

Attività fisica e salute: anziani

Benedetta Contoli, Valentina Minardi, Maria Masocco (Iss)

31 maggio 2018 - L'invicchiamento di popolazione è un fenomeno globale che interessa tutto il mondo occidentale, e non solo, ed è determinato da profonde modificazioni demografiche degli ultimi decenni: la riduzione della mortalità (per effetto del miglioramento delle condizioni di salute e dei progressi della medicina) da una parte, e la contrazione delle nascite, dall'altra.

L'Italia è uno dei paesi maggiormente interessati da questo fenomeno. Con una speranza di vita alla nascita che si attesta a 80,6 anni per gli uomini e 84,9 anni per le donne, nel 2017, e con un tasso di fecondità totale di appena 1,34 figli per donna, l'Italia è dei Paesi più longevi al mondo, con un indice di vecchiaia (rapporto tra gli anziani di 65 anni e più bambini di 0-14 anni) fra i più alti e pari al 165,3%. Nel 2017 la proporzione di ultra64enni ha superato il 22% dell'intera popolazione italiana e le più recenti proiezioni Istat indicano che fra circa 50 anni un italiano su tre (30%) avrà 65 anni o più e un italiano su 10 avrà 85 anni o più e l'indice di invicchiamento raggiungerà il 257.9%.

Invecchiamento sano e attivo

L'invicchiamento della popolazione rappresenta un "trionfo" ma anche "sfida" per la società. Aumenta infatti il peso delle patologie cronico-degenerative, legate all'invicchiamento, con conseguente crescita dei costi assistenziali e difficoltà di sostenibilità di tutto il sistema socio-sanitario.

In tale scenario, l'Oms a partire dai primi anni del 2000 ha tracciato una strategia di promozione della salute e valorizzazione della persona ultra64enne, indicato come "*Active ageing*", che intende favorire una diversa concezione dell'invicchiamento volta a promuovere il mantenimento delle capacità fisiche, intellettive, lavorative e sociali dell'anziano non più visto solo come portatore di bisogni, bensì come una risorsa per la società. Promuovere un invicchiamento sano, creare ambienti favorevoli e adeguare i sistemi sanitari alle esigenze di una popolazione sempre più anziana, sono gli obiettivi che l'Oms Europa cerca di conseguire all'interno del *framework* offerto dallo "Strategy and action plan for healthy ageing in Europe, 2012-2020" tramite la realizzazione di cinque interventi prioritari: i) prevenire le cadute, ii) promuovere l'attività fisica, iii) promuovere l'assistenza domiciliare e i servizi di self-care, iv) sostenere strategie di sviluppo partecipativo tra personale medico e assistenziale in campo geriatrico, v) inserire nei *setting* assistenziali programmi di vaccinazione antinfluenzale e di prevenzione delle malattie.

L'importanza dell'attività fisica nella terza età

L'attività fisica, in particolare, è un elemento chiave nel raggiungimento degli obiettivi della strategia di invecchiamento sano e attivo per la sua capacità di preservare l'indipendenza funzionale in età avanzata e di mantenere una buona qualità di vita.

L'esercizio fisico aiuta a invecchiare meglio sia fisicamente sia psicologicamente, controlla l'ipertensione arteriosa e il profilo lipidico, in particolare i livelli di colesterolo, contribuisce a prevenire o ritardare l'insorgenza di patologie croniche connesse all'invecchiamento, riduce il rischio delle conseguenze da osteoporosi e di traumi da caduta.

Sono ormai numerose le evidenze scientifiche che avvalorano l'importanza della pratica di una regolare attività fisica anche nella fascia di popolazione anziana per i suoi effetti positivi sui vari fattori psicologici e sulla qualità della vita in generale.

Quale attività fisica?

