



GEMONA Da domani e per tre giorni **Test sull'invecchiamento** **condotti su 150 persone**

GEMONA - (D.Z.) Nuovo passo avanti del progetto Interreg "Pangea" che punta a far vivere al meglio gli anziani. Centocinquanta persone tra i 60 e gli 80 anni, dal 5 al 7 dicembre parteciperanno a Gemona del Friuli a una serie di test dell'Università di Udine per valutare il loro stato di salute psico-fisico nell'ambito dell'iniziativa italo-slovena portata avanti dall'Ateneo friulano in collaborazione con gli atenei di Trieste, Ferrara, Padova e il Comune di Ferrara, l'Università del Litorale di Capodistria, l'Istituto sloveno di salute pubblica, i Comuni di Capodistria e Kranj e l'Ospedale generale di Isola.

I partecipanti, cittadini di Gemona del Friuli e comuni limitrofi, hanno aderito volontariamente all'iniziativa che pre-

vede quale ulteriore requisito, oltre alla fascia d'età 60-80 anni, la capacità di camminare autonomamente e senza pausa per 2 chilometri. Le prove saranno coordinate da Stefano Lazzer, referente dell'Ateneo del progetto "Pangea". Sono previsti due tipi di prove: una breve di un'ora e una lunga di tre ore. I partecipanti saranno suddivisi in due gruppi, denominati "base" e "complesse", in base alle risposte fornite a un questionario compilato in precedenza. I test includono dei questionari per conoscere lo stile di vita dei partecipanti, un prelievo ematico, test cognitivi e psicologici, prove di forza, potenza muscolare, equilibrio, flessibilità articolare e resistenza allo sforzo, e misurazioni antropometriche per conoscere peso, statura, circonferenza e composizione corporea (massa magra e massa grassa) dei soggetti. I soggetti del gruppo "complesse" saranno sottoposti anche a un test da sforzo incrementale al cicloergometro con rilevazione degli scambi respiratori e della frequenza cardiaca ed elettrocardiogramma finale.

**Progetto Interreg
italo-sloveno
Coinvolte persone
tra i 60 e gli 80 anni**