



Journal Club  
**16 settembre 2016**  
*Aggiornamenti in geriatria*

# Esiste l'anziano sano?

**Marco Trabucchi**



MARCO TRABUCCHI  
I VOLTI DELL'INVECCHIARE



**Non aspiriamo a una definizione assoluta della persona che invecchia, ma al riconoscere che ogni uomo è una grande opera incompiuta: la vita costruisce continui cambiamenti sul piano biologico, somatico, psicologico, relazionale, senza arrivare a un punto finale, stabile, a qualsiasi età. In questa logica sono patetici gli studi che pretenderebbero di “fermare il pendolo”, perché hanno la risposta pronta: misurando qualche molecola si potrebbe prevedere l’aspettativa di vita di un individuo. Una visione meccanicistica, che dimentica sia l’intrinseca complessità della biologia, sia le varie interazioni con gli eventi della vita. Invece l’incompiutezza definisce la nobiltà degli individui: deve essere rispettata da chiunque voglia avere una relazione con l’altro, perché è il fondamento di un rapporto realmente arricchente.**

(Trabucchi M., I volti dell’invecchiare, San Paolo, 2016)

**“Gli anziani sono uomini e donne, padri e madri che sono stati prima di noi sulla nostra stessa strada, nella nostra stessa casa, nella nostra quotidiana battaglia per una vita degna. Sono uomini e donne dai quali abbiamo ricevuto molto. L’anziano non è un alieno. L’anziano siamo noi: fra poco, fra molto, inevitabilmente comunque, anche se non ci pensiamo. E se noi non impariamo a trattare bene gli anziani, così tratteranno noi”.**

**Papa Francesco**



**Un ideale per il tempo che passa ... al di là  
delle definizioni.**



**“Per vivere occorre un’identità,  
ossia una dignità”.**

**Primo Levi**

# Per sempre giovani, inseguendo un ideale

Vittoria del coraggio sulla paura, l'autentica giovinezza non finisce dopo una manciata di primavera. È effetto della libertà, qualità dell'immaginazione. È il kairòs dei Greci, tempo fuori dal tempo

di **Walter Mariotti**

**Giovinezza è piuttosto uno stato permanente dello spirito, un effetto della libertà, una qualità dell'immaginazione. Meglio: è il *kairòs* dei Greci, quel tempo fuori dal tempo dove tutto è sospeso e tutto è sempre possibile. Vittoria del coraggio sulla paura, dell'avventura sull'amore del conforto, la vera giovinezza non finisce dopo una manciata di primavera ma solo quando si abbandona il proprio ideale, magari per obbedire a quel principio di realtà che spesso non è che il cacciavite con cui iniziamo a stringere le viti della nostra bara. È soprattutto la ricerca del potere la fine della giovinezza, il conformismo autoassolutorio e la mediocrità scambiata con i buoni pasto o l'invito nei salotti buoni. Tutto il contrario della vera estate, che non appartiene a chi ha vent'anni ma a chi, compiendone ottanta, continua a stupirsi, a meravigliarsi, a domandarsi: «E ora?».**

«Sette», 26 agosto 2016

## Il dibattito delle idee

**Voci dal mondo**  
di Sara Banfi

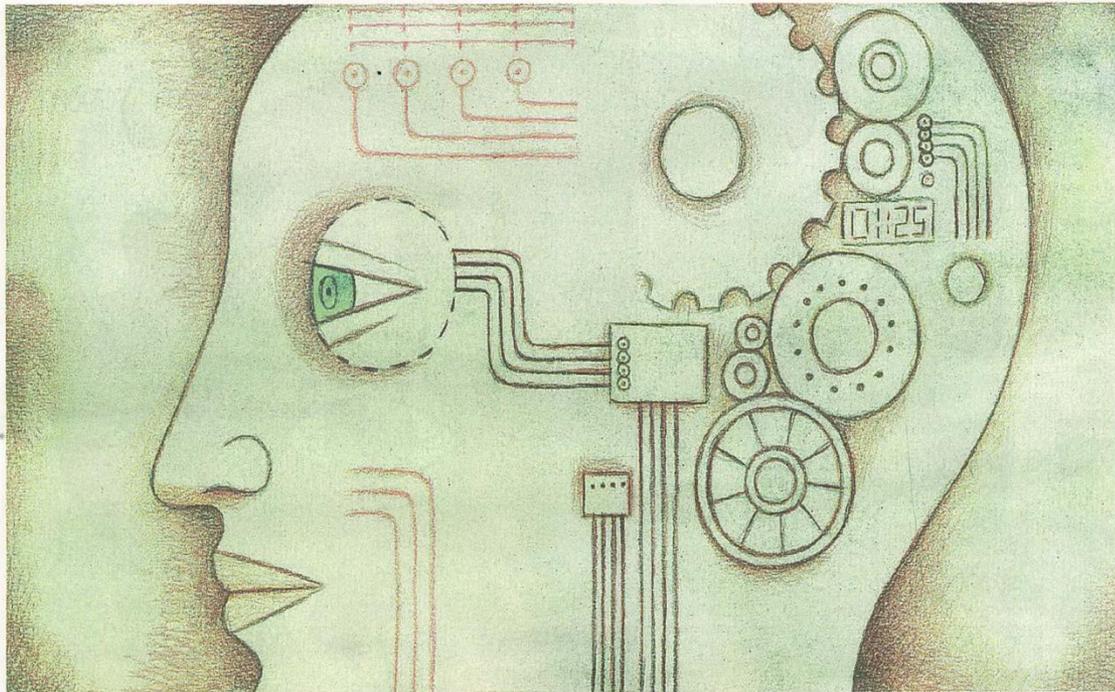
### Via l'esercito, via il petrolio

Il Costa Rica produce quasi tutta la sua energia elettrica con fonti rinnovabili. Tuttavia, il petrolio rappresenta il 70% del suo consumo energetico. La causa? Il sistema di trasporti. Per Monica Araya, esperta in politiche di sviluppo sostenibile,

un'alternativa c'è: la mobilità elettrica. Se implementata, il Costa Rica diventerebbe il primo Paese a far senza combustibili fossili: «Aboliamo l'esercito nel 1948, è ora per questa generazione di fare scelte coraggiose» scrive sul suo blog.

### L'orizzonte etico

Le novità della scienza pongono riflessioni che la filosofia prende sul serio. E se la vecchiaia si potesse sconfiggere? Le posizioni cominciano a polarizzarsi



# La tentazione transumanista. E i dilemmi

La medicina non è più chiamata a riparare ma anche a migliorare e potenziare. Si apre la sfida tra i bioconservatori alla Francis Fukuyama e i bioprogressisti

di DONATELLA  
DI CESARE

**E** se la vecchiaia e la morte non fossero un dato eterno e intangibile? Se ci fossimo fin qui sbagliati? Se si trattasse invece di patologie, che rappresentano perciò una sfida per la medicina? Ne sono convinti gli

me una fase di transizione nello sviluppo evolutivo». Non è solo fantascienza. Lo dimostrano anzitutto i progressi formidabili delle biotecnologie, non lontano, ormai, dalla capacità di modificare il patrimonio genetico degli individui grazie al sistema

modificare definitivamente la nostra specie, migliorando la condizione umana. Rivendicano la «libertà morfologica», il diritto di modificare e migliorare il proprio corpo e la propria mente. Senza limiti, senza tabù, senza scrupoli. Nick Bostrom, filo-

smo (intelligenza artificiale e robotica). Le novità radicali introdotte in questi ambiti muteranno nei prossimi quarant'anni la medicina segnando uno scarto decisivo rispetto ai quattromila anni precedenti. concetto di *improvement*, di «miglior-



