

# Healthy Ageing

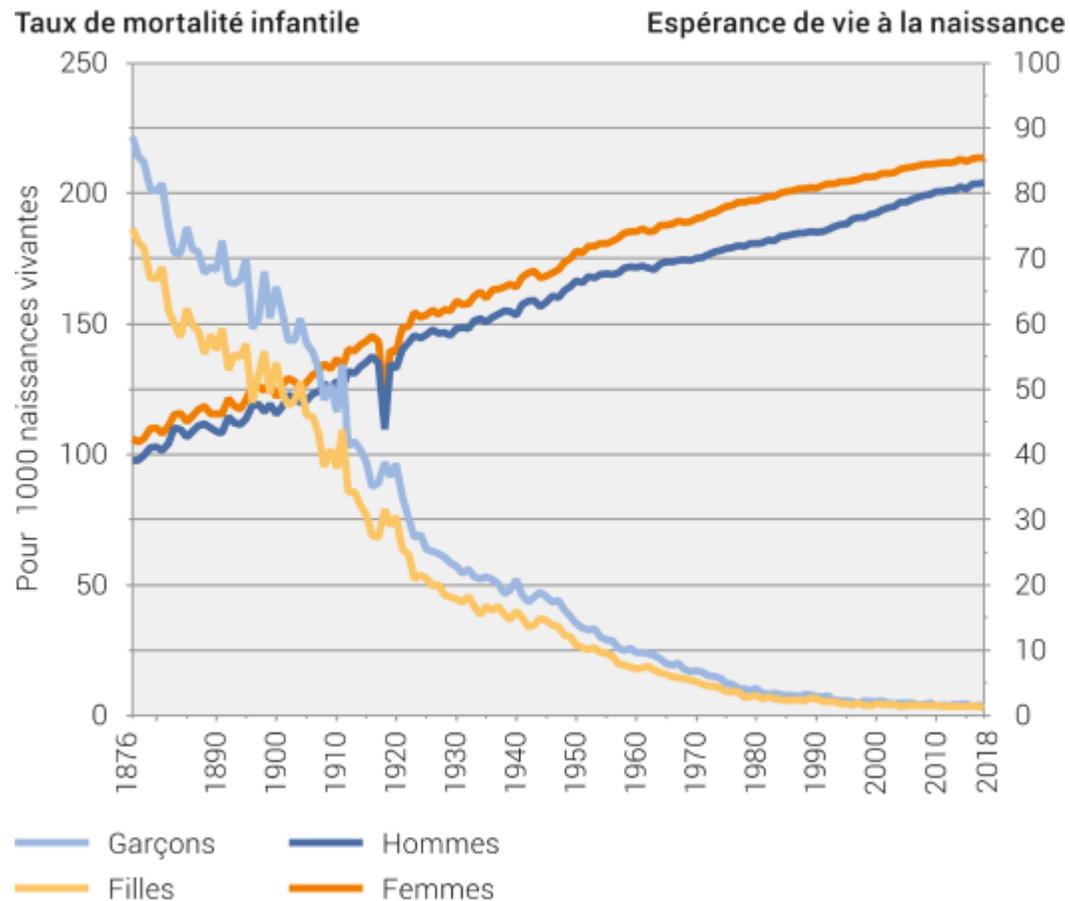
***È possibile aggiungere vita agli anni e non solo  
anni alla vita?***

*Dr.med. Pio Eugenio Fontana  
Medico Responsabile reparto di Geriatria*



Clinica Luganese  
**Moncucco**

## Mortalité infantile et espérance de vie



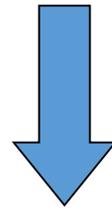
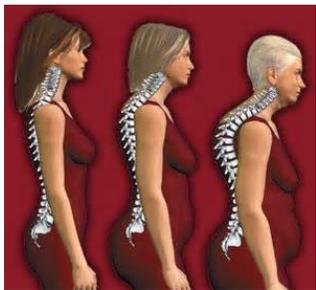
Sources: OFS – ESPOP, BEVNAT, STATPOP

© OFS 2019

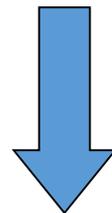
Viviamo di più,  
perché diventiamo  
«vecchi» più tardi!

