



CURIOSITÀ. Tre giorni di test su 150 persone

Come s'invecchia?

UE E UNIVERSITÀ CERCANO RISPOSTE E ANALIZZANO VOLONTARI FRIULANI

I friulani stanno invecchiando bene? Per avere risposte, 150 volontari tra i 60 e gli 80 anni, da domani fino al 7 dicembre si sottoporranno a una serie di test organizzati dall'Università di Udine a Gemona. Scopo del progetto è valutare il loro stato di salute psico-fisico nell'ambito della ricerca Interreg "Pangea" con partner italiani e sloveni e che, titolando "Attività fisica e nutrizione per un invecchiamento di qualità", nasce anche allo scopo di definire fattori, iniziative e linee guida che favoriscano sani stili di vita per gli anziani. I requisiti dei partecipanti, oltre alla fascia d'età 60-80 anni, sono la capacità di camminare autonomamente e senza pausa per 2 chilometri. I test a cui saranno sottoposti includono questionari per conoscere lo stile di vita, le capacità cognitive e psi-

cologiche, un prelievo ematico, test cognitivi e psicologici, prove di forza, potenza muscolare, equilibrio, flessibilità articolare e resistenza allo sforzo; inoltre, misurazioni antropometriche per conoscere peso, statura, circonferenza e composizione corporea. Le prove saranno supervisionate da personale medico per garantire la massima sicurezza dei partecipanti. La ricerca coinvolge, per la parte italiana le università di Udine, Trieste, Ferrara, Padova e il Comune di Ferrara; per parte slovena l'Università del Litorale di Capodistria, l'Istituto sloveno di salute pubblica, i Comuni di Capodistria e Kranj e l'Ospedale generale di Isola. "Pangea", infine, è finanziato dall'Europa nell'ambito del Programma per la cooperazione transfrontaliera Italia-Slovenia.