# **Cosa significa “successful aging”?**

## **Incertezze e ambiguità di un termine abusato**



# TUTTO SU UNA MADRE

*Cathleen Schine, l'autrice  
di La lettera d'amore,  
torna con il racconto di una  
famiglia alle prese con  
la vecchiaia e i sentimenti:  
«La senilità è una terra  
straniera dove vieni  
deportato contro il tuo  
volere. Puoi solo imparare  
a darle il benvenuto»*

di Antonio Monda Foto di Graham MacIndoe

(Lifestyle - D - la Repubblica, 3 settembre 2016)

# Successful cognitive and emotional aging

DILIP V. JESTE, COLIN A. DEPP, IPSIT V. VAHIA



The limited consensus on successful aging or recovery from psychiatric disorders reflects some of the difficulties in defining positive states. In part this difficulty stems from a lack of clinical or policy imperatives to attain consensus such as those required to define diagnostic terms. Another difficulty in delineating positive states from others is that some individuals are excluded from being categorized as “successful”. Nevertheless, there are some areas of agreement. Definitions of successful aging, remission, and recovery are all multi-dimensional and integrate multiple domains (e.g., physical, cognitive, emotional, and social functioning). Subjective definitions tend to represent processes and emphasize attainment or maintenance of goals, positive attitudes toward the self and future, and attainment of social milestones and connectedness. Objective definitions tend to emphasize freedom from disease and disability. In terms of trajectories, successful aging definitions tend to emphasize mitigating deterioration, whereas recovery or remission represents lengthening periods of inter-episode wellness.

(World Psychiatry 2010;9:78-84)

# Tempi liberi

Viaggi

Benessere

Food

Moda

Design

Tecnologia

Famiglia

Non più «contro» il tempo che passa, ma a favore di una bellezza diversa, che segue il ritmo della vita. Primi cenni di una vera rivoluzione

## Anti-aging Fine della dittatura

di **Enrica Roddolo**

### I numeri

● La popolazione invecchia ma gli interventi anti-aging per antonomasi, lifting e blefaroplastica, diminuiscono, del 2 e dell'1%, il merito sarebbe delle procedure mini-invasive e in particolare dei trattamenti con botulino e filler

● Nel periodo 2000-2015 i trattamenti mini-invasivi sono aumentati del 158%, mentre gli interventi di chirurgia estetica sono diminuiti del 10%, il tutto a fronte di un aumento di procedure cosmetiche complessive (chirurgia estetica e trattamenti mini-invasivi) pari al 115%

Il mito dell'eterna giovinezza? Sempre più vicino, eppure sempre meno al centro dei nostri pensieri. Così se l'*Economist* invita a «immaginare un mondo in cui l'invecchiamento sarà abolito», dove sarà normale festeggiare per esempio, «il 94mo compleanno correndo la maratona con i vecchi amici di scuola», nessuno più sogna di arrivare al triguardo con viso e corpo di una diciottenne.

«Il mondo è cambiato, le donne sono cambiate e anche la cosmesi è cambiata. Ci siamo finalmente liberati dall'idea della bellezza come standard bloccato, fatto di una età, un'altezza, un peso», ha detto Isabella Rossellini in un'intervista a *Elle*. Aggiungendo: «Lancôme guiderà questa rivoluzione. Stanno perfino pensando di eliminare il concetto di anti-età». Possibile? E allora, la promessa di eterna bellezza quiescenza dei trattamenti di bellezza? «Non dico che non ci occuperemo più di contrastare gli effetti del tempo: l'approccio adesso è più olistico e personalizzato, per liberare le donne dalla dittatura dell'eterna giovinezza. Perché possano vivere la bellezza e la loro età, a modo loro», spiega al *Corriere* da Parigi Françoise Lehmann, direttore generale Lancôme International. «Per noi il focus è sempre stato su quel che le donne davvero vogliono, non un'idea irrealista di beauty. E cerchiamo di aggiornare quel che sappiamo di loro, con studi, con l'osservazione e l'intuizione per anticipare i tempi. E quello che è il più grande cambiamento nell'approccio delle donne alla bellezza è che ha preso diverse sfaccettature. Ora vuoi dire sentirsi bene con se stesse, amare la propria età. Più fiducia, meno paura».

Già, «libere dalla dittatura dell'eterna giovinezza», il sogno è vivere a lungo in salute e benessere. Non con i lineamenti di ieri, ma in armonia con il proprio corpo, il proprio volto. E dunque, belli. Pur di una bellezza differente. Appunto, non la giovinezza perfetta nella sua stagione fugace



come quella inseguita dal Dorian Gray di Oscar Wilde che brama di mai invecchiare. Bensì il fascino della saggezza, del tempo che scivola sulla pelle lasciando sì il suo segno. Ma con dolcezza. Non sogniamo più di stipulare lo scellerato patto del dandy vittoriano che pur di non veder mai comparire rughe sul volto, «delegò» a un suo ritratto giovanile l'ingrato compito di accusare i segni del tempo. Neppure, ci chiudiamo in isolamento come la contessa Radiana de Glanezz, enigmatico personaggio del romanzo «veneziano» di d'Annunzio, il Fuoco. Prigioniera del tempo, vive come una reclusa. «La più bella creatura (...) ha voluto rimanere tale nella memoria di chi l'aveva vista risplendere», scrive d'Annunzio. Così, quando si accome che era venuta per lei l'ora di sfiorire, «ed è una magnifica festa di congedo, in cui pare ancora sovrannamente bella. Poi si ritirò per sempre in questa casa». E, a proposito di tempo, i fattori di invecchiamento oggi hanno un principale imputato: l'inquinamento. Non a caso, smog e agenti che aggrediscono la pelle sono stati messi sotto la lente anche dall'ultima Anti-aging skin care conference al Royal College of Physicians a Londra.

A cambiare le carte in tavola di un business, quello degli anti-aging che *The Atlantic* stima valga 300 miliardi di dollari, entrano poi in gioco i Millennial. Perché se ieri a far shopping in profumeria erano soprattutto donne giovani o mature alla ricerca di creme di lunga bellezza, oggi sono i teen-ager, i venti-trentenni. «E i Millennial vogliono risultati subito. A fine giornata hanno scattato più foto di loro stessi di quante le madri ne scattassero in un anno. Così si preoccupano di come apparire la pelle adesso, più di quel che sarà

### Isabella Rossellini

«Ci siamo liberati dall'idea della bellezza come standard di età, altezza, peso»

### Françoise Lehmann

«L'approccio è più olistico, per liberare le donne dall'idea di eterna giovinezza»

### I trentenni

«Ai Millennial il futuro interessa poco: vogliono vedere i risultati subito»

quando avranno 40 anni», ha detto al *Wall Street Journal*, Fabrizio Freda, l'italiano al timone di Estée Lauder. Così se ieri la cosmetica investiva sugli anti-rughe oggi cresce l'importanza di make-up e maschere capaci di assicurare un risultato immediato. Perfetto per un selfie, per i social. Per vivere l'oggi, più che preservare il domani. E non solo Millennial, persino i bambini. Ne è convinta Lydia Sarfati, Tesule polacca negli Usa che a fine '70 ha fondato Repêchage scommettendo sulla cosmesi a base di alghe: «I giovanissimi sono stressati dalle tecnologie — spiega al *Corriere* —. E lo dico da nonna, il mio nipotino di 2 anni si sveglia e anziché dire mummy o daddy dice iPad e afferra il tablet. Gli ho fatto un massaggio sul collo e mi ha chiesto "More, more". Ancora, ancora. I bimbi sono stressati anzitempo ed è a loro che si rivolgeranno i trattamenti di domani».

