

Le soluzioni di ArtemisiaLab

**Longevità: la sfida
è aggiungere la salute
agli anni che verranno**

ELEONORA CIAFFOLONI

a pagina 7

LA SOLUZIONE RITAGLIATA "SU MISURA" DEL NOSTRO CORPO PROPOSTA DA ARTEMISIALAB

Longevità, la sfida è aggiungere la salute agli anni che verranno

di ELEONORA CIAFFOLONI

Vivere più a lungo è una delle grandi aspirazioni della medicina contemporanea. Ma se la domanda è soltanto quanti anni possiamo aggiungere alla nostra vita, rischiamo di perdere di vista un punto importante: come arrivarci. La sfida della longevità non è inseguire una presunta età biologica più giovane, ma conservare il più possibile salute, autonomia e qualità della vita. E per farlo, non ci sono promesse di ringiovanimento o elisir di lunga vita, ma una cosa più alla portata di tutti: la prevenzione.

Perché prevenire significa conoscere: i propri valori, i fattori di rischio, i parametri di salute (e quelli da approfondire) e, quando necessario, ciò che emerge dagli esami. Si tratta di un processo che non può essere ridotto a un test universale o a un indicatore capace di raccontare da solo quanto siamo "biologicamente giovani", perché il nostro corpo - e quindi la nostra salute - è un sistema complesso e richiede una lettura altrettanto articolata. Per aiutarci, in questa prospettiva di "lunga vita" in salute, mantenendo i piedi ben piantati per terra, si può guardare all'offerta di ArtemisiaLab. La rete sanitaria mette infatti a disposizione analisi cliniche, esami strumentali, check-up, visite specialistiche e percorsi di prevenzione. Non un programma unico di longe-



Peso: 1-2%, 7-48%

vità, uguale per tutti, ma una serie di strumenti che possono essere utilizzati per costruire un percorso adeguato alle caratteristiche della singola persona.

Il punto di partenza può essere un check-up. Il laboratorio di analisi cliniche, a Roma in via Piave 76, propone pacchetti differenziati per età e sesso, che comprendono visita internistica, analisi di laboratorio ed esami strumentali e specialistici. Ma la caratteristica più interessante è la possibilità di integrare gli accertamenti e definire un programma personalizzato sulla base della storia clinica personale e familiare, delle abitudini di vita e delle indicazioni del medico curante.

È un approccio che cambia anche il significato del controllo periodico. Un esame serve sì, a confermare che tutto va bene: ma può anche rappresentare un punto di osservazione da cui decidere se sia necessario approfondire. Glicemia, colesterolo, funzione renale, emocromo, vitamine e altri parametri possono entrare nella valutazione complessiva, mentre una visita specialistica può aiutare a interpretare un eventuale elemento di rischio. Per alcune fasce d'età, in particolare per gli over 65, la prevenzione assume un peso ancora maggiore, perché cambiano i fattori di rischio e aumentano le necessità di monitoraggio.

Non significa sottoporsi indistintamente a una lunga lista di esami, ma individuare, insieme ai professionisti, i controlli appropriati in base all'età, alla storia familiare, alle condizioni individuali e agli eventuali fattori di rischio. È proprio in questa personalizzazione che un laboratorio e un poliambulatorio come quelli di ArtemisiaLab possono diventare parte di un percorso di prevenzione continuativo.

La longevità, però, non è solo diagnostica. Una persona può avere valori nella norma e avere comunque bisogno di lavorare su alimentazione, attività fisica, mobilità o altri aspetti della propria salute. È per questo che la presenza di numerose specialità può diventare parte di una stessa strategia di prevenzione: cardiologia, endocrinologia, diabetolo-

gia, geriatria, medicina interna, neurologia, pneumologia, ortopedia, nutrizione e dietologia, medicina dello sport e fisioterapia sono tra le aree disponibili nella rete ArtemisiaLab.

Invecchiare bene significa anche preservare, per quanto possibile, movimento, forza, equilibrio e autonomia. Per questo alla prevenzione si possono affiancare attività e competenze dedicate alla fisioterapia, alla riabilitazione e alla nutrizione, che possono contribuire a mantenere nel tempo la funzionalità e il benessere della persona. ArtemisiaLab integra questi ambiti, offrendo anche servizi a domicilio per rendere più accessibili alcuni controlli e prestazioni a chi ha maggiori difficoltà negli spostamenti.

La longevità, in ogni caso, non dovrebbe essere una corsa contro l'età. È, piuttosto, la possibilità di arrivare agli anni che abbiamo davanti con una maggiore consapevolezza della nostra salute, intervenendo quando serve e prendendoci cura di ciò che può essere preservato. L'avanzare dell'età non deve essere un peso, ma solo una nuova stagione della vita.

Un tempo da vivere con maggiore attenzione a sé, alle proprie abitudini, al proprio corpo e alle proprie relazioni. Perché aggiungere anni alla vita ha senso quando quegli anni possono diventare anche un'occasione per dedicarsi a ciò che, troppo spesso, durante le fasi più frenetiche dell'esistenza, si finisce per rimandare: prendersi cura di sé.



Peso: 1-2%, 7-48%