



Attività fisica e salute: anziani

I dati della sorveglianza Passi d'Argento indicano che in Italia, 7 su 10 persone di 65 anni o più di età non hanno problemi di deambulazione e hanno una buona autonomia.

13-09-2018

Questa quota si riduce significativamente con l'aumentare dell'età (il calo è drastico dopo gli 85 anni), è più bassa fra le donne e nei sottogruppi con uno svantaggio sociale per difficoltà economiche o per il livello basso di istruzione. L'invecchiamento della popolazione rappresenta un "trionfo" ma anche "sfida" per la società: aumenta infatti il peso delle patologie cronico-degenerative, legate all'invecchiamento, con conseguente crescita dei costi assistenziali e difficoltà di sostenibilità di tutto il sistema socio-sanitario. In questo scenario, l'Oms a partire ha tracciato una strategia di promozione della salute, indicato come "Active ageing", che intende favorire una diversa concezione dell'invecchiamento 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. L'attività fisica è un elemento chiave nel raggiungimento degli obiettivi di questa strategia. Leggi il commento di Benedetta Contoli, Valentina Minardi, Maria Masocco (Iss).