© BRUNO MAGLI/INFANTIA

# LONGEVITÀ: STRATEGIE PER INGANNARE IL TEMPO

Tutti vogliamo vivere più a lungo. Ma il problema è la qualità dell'esistenza. Ecco come mantenere in salute corpo, mente e psiche di **Letizia Gabaglio**

**L**LE MIE GAMBE STANNO cambiando. Un giorno, asciugandomi dopo avere fatto la doccia, mi sono accorta che la pelle sembrava... differente. Come il resto del mio corpo, anche le gambe cominciano a mostrare i segni della loro semplice mortalità. Il fatto che l'invecchiamento arrivi tutto insieme senza che nessuno l'abbia invitato è scoraggiante. Ovviamente sapevo che sarebbe successo prima o poi, ma è comunque scioccante. Ora che ho 43 anni il mio corpo ha bisogno di maggiori attenzioni per sentirsi forte rispetto a qualche anno fa». Parole che chi ha più di 40 anni ha sicuramente pensato e detto, magari a un'amica, alla madre. Lo sfogo riportato sopra è dell'attrice Cameron Diaz, che al modo di affrontare al meglio la "seconda giovinezza" ha dedicato il nuovo *The Longevity Book* (Harper Thorsons, 2016). Non è la prima volta che l'attrice americana si esprime sul corpo delle donne: la sua precedente fatica si intitolava *The Body Book*, un manuale per mantenersi al top. Prima dei 40 anni, però. Ora la prospettiva, anche di una delle star di Hollywood più pagate e ammirate, sembra essere cambiata, e lo stesso devono fare le strategie da mettere in campo. «So che nei prossimi 10 anni comincerà la transizione verso la menopausa, e comincio a essere curiosa di capire come mi sentirò, dal punto di vista sia fisico sia mentale. Non che l'essere donna

sia definito dal ciclo o dalla fertilità, ma come mi sentirò quando la certezza che ho sempre portato dentro di me - quella cioè di poter dare la vita - sarà svanita? Il mio piano è iniziare questa nuova fase con la mente aperta, e tutto il coraggio e la fede che saprò avere».

Ci pensa Cameron Diaz e bisogna che ci pensiamo tutti. Anche chi non fa l'attore, non è in forma, non va in palestra tutti i giorni, non è ricco e neanche famoso. Soprattutto in Italia, dove la popolazione invecchia sempre più: nel 2015 l'età media è salita a 44,6 anni (due decimi in più rispetto all'anno precedente) e gli over 65 erano più di 13,4 milioni, il 22 per cento della popolazione. Siamo fra i più longevi al mondo, anche se per la prima volta dal secondo dopoguerra la mortalità è aumentata. Ma arrivare in media agli 80 per gli uomini e a quasi 85 per le donne non è un gran vantaggio, se poi gli ultimi anni si passano in condizioni di salute pessime, da soli e senza più voglia di vivere. Cosa fare allora? Prima di tutto ci si deve pensare per tempo, quando - proprio come dice Cameron Diaz - il processo di decadimento sta per iniziare: perché fermarlo non si può, ma rallentarlo sì.

**Il primo alleato è il cibo. O meglio, la sua mancanza: il digiuno. La scienza non ha dubbi**, la restrizione calorica, anche molto drastica, allunga la vita. E se fino a poco tempo fa le prove venivano solo da studi sugli animali, ora si sa che digiunare rallenta l'invecchiamento anche negli umani. Lo ha dimostrato per la prima volta al mondo Luigi Fontana, ordinario di Medicina e nutrizione all'Università degli Studi di Brescia e collaboratore della Washington University di Saint Louis, mettendo a confronto lo stato di infiammazione di due gruppi: uno di persone sane che per due anni hanno praticato la restrizione calorica, l'altro di chi ha mangiato senza particolari regole. Ebbene, i risultati pubblicati sulla rivista

(D-Donna)

## La caratterizzazione dell'anziano sano è importante per:

- allargare il numero delle persone in salute, al fine di ridurre il peso sociale degli ultrasessantacinquenni (ora il 21% della popolazione, il 30% nel 2035)
- definire cosa significa "sano" a livello biologico, clinico, funzionale, relazionale, sociale, per mettere in atto interventi adeguati, sia in giovane età (prevenzione) sia in età avanzata (mantenimento)
- per dimostrare, se possibile, che "invecchiare non è una malattia"

**Un numero sempre maggiore di anziani si comporta come fossero molto più giovani della rispettiva età anagrafica.**

**Cosa significa questo trend?**

**Una follia collettiva o il riconoscimento di realtà modificate dallo spirito del tempo?**

## La storia

PER SAPERNE DI PIÙ  
torino.repubblica.it

**Torino.** Sabato la prima unione civile sotto la Mole. Franco, 83 anni e Gianni, 79. “Finalmente torniamo cittadini di serie A. Che emozione i preparativi per la cerimonia”

“Mezzo secolo insieme e ora ci diciamo sì anche per i diritti non è mai troppo tardi”



**LA COPPIA**  
Franco, 83 anni,  
con il compagno  
Gianni, 79  
I due stanno  
assieme dal '64

**IL PERSONAGGIO.** La grande étoile festeggia domani il suo compleanno ma confessa: «Non amo le feste, starò in famiglia, con i miei nipoti»

## Carla Fracci: «I miei 80 anni ancora sulle punte»

Icona della danza classica nel mese scorso alla Versiliana ha trionfato nel balletto «Sherazade»

ROMA

«Non ho mai amato festeggiare i miei compleanni e anche questa volta sarà lo stesso, starò in famiglia, con i miei nipoti», spiega Carla Fracci che compirà 80 anni domani, pur riconoscendo che «sì, è un traguardo significativo». Se Bolle è la figura

che ha reso pop la danza moderna, lei è la signora, l'étoile, ovvero la stella, o meglio la star che ha fatto conoscere la danza classica, quella romantica volteggiata sulle punte anche se con figure nuove, di cui oggi è l'icona, così come il suo nome è legato alla storia e l'immagine internazionale della Scala. E poi è moderna nel suo proporsi senza mai arrendersi: incinta del figlio Francesco danzò sino al quinto mese, e oggi, nonostante l'età, con un fisico ancora asciutto e evidentemente elastico, sale ancora impavida

in palcoscenico come ha fatto anche questa estate a fine luglio, alla Versiliana, col Balletto del Sud in *Sherazade* e *le Mille e una notte* nei panni della Regina del Mare su coreografia di Fredy Franzutti.

Beppe Menegatti, suo compagno e sposo, da anni crea regie e spettacoli che le si adattano, oltre ad aver lottato una vita per cercare di far sì che riuscisse ad avere una sua compagnia, magari di ruolo nazionale, senza riuscirci in un paese dove la danza ha avuto sempre un ruolo un po' di Cenerentola e lei ha

sempre vivacemente protestato. Così a 80 anni confessa di avere alcuni rimpianti, tra i quali la mancata direzione del balletto alla Scala, ma anche innumerevoli soddisfazioni, acclamata trionfalmente sui palcoscenici più prestigiosi del mondo come davanti alla grande platea della tv, dove sono indimenticabili i suoi divertiti e divertenti passi dican can con Heather Parisi o il tip tap in trio con le Kessler (anche loro nate il 20 agosto di 80 anni fa). Insomma una vera icona che trova spazio anche sui settimanali



Carla Fracci, icona della danza classica, compie domani 80 anni

più popolari, anche se lei ha sempre difeso la propria vita privata, marito, figlio e nipoti, evitando di dare spazio ai gossip, al massimo facendo entrare i fotografi nella sua bellissima casa milanese, piena di ricordi di una vita dedicata all'arte.

