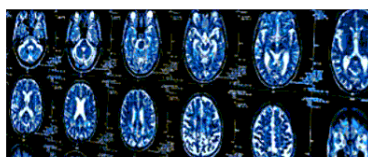


II

Sabato 27 Agosto 2022 BRESCIAOGGI



**LA RICERCA
CONTRO LA SLA**
Dal laboratorio
maggiore conoscenza

Passi avanti importanti. Nuovi risultati dagli studi in laboratorio su uno dei meccanismi alla base della Sla: grazie a una ricerca di un team di biochimici dell'Università di Firenze in collaborazione con un gruppo dell'Ateneo di Genova, "si è giunti - spiega Unifi - alla classificazione e quantificazione esatta dei depositi di una precisa proteina, TDP-43, che, in modo anomalo, si sposta quindi fuori del nucleo dei motoneuroni, le cellule nervose che dal cervello trasmettono lo stimolo ai muscoli per la loro attivazione"

By ATHESIS STUDIO

La fotografia. Le persone più fragili durante i mesi estivi si trovano in una situazione potenzialmente più a rischio: è necessario prendere le contromisure

Cibo e stile di vita su misura: l'ottima **salute** per ogni anziano

Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno e cercando di farlo anche in assenza dello stimolo della sete.

Prediligere un'alimentazione con frutta fresca e verdure colorate come peperoni, pomodori, carote e lattughe ed evitando cibi fritti e grassi. Aprire le finestre al mattino presto e la notte, per permettere il ricambio d'aria. E soprattutto, in fatto di cure, non cambiare l'assunzione della terapia per nessun motivo, contattando il medico per qualsiasi necessità e leggendo le modalità di conservazione dei farmaci. Queste alcune regole che possono essere "salva-vita" per anziani e fragili, contenute in un decalogo di **Senior Italia FederAnziani**. In "un'estate di fuoco che non si arresta, in quanto dopo una breve tregua, le temperature tornano questa settimana a toccare picchi estremamente elevati e molto rischiosi per le persone anziane e fragili **Senior Italia FederAnziani** ribadisce: non abbandoniamoli, evitiamo il bollettino di guerra a cui siamo troppo spesso abituati". Il primo invito - sottolinea il presidente di **Senior Italia FederAnziani** Roberto Messina - è rivolto agli anziani e ai fragili: seguite il decalogo anti-caldo, non sottovalutate l'importanza di queste regole, perché è troppo spesso la superficialità a fare i danni maggiori. Ma il secondo appello è rivolto ai familiari dei nostri nonni, agli amici, ai vicini di casa, alla comunità tutta: prendetevi cura di loro, stategli vicino, non perdeteli di vista, restate in contatto con loro anche con una telefonata o una video chiamata, perché spesso è difficile per loro rendersi conto del rischio. Come



**Poter contare
su una persona
di fiducia
è fondamentale
per ogni individuo**

nel caso del rischio di disidratazione, che è triplo negli anziani per via dell'indebolimento dei recettori della sete, o come il rischio di non aderenza alle terapie in un momento in cui invece una maggiore aderenza alle terapie è uno scudo contro le ondate di calore. Tra gli altri consigli anti-caldo, ripararsi dal sole con occhiali da sole e cappelli, vestirsi leggeri scegliendo tessuti come il lino e preferendo i colori chiari, rinfrescarsi spesso con docce o bagni

tiepidi, e bagnarsi viso e braccia con acqua fresca.

Infine, non entrare subito in un'auto parcheggiata al sole, ma arieggiare l'abitacolo. Viaggiare con finestrini abbassati e climatizzatore.

Oggi in Italia le persone che prestano assistenza agli anziani sono oltre 7 milioni e per il 30% si tratta di un impegno gravoso che pesa come un vero secondo lavoro, con più di 14 ore settimanali dedicate alla cura del proprio



familiare. Chi ne ha la disponibilità economica ricorre al privato, con una spesa che in maggior parte grava direttamente sulle famiglie e che nel 2021 ha raggiunto oltre 136 miliardi, pari al 7,8% del Pil, con una spesa media annua di più di 10 mila euro per il 17% dei nuclei famigliari.

In compenso i problemi relativi alla pandemia sembrano poter essere in qualche modo scongiurati. Il 92,4% degli over 70 è vaccinato contro il Covid

grazie alla campagna vaccinale che ha visto nelle RSA una priorità, "trasformandole da focolai a luoghi tra i più sicuri e tutelati dal contagio", ma resta ancora mezzo milione di anziani da vaccinare, pari al 5,6% dei 10.467.000 over 70. A tracciarne il bilancio è la Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (Sigg), secondo la quale si può comunque "guardare al futuro con maggiore serenità" ed è anzi ora che gli anziani trovino "una nuova normalità".