# L'invecchiamento, inteso come senescenza, è caratterizzato da:

- Una progressiva perdita di adattabilità dell'organismo.
- Una minore capacità di reazione agli insulti provenienti dall'ambiente esterno od interno.



Aumento della fragilità



Cronicità

Aumento della mortalità

# YBH = Years of bad health

- Un uomo di 20 anni ha oggi la prospettiva di passare gli ultimi 5.8 anni della sua vita gravemente invalido.
- Ad una ventenne, invece, ne spettano 9.8.





July 18 2010

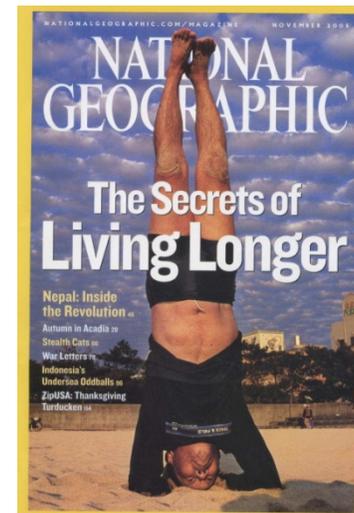
TIME

# WHY YOUR DNA ISN'T YOUR DESTINY

The new science of epigenetics reveals how the choices you make can change your genes —and those of your kids

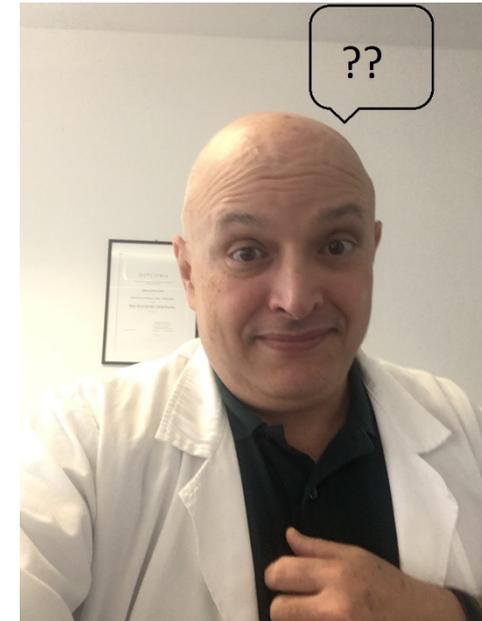
BY JOHN CLOUD

# La piramide della salute



Schwingshackl L et al **Food groups and risk of all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies.** Am J Clin Nutr 2017 Jun;105(6):1462-1473.

1. Metanalisi di 266 studi scientifici.
2. L'elevato consumo di cereali integrali, frutta, verdura, legumi, noci e pesce diminuisce la mortalità.
3. L'assunzione di alte dosi di carne, salumi e cibi/bevande zuccherate aumenta la mortalità.
4. L'assunzione moderata di uova e latticini riduce la mortalità, l'assunzione elevata l'aumenta.
5. L'assunzione di cereali raffinati non influenza né in positivo, né in negativo la mortalità.



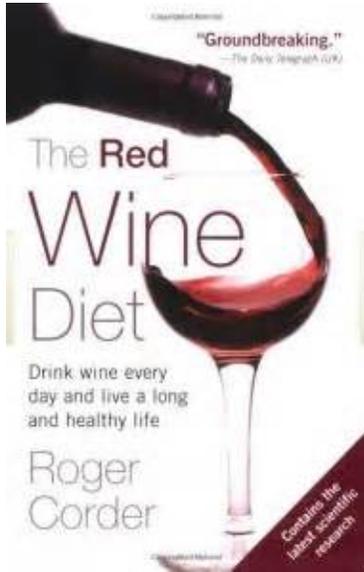


“L’Europa registra il maggior consumo e porta il peso maggiore in termini di cancro dovuto all’alcol...” (Lancet, 2017)