Un vero impegno, un allenamento senza risparmiarsi mai alla sbarra per mantenere sciolto il corpo, pur segnato dal tempo, col fascino di un volto dal teatrale profilo neoclassico con le sue belle rughe, stirate da un sorriso elegante, che non ha mai voluto far ritoccare da nessuno. Nata a Milano il 20 agosto del 1936, figlia di un tramviere, comincia a danzare a 10 anni alla scuola della Scala. •

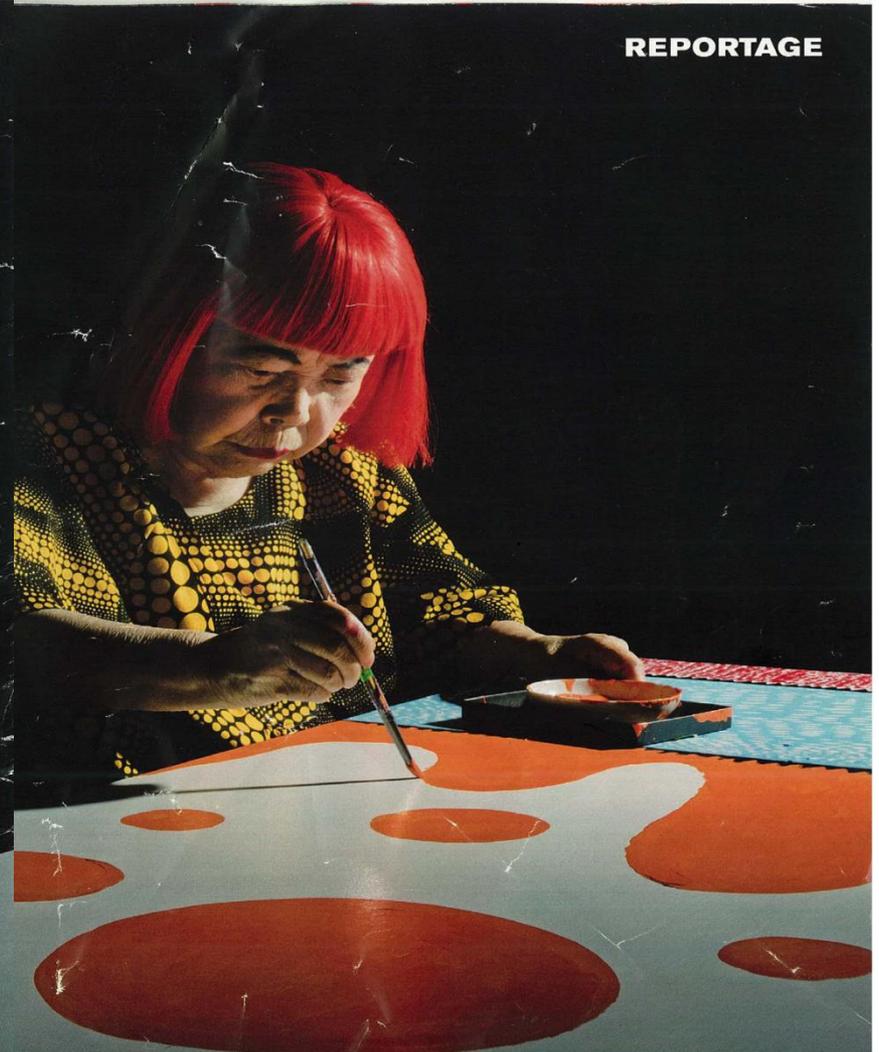
(L'Arena, 19 agosto 2016)

REPORTAGE

# Una vita a pois

Le immagini dell'incontro speciale,  
in Giappone, tra Yayoi Kusama, fragile 87enne  
e donna più "costosa" del mondo dell'arte,  
e Alex Majoli, pluripremiato fotografo italiano

foto di Alex Majoli



(Donne di Repubblica, 13 agosto 2016)

Questione di immagine e salute

# Il tedoforo e il no di Pelé non voleva fare come Ali



**O Rei**  
Pelé, 75 anni,  
il re del calcio  
brasiliano (Ap)

**RIO DE JANEIRO** Sì, doveva proprio essere Pelé l'ultimo tedoforo alla cerimonia di apertura, il brasiliano più famoso del mondo ad accendere la fiamma. La versione ufficiale è che sia stato il suo medico a dire l'ultimo no. Il re del futebol è stato operato di recente al femore con varie complicazioni. Cammina a fatica. Il programma prevedeva che Vanderlei da Lima, il maratoneta, avrebbe fatto il giuramento, la fiaccola sarebbe passata da Guga Kuerten alla cestista Hortencia (come effettivamente successo) e da questa a Pelé. Davanti alla scelta di salire gli ultimi gradini con grande difficoltà, oppure ricevere la fiaccola dalle mani di Hortencia, restando immobile a fianco alla pira, l'eterno numero 10 ha deciso di lasciar perdere. L'uomo Edson è piuttosto vanitoso, e per nulla pronto ad una scena strappalacrime alla Muhammad Ali, Atlanta 1996. Ha 75 anni, nemmeno un capello bianco e tuttora una grande macchina di marketing. È l'atleta del secolo, non un anziano claudicante.

**Rocco Cotroneo**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

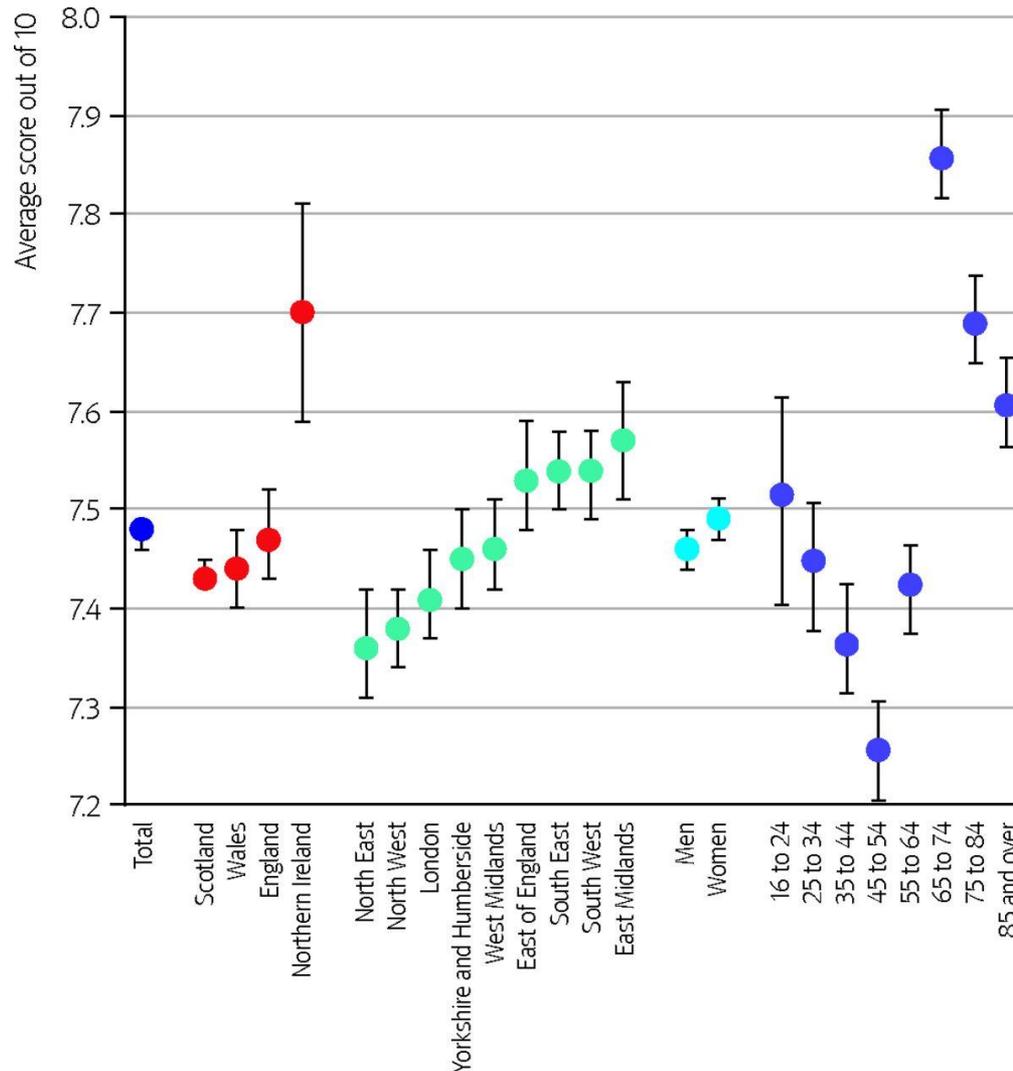
(Corriere della Sera, 7 agosto 2016)

