioni), la morbidità correlata agli eventi traumatici (fratture di femore, traumi cranici...) e la mortalità a breve-medio termine;**

Gli interventi ambientali mirati permettono di ridurre la frequenza delle cadute fino al 26-38% nei soggetti a rischio e fino al 40% quando inseriti in programmi multifattoriali.

- **Preservare l'autonomia funzionale nelle attività della vita quotidiana (ADL e IADL):**

Un ambiente domestico "sicuro", privo di barriere architettoniche e dotato di ausili adeguati, consente all'anziano di svolgere in autonomia le attività del vivere quotidiano - come lavarsi, cucinare, vestirsi e spostarsi tra le stanze-, rallentando la progressione verso la dipendenza funzionale.

- **Favorire il modello dell' "Aging in Place" (Invecchiare a casa propria):**

Garantire la sicurezza e l'accessibilità della casa permette alla persona anziana di continuare a vivere nel proprio contesto familiare, affettivo e sociale il più a lungo possibile, posticipando o evitando il ricovero definitivo in strutture residenziali sociosanitarie (*WHO, World Health Organization Guidelines* ).

- **Garantire la sostenibilità dei costi socio-sanitari e familiari:**

La messa in sicurezza dell'ambiente domestico genera un risparmio netto per i sistemi sanitari e per le famiglie, consentendo una riduzione delle spese legata ad ospedalizzazione, riabilitazione prolungata e assistenza continuativa e del carico assistenziale del caregiver.

## **Come rendere la tua casa più sicura?**

**Molti incidenti possono essere evitati attraverso semplici modifiche dell'ambiente domestico.**

È consigliabile:

- eliminare tappeti non fissati e fili elettrici lungo i percorsi;
- mantenere pavimenti asciutti e liberi da ostacoli;
- migliorare l'illuminazione di corridoi, scale e bagno;
- installare corrimano lungo le scale;

- applicare maniglioni di sostegno nella doccia e vicino al WC;
- utilizzare tappetini antiscivolo in bagno;
- scegliere calzature chiuse, comode e con suola antiscivolo;
- sistemare gli oggetti di uso frequente ad altezza facilmente raggiungibile;
- evitare di salire su sedie o scale instabili.

Negli ultimi anni sono stati sviluppati sistemi intelligenti per aumentare la sicurezza domestica, come:

- sensori di movimento;
- rilevatori automatici di caduta;
- illuminazione automatica notturna;
- dispositivi indossabili con pulsante di emergenza;
- sistemi di teleassistenza.

## **Un ambiente sicuro per vivere meglio**

**Una casa ben organizzata permette di svolgere le attività quotidiane con maggiore tranquillità, mantenere l'indipendenza e continuare a vivere nel proprio ambiente familiare.**

## SITI DI RIFERIMENTO

**Azienda USL Toscana sud est**



[www.uslsudest.toscana.it](http://www.uslsudest.toscana.it)

## EVENTUALI CONTATTI



[etspromozione@uslsudest.toscana.it](mailto:etspromozione@uslsudest.toscana.it)