**Soda and Cell Aging: Associations Between Sugar-Sweetened Beverage Consumption and Leukocyte Telomere Length in Healthy Adults From the National Health and Nutrition Examination Surveys.**

Leung CW, Laraia BA, Needham BL, Rehkopf DH, Adler NE, Lin J, Blackburn EH, Epel ES. Am J Pub Health 2014, Oct 16



### MEDITERRANEAN WAY OF DRINKING AND LONGEVITY.

Giacosa A et al. Crit Rev Food Sci Nutr. 2014 Sep 10.



### Cocoa intake, blood pressure, and cardiovascular mortality: the Zutphen Elderly Study.

Buijisse B, Feskens EJ, Kok FJ, Kromhout D. Arch Int Med 2006 Feb 27;166(4):411-7.

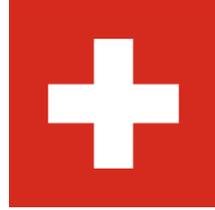


### Association of nut consumption with total and cause-specific mortality

Bao Y, Han J, Hu FB, et al.. NEJM. Nov. 21 2013

Thorleif Etgen et al : **“Physical Activity and Incident Cognitive Impairment in Elderly Persons: The INVADE Study.”** Archives of Internal Medicine, Jan. 25, 2010; Vol. 170(2): pages 186-193.

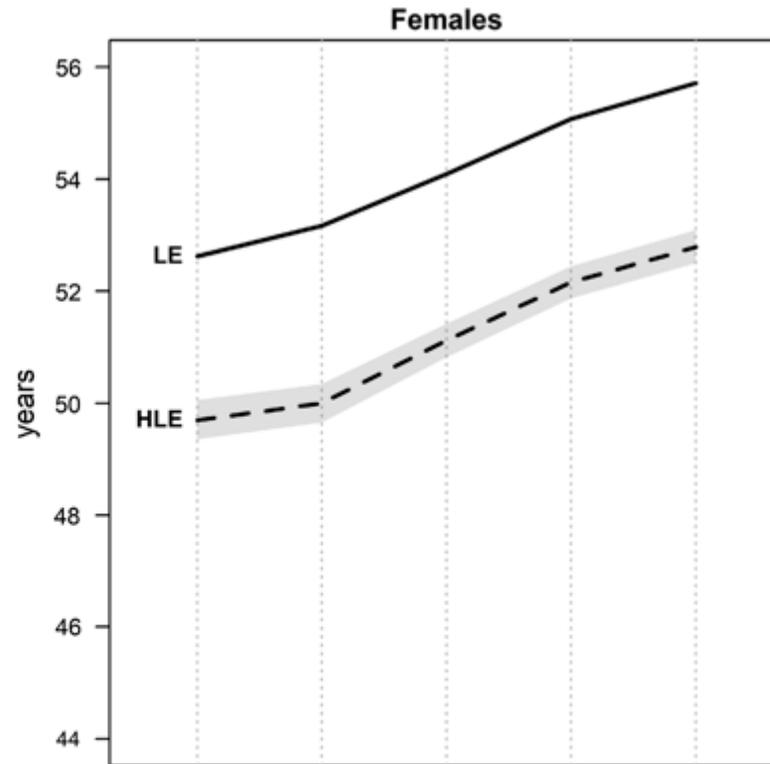
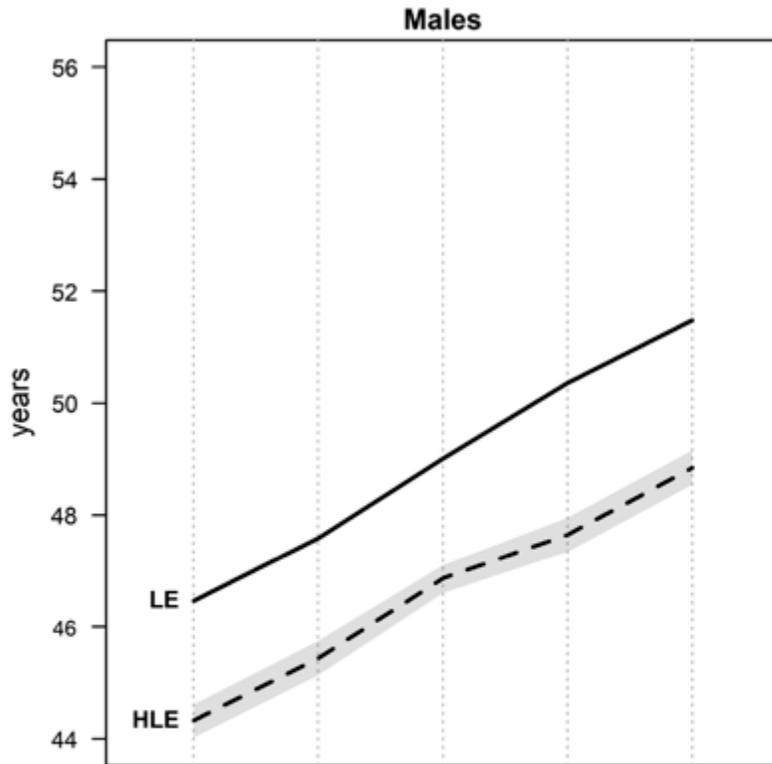
1. **Questo studio mostra che, nelle persone anziane, l'esercizio fisico regolare è associato con una migliore prestazione cognitiva.**
2. Uomini e donne anziani che hanno praticato attività fisica moderata od intensa regolare, durante 2 anni, hanno ottenuto punteggi cognitivi superiori a quelli dei sedentari.
3. 4000 persone anziane del sud della Bavaria incluse nello studio.
4. 418 di loro, ossia il 10.7%, mostravano disturbi della memoria al momento del reclutamento,
5. Dopo 2 anni, 207 (5.9%), dei partecipanti inizialmente sani hanno sviluppato disturbi della memoria.
6. **Tra i sedentari l'incidenza dei disturbi mnemonici è stata del 13.9%. L'incidenza tra coloro che hanno mantenuto un'attività fisica moderata è stata del 6.7% e del 5.1%.**