**Certamente i miglioramenti biologici hanno influito complessivamente sull'aumento della “voglia di vivere”.**

**Gli atteggiamenti individuali sono molto diversi, alcuni caratterizzati da ipomaniacalità (e talvolta disinibizione), altri invece da una razionalità conservata.**

# Wellbeing and being well

John Appleby looks at the correlation between health and happiness



Happiness ratings from 0 (worst) to 10 (best) by UK region, sex, and age group in 2015-16 (95% confidence intervals)

BMJ 2016;354:i3951

# The aging paradox: The older we get, the happier we are



The older adults get, the better their mental health, new research shows. (Tytus Zmijewski / European Pressphoto Agency)

By **Deborah Netburn**

AUGUST 24, 2016, 10:05 AM

**B**elieve it or not, there are upsides to getting older.

Yes, your physical health is likely to decline as you age. And unfortunately, your cognitive abilities like learning new skills and remembering things is likely to suffer too.

But despite such downsides, research suggests that your overall mental health, including your mood, your sense of well-being and your ability to handle stress, just keeps improving right up until the very end of life.

# Paradoxical Trend for Improvement in Mental Health With Aging:

## A Community-Based Study of 1,546 Adults Aged 21–100 Years

Michael L. Thomas, PhD<sup>a</sup>; Christopher N. Kaufmann, PhD, MHS<sup>a,c</sup>; Barton W. Palmer, PhD<sup>a,c,d</sup>; Colin A. Depp, PhD<sup>a,c,d</sup>; Averria Sirkin Martin, PhD<sup>a,c</sup>; Danielle K. Glorioso, MSW<sup>a,c</sup>; Wesley K. Thompson, PhD<sup>a,c</sup>; and Dilip V. Jeste, MD<sup>a,b,c,\*</sup>

### ABSTRACT

**Objective:** Studies of aging usually focus on trajectories of physical and cognitive function, with far less emphasis on overall mental health, despite its impact on general health and mortality. This study examined linear and nonlinear trends of physical, cognitive, and mental health over the entire adult lifespan.

**Methods:** Cross-sectional data were obtained from 1,546 individuals aged 21–100 years, selected using random digit dialing for the Successful AGing Evaluation (SAGE) study, a structured multicohort investigation that included telephone interviews and in-home surveys of community-based adults without dementia. Data were collected from 1/26/2010 to 10/07/2011 targeting participants aged 50–100 years and from 6/25/2012 to 7/15/2013 targeting participants aged 21–100 years with an emphasis on adding younger individuals. Data included self-report measures of physical health, measures of both positive and negative attributes of mental health, and a phone interview–based measure of cognition.

**Results:** Comparison of age cohorts using polynomial regression suggested a possible accelerated deterioration in physical and cognitive functioning, averaging 1.5 to 2 standard deviations over the adult lifespan. In contrast, there appeared to be a linear improvement of about 1 standard deviation in various attributes of mental health over the same life period.

**Conclusions:** These cross-sectional findings suggest the possibility of a linear improvement in mental health beginning in young adulthood rather than a U-shaped curve reported in some prior studies. Lifespan research combining psychosocial and biological markers may improve our understanding of resilience to mental disability in older age and lead to broad-based interventions promoting mental health in all age groups.

*J Clin Psychiatry* 2016;77(8):e1019–e1025  
[dx.doi.org/10.4088/JCP.16m10671](https://doi.org/10.4088/JCP.16m10671)

**Il benessere in vecchiaia si può costruire?  
Infatti non è solo determinato da fattori  
genetici, ma anche da scelte riguardanti gli  
stili di vita ... ma quanta incertezza!**

# Avoiding the Unintended Consequences of Screening for Social Determinants of Health

---

**Arvin Garg, MD, MPH**

Department of  
Pediatrics, Boston  
University School of  
Medicine, Boston  
Medical Center, Boston,  
Massachusetts.

---

**Renée Boynton-****Jarrett, MD, ScD**

Department of  
Pediatrics, Boston  
University School of  
Medicine, Boston  
Medical Center, Boston,  
Massachusetts.

---

**Paul H. Dworkin, MD**

Department of  
Pediatrics, University of  
Connecticut School of  
Medicine, Farmington;  
and Office for  
Community Child  
Health, Children's  
Medical Center,  
Hartford, Connecticut.

