

Age-it: invecchiare bene in una società che invecchia sempre di più. Percorso preventivo per un invecchiamento in buona salute: una revisione sistematica

Autore: Alice Masini, Dipartimento di Medicina Traslazionale, Università del Piemonte Orientale

alice.masini@uniupo.it

Alice Masini¹, Niccolò Cherasco¹, Andrea Conti^{1,2}, Irlanda Pighini¹, Francesco Barone-Adesi¹, Massimiliano Panella¹. ¹ Dipartimento di Medicina Traslazionale, Università del Piemonte Orientale, Novara Via Solaroli 17 ² Doctoral Program in Food, Health, and Longevity, Dipartimento di Medicina Traslazionale, Università del Piemonte Orientale, Novara Via Solaroli 17

Categoria Primaria: Promozione della salute e prevenzione

Introduzione La promozione della salute e l'invecchiamento in buona salute sono diventati oggi imperativi, riflettendo un importante cambiamento nella nostra società verso stili di vita sani e percorsi di prevenzione. Il programma Age-It, finanziato dal Piano Nazionale della Ricerca 2021-2027, segue la visione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, che promuove politiche e strategie basate sul concetto di "invecchiamento attivo e sano". Come partner del programma l'Università del Piemonte Orientale ha l'obiettivo di creare un percorso preventivo per migliorare l'accesso degli anziani a interventi di prevenzione e promozione.

Obiettivo E' stata condotta una revisione sistematica volta a sintetizzare le evidenze in merito ai percorsi preventivi per un invecchiamento in salute.

Metodi La ricerca è stata condotta su diversi database: MEDLINE, Cochrane Central Register of Controlled Trials, CINAHL e PsycINFO utilizzando specifici criteri di inclusione. Popolazione anziana; Interventi preventivi per un invecchiamento in salute; Studi con o senza gruppi di controllo; Outcome di efficacia e struttura metodologica del percorso preventivo. E' stata condotta la valutazione di qualità degli studi tramite la scala del Joanna Briggs Institute.

Risultati Un totale di 9998 titoli sono stati raccolti. Nella fase di screening degli abstract sono stati selezionati 261 articoli di cui 14 inclusi. I disegni degli studi erano trial randomizzati controllati=7, quasi-sperimentali=4 e qualitativi=3. L'età della popolazione variava da 60 a 85 anni mentre la dimensione del campione da 34 a 986 partecipanti. Tutti i percorsi preventivi descritti negli studi erano basati su promozione di stili di vita sani, comprendenti programmi di attività fisica (AF) (sessione di esercizi di gruppo/individuale, prevenzione delle cadute), programmi di alimentazione sana (diete ad hoc, consulenza nutrizionale), programmi cognitivi (allenamento della memoria, alfabetizzazione digitale) e gestione dello stress. Sono state coinvolte nel pathway diverse figure professionali in qualità di promotori di salute come infermieri, medici, chinesiologi, fisioterapisti, nutrizionisti, psicologi ed esperti di religione. Il percorso preventivo applicato nella maggior parte degli studi è stato eseguito in community dwelling e in contesti di primary care. Per quanto riguarda l'efficacia, i percorsi preventivi hanno migliorato i livelli di AF, aumentato le prestazioni cognitive e impattato positivamente sullo stato di cardiofitness. Inoltre in alcuni studi è stata riportata una riduzione dei sintomi depressivi, un miglioramento di qualità della vita e autoefficacia.

Conclusioni In base ai risultati ottenuti da questa revisione stiamo attualmente lavorando alla definizione di un nuovo percorso preventivo Age-It in grado di colmare le lacune esistenti in termini di informazione, autonomia, aderenza e compliance delle persone anziane durante la partecipazione a programmi di prevenzione e promozione.