

Da domani in edicola il primo di quindici volumi. L'Istat: nel 2050 gli over 65 saranno il 30 per cento della popolazione italiana

La terza età? Tecnologia e ginnastica

Enciclopedia medica Repubblica-L'Espresso, le regole d'oro per vivere meglio

Dal sudoku alla palestra, per la mente come per il corpo gli esperti consigliano di mantenersi sempre allenati

In Germania è allo studio la "smart house" per anziani soli, mentre a Roma si sperimenta lo "stimolatore muscolare"

ROMA — Anziani: nuove tecnologie e vecchia ginnastica. Se oggi un individuo su quattro in Italia ha superato i 65 anni, nel 2050 la quota avrà raggiunto il 30 per cento. La stima è dell'Istat e vede l'Italia in pole position (subito dopo il Giappone che oggi ha il 21 per cento di cittadini over 65) nel mondo. A questa realtà l'Europa si adegua puntando sulle innovazioni tecnologiche. E alla salute degli anziani la Grande enciclopedia medica di *Repubblica* e *L'Espresso* dedica la monografia "Le competenze dello specialista" nel primo volume in edicola domani al prezzo di un euro, oltre al costo dei giornali.

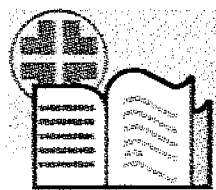
Una casa intelligente, quasi completamente autosufficiente e quindi a misura di terza età (ribattezzata "Smart Home") è allo studio in Germania. Uno stimolatore muscolare per prevenire le cadute e le fratture ossee ha iniziato la sperimentazione a Roma. Un sistema per il calcolo del giusto apporto nutrizionale è stato messo a punto sempre nella capitale dall'Ircss Santa Lucia, per evitare i casi di malnutrizione fra gli anziani non autosufficienti.

In attesa che le nuove tecnologie vengano estese ulteriormente, rimane in vigore la regola d'oro della ginnastica. Esercizi per il corpo, perché è dimostrato che per iniziare a muoversi non è mai troppo tardi e mantenere una buona irrorazione sanguigna del cervello rallenta anche il declino delle facoltà mentali. Ed esercizi per la mente: l'ultima dimostrazione ar-

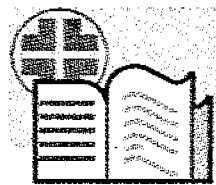
riva dal *Journal of the american medical association*, che alla fine di dicembre ha pubblicato una ricerca con le tecniche migliori per combattere i sintomi di Alzheimer, demenza senile e altre forme di declino delle facoltà mentali. Primo metodo fra tutti: Sudoku, parole crociate, esercizi di logica, memoria e velocità di calcolo.

Il concetto di ginnastica mentale corre parallelo a quello di sport per il corpo. È per prevenire cadute e fratture nella terza età, il Comune di Roma ha annunciato ieri l'avvio di un progetto per il mantenimento dell'agilità delle articolazioni delle gambe attraverso la stimolazione elettrica. «Quando si cade - ha spiegato nella presentazione Guido Maria Filippi, neurofisiologo dell'università Cattolica a Roma - non è solo per mancanza di forza muscolare, ma anche per perdita di equilibrio e stabilità: una carenza dovuta alla mancanza di reattività».

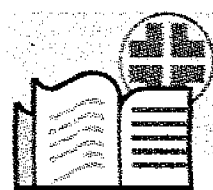
Ogni anno, circa il 35 per cento delle persone sopra ai 65 anni è vittima di cadute, calcola l'Istituto superiore di sanità. Il primo volume della Grande enciclopedia medica, al termine della sezione dedicata alle voci in ordine alfabetico, offre un capitolo sulla salute delle ossa. Quali alimenti aggiungere alla tavola, quali esami diagnostici effettuare per prevenire o mantenere sotto controllo un'eventuale osteoporosi e quando - se necessario e consigliato dal medico - cercare rimedio in una terapia farmacologica. Ma prima di tutto: tenersi informati per non arrivare dal medico impreparati.



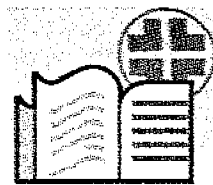
IL CERVELLO
Le sue doti di plasticità - si sta scoprendo - sono molto maggiori del previsto. L'importante è allenarlo



LE OSSA
Le donne rischiano osteoporosi o osteopenia. Nella enciclopedia tutti i consigli alimentari



I REUMATISMI
Patologia comune negli anziani. Può essere combattuta con un'attività fisica leggera ma regolare



IL DOLORE
È compagno di vita di molti, non solo anziani. L'importante è evitare i farmaci sbagliati