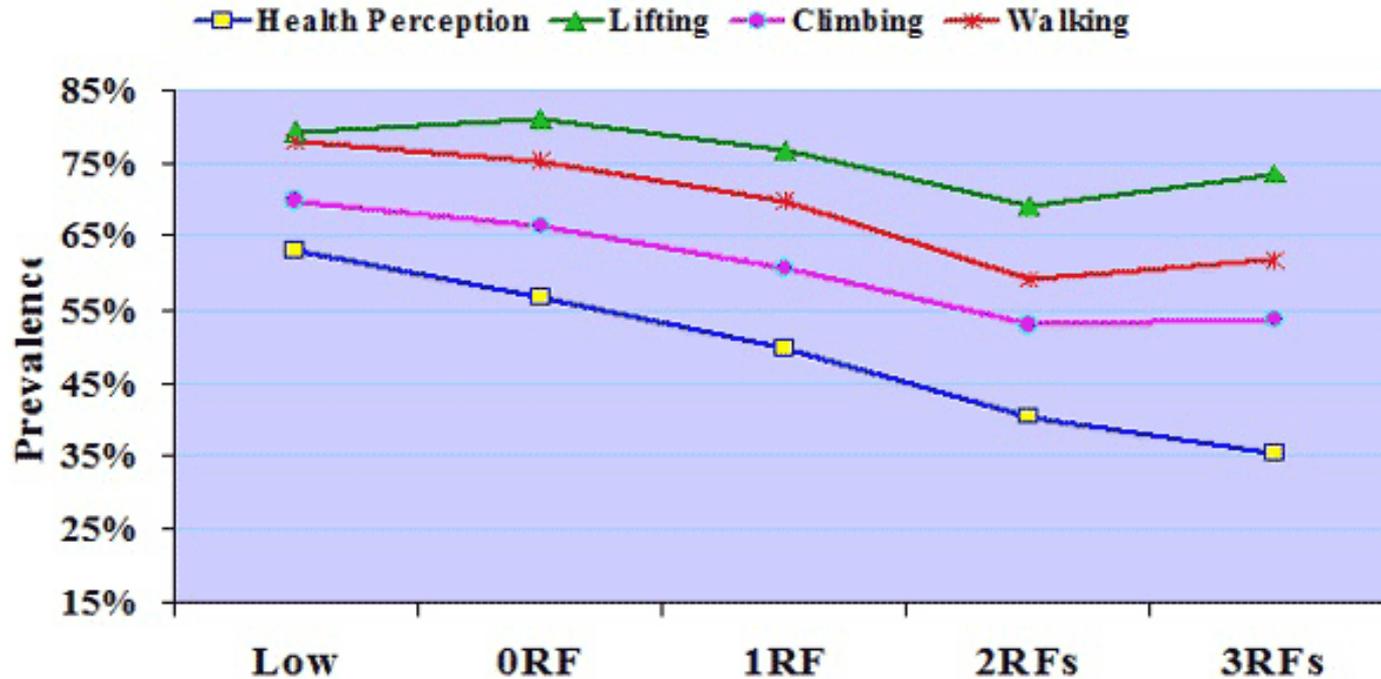
Screening for any condition in isolation without the capacity to ensure referral and linkage to appropriate treatment is ineffective and, arguably, unethical.

**Da oltre 20 anni si insiste sull'active (healthy) aging, con risultati pressoché nulli.**

**L'epidemiologia infatti indica un peggioramento delle condizioni medie di salute (l'aspettativa di vita in buona salute).**

**Ma la spettanza di vita continua ad aumentare ...**

Prevalenza di auto percezione di benessere e di attività della vita quotidiana aggiustate per età dopo 26 anni di *follow-up* della coorte longitudinale del Chicago Heart Association Detection Project in Industry in base al profilo di rischio in età media.



\*Percezione dello stato di salute: salute autoriferita eccellente o molto buona

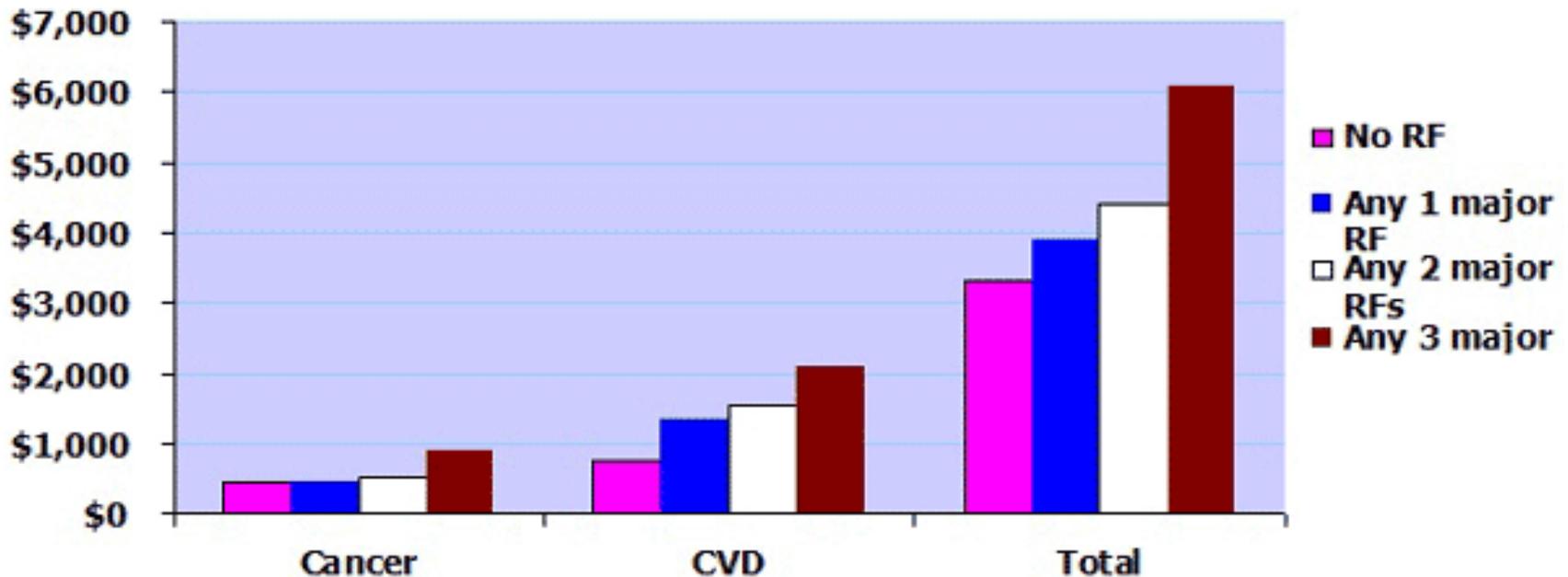
^Prestanza fisica:nessuna limitazione nel salire le scale, nel portare la spesa, di camminare per vari isolati

†Sono escluse dall'analisi le persone che alla linea-base presentavano diabete mellito, infarto del miocardio e anomalie elettrocardiografiche

Coorte di 2692 donne e 3650 uomini;età alla linea base: 36-64anni

**Daviglus MI, Liu K et al. Arch Intern Med 2003;163:2460-68** (concessione di Martha Daviglus)

## Costo annuale del Servizio sanitario americano (Medicare) (1984-94) per cure in ospedale e fuori ospedale per malattie cardiovascolari (CVD) e tumori (cancer) in base al numero dei fattori di rischio misurati in età media.



*\*Aggiustato per età alla linea base e numero di anni di copertura da Medicare  
 $p < 0.05$  per il confronto con persone che non presentano fattori di rischio  
 Coorte di 7039 uomini e 6757 donne; età alla linea base: 40-64 anni  
 Daviglus MI, Liu K et al. *N Eng J Med* 1998;339:1122-9.  
 (concessione di Martha Daviglus)*

**Tabella 1. L'invecchiamento attivo e i suoi pilastri**

<b>Salute</b>	Prevenire e ridurre l'eccesso di disabilità, malattie croniche e mortalità prematura
	Ridurre i fattori di rischio associati alle malattie principali e aumentare i fattori protettivi la salute
	Sviluppare in continuo i servizi socio-sanitari accessibili e fruibili per le persone che invecchiano
	Formare e educare i caregivers
<b>Partecipazione</b>	Creare opportunità di formazione e apprendimento durante tutta la vita
	Rendere possibile la partecipazione ad attività economiche e di volontariato assecondando preferenze e capacità delle persone
	Incoraggiare e rendere possibile la partecipazione ad attività sociali e comunitarie
<b>Sicurezza</b>	Assicurare la protezione, la sicurezza e la dignità dell persone che invecchiano, affrontando i problemi sociali ed economici
	Ridurre le diseguglianze in fatto di sicurezza e di bisogni delle donne che invecchiano
Fonte: Organizzazione mondiale della Salute, 2002	

**Tabella 1: traduzione e adattamento a cura del Gruppo tecnico di Passi d'Argento dal documento Oms "Active ageing. A policy framework" del 2002**

---

# Read Books, Live Longer?

By **Nicholas Bakalar** August 3, 2016 2:05 pm

Compared with those who did not read books, those who read for up to three and a half hours a week were 17 percent less likely to die over 12 years of follow-up, and those who read more than that were 23 percent less likely to die. Book readers lived an average of almost two years longer than those who did not read at all.