La strategia dell'Oms 2016-2025 raccomanda livelli di attività fisica differenziati per fascia d'età. Nell'adulto dopo i 65 anni valgono le medesime indicazioni dell'adulto fra i 18 e i 64 anni. Ad esse si aggiunge quella della pratica dell'esercizio per l'equilibrio, almeno 3 volte la settimana, soprattutto per coloro che hanno una mobilità scarsa, in modo da prevenire le cadute. Gli adulti di questa fascia di età che non possono seguire totalmente il livello previsto raccomandato di attività fisica, a causa delle loro condizioni di salute, dovrebbero adottare uno stile di vita attivo adeguato alle loro capacità e condizioni. Per questa fascia di età più avanzata, è provato che svolgere attività fisica aiuta a invecchiare bene: aumenta la resistenza dell'organismo, rallenta la fisiologica involuzione dell'apparato musco-scheletrico e cardiovascolare e ne traggono giovamento anche le capacità psico-intellettuali.

Passi d'Argento e l'attività fisica negli anziani

Il sistema di sorveglianza Passi d'Argento (PdA) fa esplicito riferimento al modello *Healthy and active ageing* dell'Oms, e fornisce utili informazioni sullo stato di salute e la qualità della vita e sui bisogni di cura e di assistenza della popolazione con 65 anni o più. Fra le 1dimensioni indagate in Passi d'Argento c'è anche l'attività fisica. La domanda sull'attività fisica è posta a tutti gli intervistati, ma è specifica a seconda delle capacità della persona di deambulare o meno in maniera autonoma. Alle persone che non sono in grado di camminare o che riescono a farlo solo se aiutate da qualcuno è stato chiesto se praticano ginnastica riabilitativa mentre alle persone che camminano autonomamente è stato somministrato il questionario *Physical Activity Scale for Elderly* (Pase), uno strumento validato a livello internazionale che considera le attività comunemente svolte da persone anziane ma senza enfatizzare quelle sportive e ricreative. Il periodo di riferimento è breve e permette di tener conto dei possibili limiti di memoria degli intervistati. Esso permette di stimare il livello di attività fisica riferita agli ultimi 7 giorni, distinta in:

- attività di svago e attività fisica strutturata
- attività domestiche e sociali

- attività lavorative.

Sulla base delle risposte per ogni intervistato viene calcolato un punteggio numerico che tiene conto del tipo di attività svolta, della sua intensità e del tempo dedicato. A valori elevati di Pase corrispondono elevati livelli di attività fisica.

Nella definizione di anziano fisicamente attivo si è scelto convenzionalmente di considerare attivi gli anziani che hanno un punteggio Pase uguale o superiore a 78, un valore corrispondente al 40° percentile della distribuzione di frequenza dei punteggi Pase del pool nazionale degli ultra64enni intervistati.

Cosa ci dicono i dati su attività fisica negli anziani?

Tra gli anziani senza problemi di deambulazione e senza problemi nel sostenere in modo autonomo l'intervista (pari al 71% dell'intero campione), il valore medio del punteggio Pase è pari al 95,6 (IC 95% 94,4-96,8), ma questo valore si riduce significativamente con l'aumentare dell'età (il calo è drastico dopo gli 85 anni); è più basso fra le donne (91,8), tra coloro che hanno uno svantaggio sociale per difficoltà economiche (84,6) o basso livello di istruzione (92,4).

Lo stato di salute e la qualità di vita condizionano notevolmente la possibilità di fare attività fisica: il punteggio Pase si riduce fra coloro che riferiscono di avere 3 o più diagnosi di patologie croniche (76,3), fra chi assume farmaci (78,4 per chi assume 6 o più farmaci), fra chi ha difficoltà nello svolgere in modo autonomo 2 o più attività strumentali della vita quotidiana (*Instrumental activities of daily living* o Iadl: usare il telefono, fare acquisti, prepararsi il cibo, prendersi cura della casa, prendere i farmaci, spostarsi con i mezzi pubblici, ecc), fra i quali il punteggio Pase scende a 57,8.