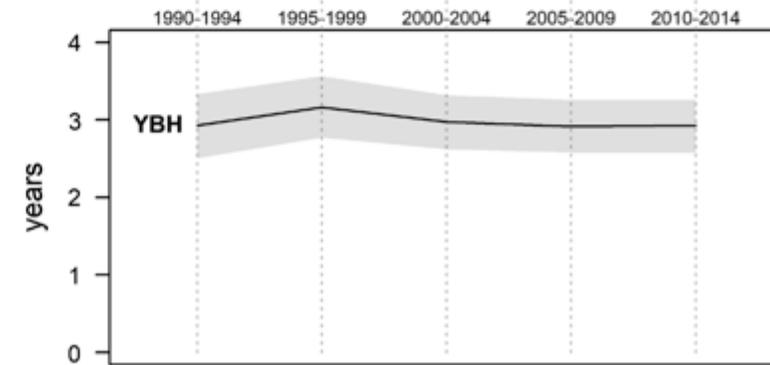
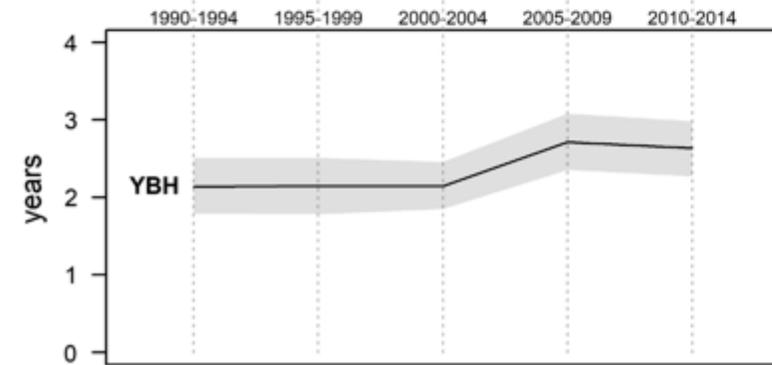
# **Longer and healthier lives for all? Successes and failures of a universal consumer-driven healthcare system, Switzerland, 1990–2014**

