
Anziani: Fatebenefratelli, i consigli su come affrontare le malattie croniche in estate

Quest'estate l'anziano si riscopre un malato cronico. Molte patologie antiche, negli ultimi anni a causa del Covid, sono state troppo a lungo trascurate. Si può correre ai ripari e si deve farlo soprattutto in estate, ad esempio ricorrendo a una corretta esposizione al sole e alla dieta tipo "mediterranea" con adeguato apporto di nutrienti, tra cui calcio e vitamina D. Spiega Piero Secreto, direttore di Struttura complessa al Presidio ospedaliero riabilitativo Beata Vergine della Consolata (Fatebenefratelli), a San Maurizio Canavese (To): "Molto spesso la malattia cronica non è stabile nel tempo, ci sono frequenti riacutizzazioni e remissioni, ogni giorno è diverso dall'altro". Tra le principali "patologie disabilitanti" ci sono l'osteoartrosi, soprattutto alle anche e ginocchia; l'osteoporosi con il rischio di fratture vertebrali e del femore in seguito a caduta; l'ictus cerebrale; la malattia di Parkinson e i parkinsonismi, il 30% dei casi associati a demenza. Altre patologie comuni nell'anziano sono la demenza, la depressione, lo scompenso cardiaco, l'asma, le bronchiti croniche, l'ipovisus e la sordità. Il principale fattore di rischio di invecchiamento patologico è rappresentato dalla sedentarietà. Per prevenire l'invecchiamento patologico sono importanti le misure generali non farmacologiche, come l'attività fisica regolare; la corretta esposizione al sole; la dieta tipo "mediterranea" con adeguato apporto di nutrienti, tra cui calcio e vitamina D; la cessazione del fumo; la limitazione degli alcolici; l'ottimizzazione della terapia con farmaci potenzialmente dannosi per l'osso o che aumentano il rischio di cadute e la rimozione dei rischi ambientali di caduta. L'attività fisica aiuta a prevenire il livello di invecchiamento patologico. Ma quali sono i livelli consigliati? Innanzitutto, dice Secreto, "almeno 30 minuti di attività fisica moderata per la maggior parte dei giorni della settimana, fino a 45-60 minuti per evitare il sovrappeso". Di fatto, è possibile effettuare i "30 minuti" anche in diversi momenti, non obbligatoriamente in modo consecutivo. Inoltre, "anche camminare è un metodo efficace: 10.000 passi al giorno sono l'ideale per prevenire l'invecchiamento patologico". L'[Ordine Ospedaliero di San Giovanni di Dio Fatebenefratelli](#) è presente in 50 Paesi dei 5 continenti, con circa 400 opere apostoliche.

Gigliola Alfaro