Come per gli adulti, anche per la popolazione anziana si confermano significative differenze geografiche a favore dei residenti nelle regioni settentrionali, dove i punteggi Pase risultano mediamente più alti: gli anziani più attivi risultano quelli residenti in Valle d'Aosta (punteggio Pase standardizzato per età e genere pari a 129), in Friuli Venezia e Giulia e nella Provincia Autonoma di Trento (112), i meno attivi quelli residenti in Campania (73), Sicilia e Molise (76),

Camminare fuori casa è tra le attività di svago maggiormente praticata dagli anziani (61%), sia fra gli uomini che tra le donne (rispettivamente 70% e 55%); tra le attività domestiche, quelle di tipo leggero (spolverare, lavare i piatti) sono praticate dal 78% degli ultra64enni, in particolare dalla quasi totalità delle donne intervistate (97%) e da circa la metà degli uomini (52%). Tra le attività indagate vi è anche l'attività fisica svolta durante il lavoro o volontariato, se di tipo dinamico: il 7% degli intervistati svolge un lavoro, per poco meno della metà di questi si tratta di un lavoro durante il quale si deve camminare o fare uno sforzo fisico senza differenze di genere; dopo i 75 anni, solo il 3% del campione svolge un lavoro dinamico.

Nonostante sia diffusa la conoscenza dell'importanza di praticare attività fisica ai fini del benessere psico-fisico degli ultra64enni, si rileva che solo nel 34% dei casi, negli 12 mesi precedenti l'intervista, il medico o un altro operatore ha dato il consiglio di fare attività fisica. Solo una persona su 10 fra coloro che non deambulano in maniera autonoma pratica ginnastica riabilitativa. Una persona su 10 fra coloro che non deambulano in maniera autonoma pratica ginnastica riabilitativa.

Risorse utili

- consulta la sezione di EpiCentro dedicata alla sorveglianza [Passi d'Argento](#)
- leggi lo studio "[Passi d'Argento \(Silver Steps\): the main features of the new nationwide surveillance system for the ageing Italian population, Italy 2013-2014](#)" (Contoli B, et al; PdA Study Group. Ann Ist Super Sanita 2016;52:536-42) (pdf 136 kb)
- consulta la strategia dell'Oms Europa "[Strategy and action plan for healthy ageing in Europe, 2012–2020](#)" (pdf 329 kb)
- consulta le pagine Oms dedicate all'[Healthy ageing](#)
- per informazioni sul punteggio Pase leggi gli articoli "[The Physical Activity Scale for the Elderly \(Pase\): development and evaluation](#)" (Washburn RA, et al, Journal of Clinical Epidemiology 1993;46:153-62) e "[The physical activity scale for the elderly \(Pase\): evidence for validity](#)" (Washburn RA, et al. Journal of Clinical Epidemiology 1999;52:643-51)
- consulta le pagine del programma nazionale [Guadagnare Salute sull'attività fisica](#)
- leggi il [commento](#) di Barbara De Mei, Valentina Possenti e Angela Spinelli (Iss) sulla Giornata mondiale dell'attività fisica 2018
- leggi il [commento](#) di Carla Faralli, Lorenzo Fantozzi, Paola Luzi (Iss) sulla scheda "[Attività fisica e salute: un'alleanza senza età!](#)" (pdf 4,3 Mb) realizzata dal Centro Nazionale per la Prevenzione delle malattie e la Promozione della salute, con la traduzione delle raccomandazioni Oms sui livelli di attività fisica consigliati
- leggi il commento di Chiara Cattaneo e Paola Nardone (Iss) "[Attività fisica e salute: bambini e adolescenti](#)"
- leggi il commento di di Valentina Minardi, Benedetta Contoli e Maria Masocco (Iss) "[Attività fisica e salute: adulti](#)".

Fonte: <http://www.epicentro.iss.it>