

# Quattro test per la longevità

►Oltre 10 milioni gli over 65 attivi  
Possono dare un contributo al Pil  
ma attenzione alla condizione fisica  
Ecco le 4 prove per controllarla

**Roberto Bernabei\***

**I**l "Senior" attivi in questo paese sono tanti, una decina di milioni sul totale di una quindicina di milioni di ultrasessantacinquenni. Su di essi dobbiamo contare perché sono materia prima, minerale raro, petrolio per l'Italia. Se stimolati e facilitati possono produrre Pil perché l'inedito accadimento che stiamo vivendo è quello di avere una trentina di anni supplementari da vivere. E bisognerà pur impiegarli e far qualcosa in questi extra anni. I senior possono fare Pil perché hanno la testa, e molti anche i muscoli, per attività imprenditoriali, di servizio, informatiche che generino ricchezza. Più Pil per tutti... Questo è il leit motiv che anima questi articoli sulla longevità-vita da senior, ed allora partiamo da come autovalutarci per capire quanto possiamo spingere sull'acceleratore della longevità produttiva.

## LE PROVE

Vi presento quattro semplici te-

st che inquadrano quanto funzionate, quanto siete longevi, e predicono quanto vi potete aspettare di funzionare nel futuro. Se i test vanno bene non c'è scusa, siete arruolati ad inventare Pil.

Con l'età la massa muscolare diminuisce, per questo i geriatri spingono sull'esercizio fisico come farmaco di longevità. L'esercizio infatti preserva il più possibile il decadimento del muscolo e il conseguente rallentamento e fragilità. Il senior che non funziona è il senior rallentato, con le malattie che contribuiscono insieme alla perdita di muscolo a questa lentezza. Se vedete il vostro amico o familiare che è più lento, più impacciato rispetto all'ultima volta che l'avete osservato, ecco il marchio di vecchiezza. È il momento di fare attenzione!

## I TRE SECONDI

I semplici test che vi propongo

misurano appunto la forza dei muscoli, la loro potenza, la capacità cardiovascolare e l'equilibrio: sono le componenti della auto o non-autosufficienza, ci dicono che senior sei. Il primo test è la velocità del cammino. Misurate quattro metri e percorreteli, cronometrando, al-



Peso:75%

Il presente documento non è riproducibile, e' ad uso esclusivo del committente e non e' divulgabile a terzi.

la vostra abituale velocità. Se state sui tre secondi ok, ma se cominciate ad andare oltre i quattro secondi...non è ok. Questo banalissimo test è più efficace, nel predire la funzionalità del cuore, dell'ecocardiogramma che lo fa valutando - con costi, cardiologi e tempi - la "frazione di eiezione" cardiaca, cioè la capacità di contrazione del cuore.

Il secondo test è quello della sedia. Bisogna, con le braccia incrociate sul petto, alzarsi e sedersi 5 volte il più velocemente possibile. Se ci si mette meno di 10 secondi si ha una buona forza funzionale, tra 10 e 15 secondi è accettabile, oltre i 15 secondi è indice di debolezza muscolare e prevede un aumentato rischio di cadute.

Il terzo test è quello della forza di presa della mano. Si utilizza un dinamometro, una molla che si comprime con la mano e ne misura la forza. Stare sotto i 27 chili di "stretta" per l' uomo ed i 16 per la donna è indice di debolezza muscolare e predice una precaria salute generale e ridotta capacità funzionale.

Infine, il quarto test, è quello dell'equilibrio. Dovete stare in piedi su una gamba sola per almeno 10 secondi, da ripetere

anche sull'altra gamba. Avere equilibrio, va senza dire, è cruciale ad evitar cadute e la cascata di eventi avversi che son correlati.

Allora questi sono test che possono farsi in casa autovalutandosi e fornendovi notizie su quanto funzionate o non funzionate. Ma l'inedito degli anni supplementari ci suggerisce fortemente che queste valutazioni siano fatte e conosciute anche dal vostro medico di medicina generale. Deve sapere la fotografia dei suoi assistiti per anticipare azioni preventive, educarli verso uno stile di vita congruo, o indirizzare i soccorsi -in caso di pericolo tipo Covid - primariamente verso quelli che sa più fragili. Quando anni fa ci fu un violento terremoto in Nuova Zelanda, dove a tappeto tutti i senior erano stati valutati con i test di cui sopra, i soccorsi andarono subito a quelli che funzionavano meno come da test, lasciando i ben funzionanti in secondo piano. Interventi mirati che salvarono vite.

#### LO SCENARIO

Apro così uno scenario allargato al Servizio Sanitario Nazionale (SSN). Il SSN si è riarrangiato con le Case della Comunità, gli Ospedali di Comunità, Le Centrali Operative Territoriali e una più potente Assistenza Domiciliare. Recentemente si

è anche previsto di rafforzare gli Ospedali con grande bacino di utenza. Tutto ciò per mantenere certamente l'ospedale come pilastro necessario dell'assistenza ma vivificare il territorio a dar risposte all'aumentata non autosufficienza. O, ancor meglio, per mantenere l'autosufficienza, e quindi avere persone in grado di fare Pil, è decisivo il contributo dei medici di medicina generale che indirizzino i loro ambulatori e le case della Comunità verso la gestione dei senior. Prima che si ammalino e, con maggior impatto, una volta diventati fragili. Si devono "geriatrizzare". Ne riparleremo.

*\*: Presidente di Italia Longeva (Agenzia del Ministero della Salute), già direttore del dipartimento di Scienze dell' Invecchiamento, neurologiche, ortopediche e della testa collo del Policlinico Gemelli e membro del CdA della Cattolica, è uno dei massimi promotori della geriatria in Europa.*

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**LE PROVE RACCOMANDATE  
DAI MEDICI RIGUARDANO  
VELOCITÀ DI CAMMINO,  
FORZA DELLA MANO,  
SOLLEVAMENTO DALLA SEDIA  
E TENUTA DELL'EQUILIBRIO**

**I "SENIOR" HANNO TESTA  
E MUSCOLI PER ATTIVITÀ  
IMPRENDITORIALI,  
DI SERVIZIO E  
INFORMATICHE CAPACI  
DI GENERARE RICCHEZZA**

**DECISIVO IL LAVORO  
DEI MEDICI DI BASE CHE  
DEVONO INDIRIZZARE  
I LORO AMBULATORI  
VERSO LA GESTIONE  
DELLE PERSONE ANZIANE**



Peso:75%



Peso:75%

Il presente documento non è riproducibile, è ad uso esclusivo del committente e non è divulgabile a terzi.

472-001-001