## **Alcune condizioni particolari**

**La sessualità dell'anziano:  
un'area delicata, certamente in evoluzione,  
tra frustrazioni, attese, realizzazioni.  
L'importanza di raggiungere un equilibrio  
per invecchiare bene ...**

**Il relativismo aritmetico sull'età ha profondamente mutato la radice antropologica della vecchiaia e in soli cento anni ne ha dilatato fino a rovesciarli gli estremi anagrafici. Quello che per Cechov era "un vecchio di quarant'anni" oggi è un uomo che, forse, si affaccia alla maturità. Ciò ha introdotto nuovi interrogativi e nuovi sguardi anche sui problemi della sessualità.**

**E' oggi diventato del tutto verosimile pensare che un individuo maschio o femmina di ottant'anni abbia ancora esigenze sessuali, sia fisiche che mentali .**

In un editoriale del New England Journal of Medicine, John Bancroft del Kinsey Institute dopo aver ricordato che tra i viventi di oltre 85 anni 4 sono maschi e 10 sono femmine, commentava un lavoro di Landau et al. che studiando una popolazione di più di tremila soggetti rilevava che nel gruppo di età fra i 75 e gli 85 anni, il 38,5 % degli uomini e il 16,7 % delle donne riferiva di avere avuto un rapporto sessuale con un partner nell'anno in corso.

Sono dati del 2007, coincidenti con l'inizio dell'inondazione farmacologica degli inibitori della fosfodiesterasi -5, il Viagra per intenderci, ed è probabile che da allora i dati siano cambiati in crescita. Un'indagine Censis del 2000, (riportata da Repubblica) avrebbe rilevato che 7 persone su 10 fra i 61 e i 70 anni e 4 su dieci fra i 71 e gli 80 anni dichiarano di avere rapporti regolarmente, dunque con un certo vantaggio "mediterraneo".

Non sono più, insomma, solo gli eccezionali Picasso o Charlie Chaplin che procreavano (con imbarazzo dei media se non con scandalo) a oltre ottanta anni; e la settantasettine Jane Fonda che parla oggi della sua multiforme vita sessuale attiva non è *prude* ma è un incitamento e un sollievo per le donne che temono di non potersi più permettere neanche il pensiero del sesso dopo una certa età.



**“Ricordati della tua età!” Lo stereotipo dei “vecchi senza sesso” è talmente incardinato nella mente di molte persone giovani, di mezza età, e perfino anziane che restano scioccati dall’apprendere che i desideri e le attività sessuali non finiscono con l’avanzare dell’età - Le persone anziane possono essere sessualmente attive, e molte continuano di fatto a esserlo ...**

**Qualunque persona anziana devii da questo stereotipo e voglia una vita sessualmente attiva può essere derisa e considerata deviante (“vecchio sporcaccione”) o anormale (Brown 1989, Rose & Soares 1993).**

**L’idea che le persone anziane perdano automaticamente interesse per il sesso è solo uno dei miti che distorcono le attitudini, le norme e i valori della società rispetto ai vecchi e può portare a deprivarli del contatto fisico (Hodson & Skeen, 1994; Kaye 1993).**

**La conseguenza di questi tabù e stereotipi è che le persone anziane devono reprimere le proprie necessità sessuali per non diventare oggetto di disapprovazione o derisione (Butler et al. 1994).**

(Nahon L., 2016)



Contents lists available at ScienceDirect

## Ageing Research Reviews

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/arr](http://www.elsevier.com/locate/arr)

## Review

## Social relationships and risk of dementia: A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies



Jisca S. Kuiper<sup>a,\*</sup>, Marij Zuidersma<sup>b</sup>, Richard C. Oude Voshaar<sup>b</sup>, Sytse U. Zuidema<sup>c</sup>,  
Edwin R. van den Heuvel<sup>a,d</sup>, Ronald P. Stolk<sup>a</sup>, Nynke Smidt<sup>a</sup>

<sup>a</sup> Department of Epidemiology, University of Groningen, University Medical Center Groningen, Hanzeplein 1, P.O. Box 30.001, 9700 RB, Groningen, The Netherlands

<sup>b</sup> Department of Psychiatry, University of Groningen, University Medical Center Groningen, Hanzeplein 1, P.O. Box 30.001, 9700 RB, Groningen, The Netherlands

<sup>c</sup> Department of General Practice, University of Groningen, University Medical Center Groningen, Hanzeplein 1, Postbus 196, HPC FA21, 9700 AD Groningen, The Netherlands

<sup>d</sup> Department of Mathematics and Computer Science, Eindhoven University of Technology, Postbus 513, 5600 MB, Eindhoven, The Netherlands

## ARTICLE INFO

## Article history:

Received 15 January 2015  
Received in revised form 28 April 2015  
Accepted 29 April 2015  
Available online 5 May 2015

## Keywords:

Dementia  
Social network  
Social participation  
Loneliness  
Social contact  
Social relationships

## ABSTRACT

It is unclear to what extent poor social relationships are related to the development of dementia. A comprehensive systematic literature search identified 19 longitudinal cohort studies investigating the association between various social relationship factors and incident dementia in the general population. Relative risks (RRs) with 95% confidence intervals (CIs) were pooled using random-effects meta-analysis. Low social participation (RR: 1.41 (95% CI: 1.13–1.75)), less frequent social contact (RR: 1.57 (95% CI: 1.32–1.85)), and more loneliness (RR: 1.58 (95% CI: 1.19–2.09)) were statistically significant associated with incident dementia. The results of the association between social network size and dementia were inconsistent. No statistically significant association was found for low satisfaction with social network and the onset of dementia (RR: 1.25 (95% CI: 0.96–1.62)). We conclude that social relationship factors that represent a lack of social interaction are associated with incident dementia. The strength of the associations between poor social interaction and incident dementia is comparable with other well-established risk factors for dementia, including low education attainment, physical inactivity, and late-life depression.

© 2015 Elsevier B.V. All rights reserved.

## Environment and Cognitive Aging: A Cross-Sectional Study of Place of Residence and Cognitive Performance in the Irish Longitudinal Study on Aging

Marica Cassarino  
University College Cork

Vincent O'Sullivan  
Lancaster University

Rose Anne Kenny  
Trinity College Dublin and Mercer's Institute for Successful  
Ageing, St James's Hospital, Dublin, Ireland

Annalisa Setti  
University College Cork and Trinity College Dublin

**Objective:** Stimulating environments foster cognitive vitality in older age. However, it is not known whether and how geographical and physical characteristics of lived environments contribute to cognitive aging. Evidence of higher prevalence of dementia in rural rather than urban contexts suggests that urban environments may be more stimulating either cognitively, socially, or in terms of lifestyle. The present study explored urban/rural differences in cognition for healthy community-dwelling older people while controlling for a comprehensive spectrum of confounding factors. **Method:** Cognitive performance of 3,765 healthy Irish people aged 50+ years participating in Wave 1 of The Irish Longitudinal Study on Aging was analyzed in relation to current location of residence—urban, other settlements, or rural areas—and its interaction with childhood residence. Regression models controlled for sociodemographic, health, and lifestyle factors. **Results:** Urban residents showed better performance than the other 2 residence groups for global cognition and executive functions after controlling for covariates. Childhood urban residence was associated with a cognitive advantage especially for currently rural participants. **Conclusion:** Our findings suggest higher cognitive functioning for urban residents, although childhood residence modulates this association. Suggestions for further developments of these results are discussed.

