

A che età si deve andare dal geriatra?

In effetti, non si va dal geriatra per una questione d'età; proviamo a vedere perché.

La geriatria è nata nel 1909, con il primo trattato specifico nel 1914, dalle riflessioni di un medico di New York, il Dr. Nascher, che in contrasto con quanto fino ad allora ritenuto sosteneva (come anche noi oggi) che l'invecchiamento non è una malattia, ma un periodo della vita con fisiologia e patologie che gli sono proprie. Successivamente, alla fine degli anni '30 in Inghilterra la **Dr.ssa Warren attivò** una metodologia basata sulla valutazione globale dell'individuo in base a mobilità, continenza e capacità mentali, e impostò i team multidisciplinari per la riabilitazione precoce. Negli anni '80 quindi venne formalizzata l'evoluzione di questi concetti con la definizione della valutazione multidimensionale geriatrica (comprehensive geriatric assessment), la metodologia con la quale vengono identificati e spiegati i molteplici problemi del paziente anziano, valutate le sue limitazioni e risorse, definite le sue necessità assistenziali ed elaborato il piano di assistenza individualizzato commisurato a tali necessità. Tale metodologia costituisce attualmente lo strumento di lavoro fondamentale del medico geriatra e considera gli aspetti bio-psico-sociali del soggetto sottoposto alla valutazione, risultando quindi la premessa ottimale per la presa a carico di un paziente che presenta più problematiche debilitanti, con rischio o conclamata perdita di autonomia. **Il nostro invecchiamento è in buona parte determinato dal nostro patrimonio genetico** e questo non possiamo cambiarlo. Esistono tuttavia svariate condizioni per le quali il nostro comportamento può fare la differenza tra un invecchiamento riuscito e uno complicato. Alcuni esempi?

Le ossa

Non sono dei sassi fatti e finiti ma il prodotto di cellule vive e attive, che ne modellano in continuazione

la struttura. **Da piccoli e poi da giovani**, entro il terzo decennio di vita, **costruiamo il nostro capitale osseo, e possiamo influenzarne la qualità col comportamento quotidiano**, grazie ad alimentazione equilibrata e sufficientemente ricca di calcio (parlando di alimentazione equilibrata, il riferimento va fatto alla dieta mediterranea), all'esposizione solare (vitamina D) e all'attività fisica, queste due "né troppo né troppo poco". Una parola a ricordare come la vitamina D, che svolge tra le altre cose un ruolo chiave nel metabolismo dell'osso, alle nostre latitudini e con il nostro attuale stile di vita spesso non sia sufficientemente presente nel sangue e vada supplementata specificamente.

I muscoli

Fanno muovere il corpo, sono quindi preposti al mantenimento della nostra autonomia. Con il passare degli anni la **massa muscolare diminuisce**, è un'evoluzione fisiologica, ma la quantità dei muscoli non è l'unica variabile a determinarne la funzionalità. L'altra variabile è la **forza muscolare**, e questa può essere preservata attivando il muscolo stesso, combattendo quindi la sedentarietà. Pure in questo caso vale quanto detto sopra riguardo all'importanza di un adeguato apporto nutrizionale, in particolare di proteine.

Il cervello

Anche il cervello va nutrito ed esercitato adeguatamente a partire da quando veniamo al mondo, così da costituire un solido capitale di riserva cognitiva (capacità mentali). Crescendo, fra i 20 e i 60 anni circa vi è una modesta riduzione della massa cerebrale, un po' più marcata negli anni seguenti, sempre



Autore:
**Dr. med.
Alessandro
Levorato**
Medico Internista
e Geriatra Clinica di
Riabilitazione
EOC (CREOC)
Novaggio e Faido

Ogni singolo individuo ha un'evoluzione che gli è propria e che è diversa da ogni altra

accompagnata tuttavia da un'incessante attività di plasticità e ridondanza cerebrale, che permettono di mantenere nel tempo un buon funzionamento del nostro organo principale.

Dipenderà poi almeno in parte da noi come saranno le modalità di invecchiamento del cervello stesso: oltre a uno stile di vita fisicamente attivo, sarà importante evitare l'isolamento sociale e praticare attività cognitive stimolanti e che fanno star bene. Da ricordare che un uso inadeguato di sostanze tossiche produce danni, che sarebbe meglio evitare. Va infine sottolineato **l'essenziale ruolo del sonno, la cui carenza porta a riduzione delle prestazioni mentali**, oltre che del benessere psico-fisico in generale.

Il tono dell'umore

Lo stato psichico merita grande considerazione, e deve reagire alle sollecitazioni apportate dalla vita.

Sarà importante essere attenti a questo aspetto in contesto di stress, che va contenuto imparando a delegare ciò che si può delegare e a non assumere impegni che si fatica a mantenere; di dolori, che non vanno

accettati come fatalità ma trattati sufficientemente; di mancanza di sonno, come accennato poc'anzi; e in caso di eventi tristi o di malattie concomitanti, dove la coscienza di essere più fragili ci può permettere di cercare aiuto e sostegno adeguati.

Abbiamo dunque visto alcuni esempi inerenti l'invecchiamento umano e come questo possa venire influenzato favorevolmente nella vita quotidiana. La natura delle cose però fa sì che avanzando negli anni la probabilità di incappare in problemi di salute aumenti; senza che vi sia una soglia standard di età, ogni singolo individuo ha un'evoluzione che gli è propria e che è diversa da ogni altra. Le malattie vanno affrontate come tali in maniera specifica, e il primo interlocutore a cui riferirsi per farsi aiutare in merito è il proprio medico curante, con il quale concordare le strategie terapeutiche e discutere le eventuali prese a carico specialistiche. **Quando la costellazione patologica è caratteristica dell'anzianità e l'autonomia dell'individuo è a rischio, o compromessa, allora il geriatra può essere significativamente contributivo, senza che vi sia una soglia d'età predefinita.** ●



cartoteca per l'ufficio



libri e riviste



prospetti e pieghevoli



calendari personalizzati



carta per fotocopie



polizze di versamento QR



packaging cartotecnica



cartellonistica con plotter



formulari in continuo



blocchi pubblicitari



set da tavola



taglio laser



vernici digitali in lacca UV



stampa a caldo



rilievo a secco



etichette adesive



formulari per farmaceutica



rilegatura e legatoria



musco della tipografia



grafica e pre stampa

la tipografia con quel qualcosa in più