A Remund, S Cullati, S Sieber, C Burton-Jeangros, M. Oris for The Swiss National Cohort  
International Journal of Public Health (2019) 64:1173–1181

# Attesa di vita a 30 anni in Svizzera

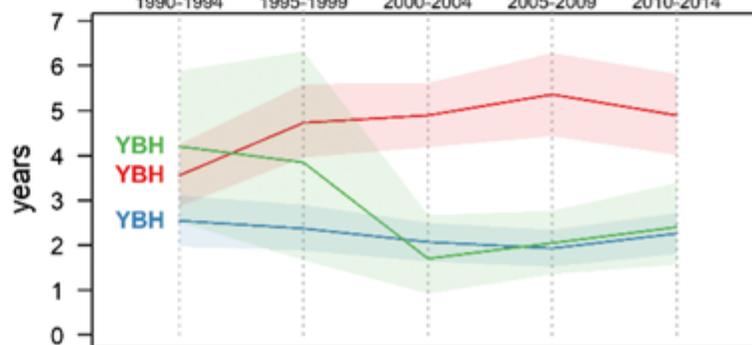
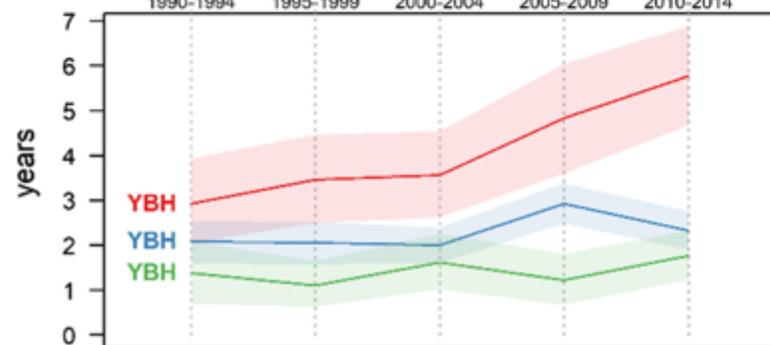
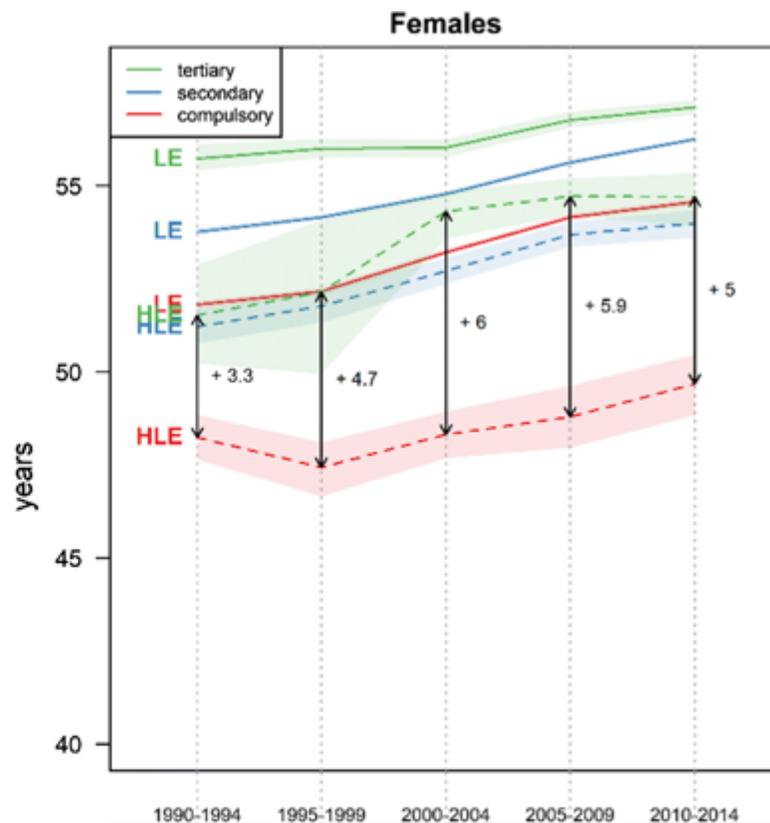
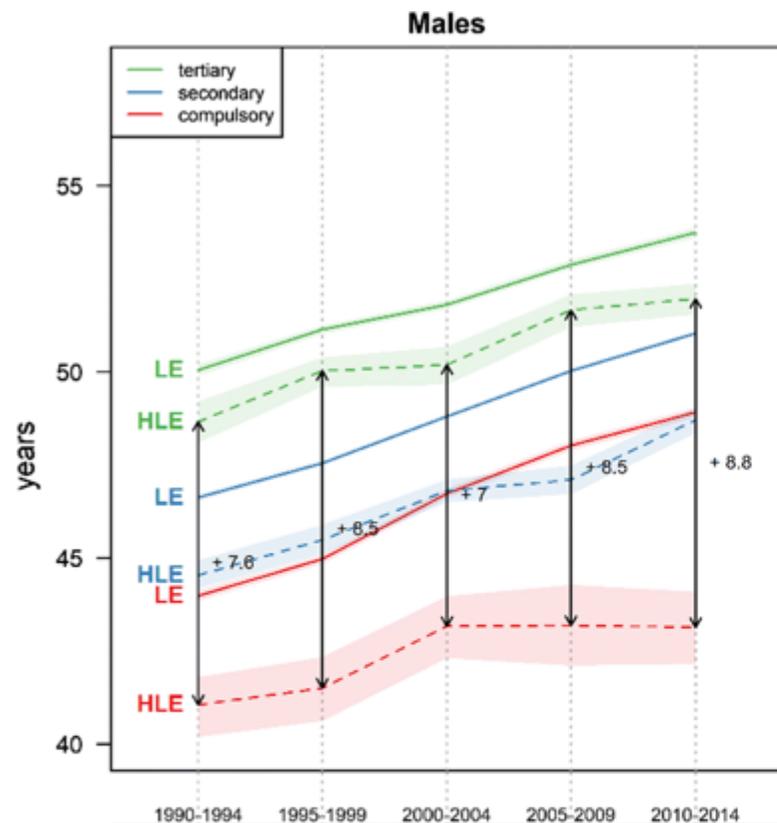