**Keywords:** cognitive aging, executive functions, environment, urbanization, childhood

**Supplemental materials:** <http://dx.doi.org/10.1037/neu0000253.supp>



ELSEVIER

Contents lists available at ScienceDirect

## Ageing Research Reviews

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/arr](http://www.elsevier.com/locate/arr)



### Review

# Environment as ‘Brain Training’: A review of geographical and physical environmental influences on cognitive ageing



Marica Cassarino<sup>a,\*</sup>, Annalisa Setti<sup>a,b</sup>

<sup>a</sup> School of Applied Psychology, University College Cork, Ireland

<sup>b</sup> Trinity College Dublin, Ireland

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received 26 February 2015

Received in revised form 19 June 2015

Accepted 29 June 2015

Available online 2 July 2015

#### Keywords:

Aging

Environment

Cognitive reserve

Brain training

Urban

Walkability

### ABSTRACT

Global ageing demographics coupled with increased urbanisation pose major challenges to the provision of optimal living environments for older persons, particularly in relation to cognitive health. Although animal studies emphasize the benefits of enriched environments for cognition, and brain training interventions have shown that maintaining or improving cognitive vitality in older age is possible, our knowledge of the characteristics of our physical environment which are protective for cognitive ageing is lacking. The present review analyses different environmental characteristics (e.g. urban vs. rural settings, presence of green) in relation to cognitive performance in ageing. Studies of direct and indirect associations between physical environment and cognitive performance are reviewed in order to describe the evidence that our living contexts constitute a measurable factor in determining cognitive ageing.

© 2015 Elsevier B.V. All rights reserved.



## **“The lethality of loneliness” e l’invecchiamento in salute**

## Tieni sempre presente

Tieni sempre presente  
che la pelle fa le rughe,  
i capelli diventano bianchi,  
i giorni si trasformano in anni.  
Però ciò che è importante  
non cambia; la tua forza  
e la tua convinzione  
non hanno età.

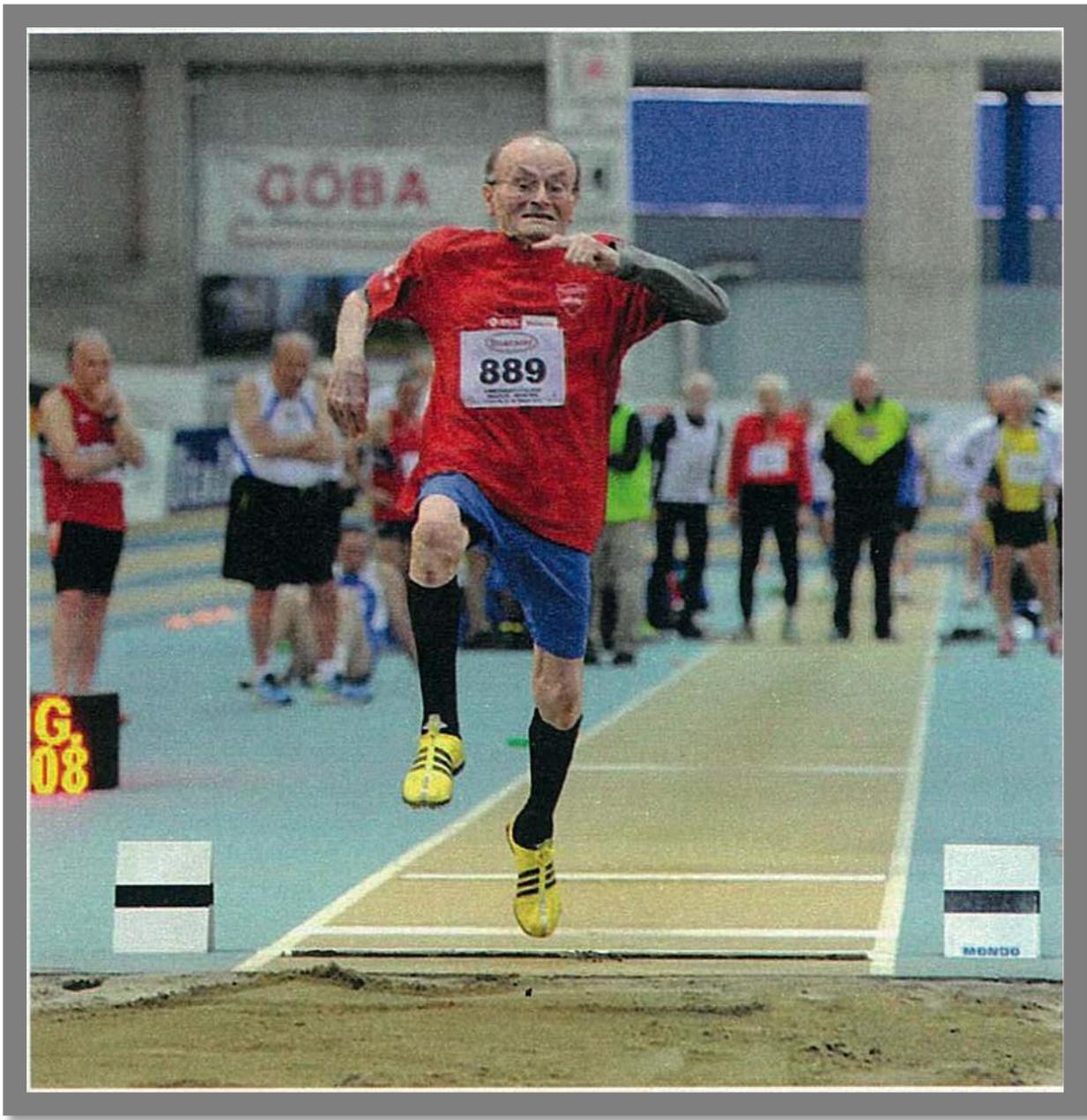
Il tuo spirito è la colla  
di qualsiasi tela di ragno.  
Dietro ogni linea di arrivo  
c'è una linea di partenza.  
Dietro ogni successo  
c'è un'altra delusione.  
Fino a quando sei viva,  
sentiti viva.

Se ti manca ciò che facevi,  
torna a farlo.  
Non vivere di foto ingiallite...  
insisti anche se tutti  
si aspettano che abbandoni.  
Non lasciare che si arrugginisca  
il ferro che c'è in te.  
Fai in modo che invece  
di compassione,  
ti portino rispetto.

Quando a causa degli anni  
non potrai correre,  
cammina veloce.  
Quando non potrai  
camminare veloce, cammina.  
Quando non potrai  
camminare, usa il bastone.  
Però non fermarti mai!

**(Madre Teresa Di Calcutta)**

**Una domanda centrale senza risposta:  
qual è il significato clinico di un numero sempre  
più elevato di centenari che hanno una vita  
realmente significativa?  
Sono un esempio della possibilità/potenzialità  
umana?**



## **In questo scenario di rapidi cambiamenti la medicina deve ripensare ad alcuni aspetti:**

- Ruolo della genetica e degli stili di vita
- Come prendersi cura dei superlongevi e limiti degli interventi clinici
- Costi organizzativi ed economici di una medicina dei superlongevi
- Come mantenere un giudizio equilibrato anche rispetto agli anziani che si ammalano