

GEMONA
Progetto per
invecchiare bene

Zanirato a pagina XI

Invecchiare in salute la "ricetta" di Gemona

David Zanirato

GEMONA

La popolazione europea sta invecchiando ed anche nelle terre al confine tra Slovenia e Italia la percentuale della popolazione sopra i 65 anni di età è molto alta (18%-20%). Si tratta di una popolazione multiforme che vede alcuni rappresentanti fisicamente molto attivi, al punto da poter paragonare un 75enne di oggi ad un 55enne di 30 anni fa. Dall'altra parte, invece, troviamo individui afflitti da malattie croniche e con un sistema muscolo-scheletrico indebolito, per i quali potremmo dire che siano invecchiati troppo presto. In varie ricerche è stato spesso provato il

forte influsso dello stile di vita sul processo e sulle conseguenze dell'invecchiamento, mentre i criteri dell'invecchiamento sano non sono stati ancora definiti. E su questo sta lavorando il progetto "Pangea", a cui collaborano le Università di Udine, con la facoltà di Scienze motorie di Gemona, l'Istituto di ricerche kinesiologi-

L'ateneo di Udine
coinvolto
in un progetto
internazionale

DIETA



Una sana
alimentazione
assieme
all'attività
fisica è
basilare
per la
terza età

che, il Centro di ricerche scientifiche dell'Università del Litorale, gli atenei di Trieste, Ferrara, Padova, l'Ospedale di Isola, le città di Capodistria e di Kranj. «Il problema globale dell'invecchiamento e le continue ricerche orientate verso l'identificazione dei criteri dell'invecchiamento sano - ha spiegato Rado Pisot, coordinatore del progetto - sono diventati il problema più importante della società moderna. Gli esistenti modelli di salute, i programmi d'allenamento e di nutrizione degli anziani sono obsoleti e in base ai risultati degli studi contemporanei della condizione dello stile di vita moderno anche inefficaci». Gli studenti del corso di laurea gemonese, assieme al ricercatore Stefano Lazzer, referente dell'Ateneo friulano per il progetto, hanno fatto emergere in questa prima fase che un periodo di inattività assoluta di 15 giorni, conseguente ad un allettamento per esempio post-intervento ospedaliero, ha effetti nefasti sulle capacità fisiche, il controllo motorio, la composizione corporea e le caratteristiche muscolari dei soggetti anziani. Nel contempo è stato verificato che il conseguente recupero funzionale di 15 giorni, comprendente attività fisica e dieta appropriata ad alto contenuto proteico, permette un relativo miglioramento dei parametri considerati, anche se non riporta il soggetto allo stato iniziale, «e su questo si concentrerà la seconda fase del progetto» ha sottolineato Lazzer.



ANZIANI Una coppia di anziani, foto di repertorio