LE = attesa di vita.  
HLE = attesa di vita in buona salute.



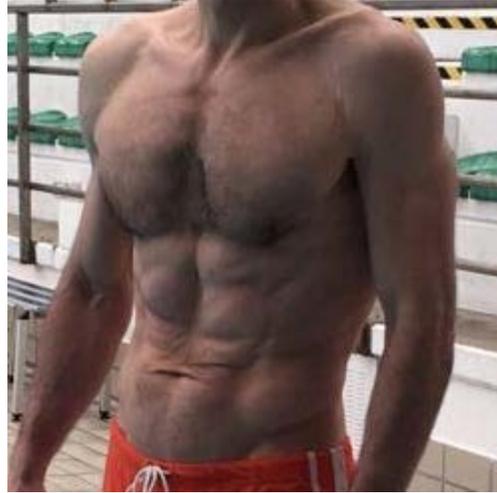
YBH = anni di cattiva salute.

# Attesa di vita a 30 anni in Svizzera secondo la scolarizzazione



# Per prevenire la cronicità e dare vita agli anni...





53 aa.

Laurea + master, dirigente, reddito medio-alto.

Almeno 60' di allenamento sportivo al giorno sin dalla giovane età.

Mai fumato, mai superalcolici, in media meno di 1 bicchiere di vino alla settimana.

Alimentazione sana, biologica e rigorosissima.

Nessuna malattia (per il momento).

...e per dare **gioia** alla vita?





**Grazie dell'attenzione!**