

IL QUOTIDIANO DEI CALABRESI NEL MONDO DIRETTO DA SANTO STRATI

CALABRIA

Speciale • **LIVE**

ANNO VI - ISSN 2611-8963 - ROC 33726

NETWORK DI CENTRI DI ECCELLENZA DI

MEDICINA E BENESSERE

Convegno Medico Scientifico della Fondazione "Renato Dulbecco"

Vibo Valentia, 18 giugno 2022

Largo successo del meeting medico-scientifico di Vibo Valentia su un originale progetto di Medicina e benessere che ha prodotto un documento d'impegno già trasmesso al Presidente della Regione Roberto Occhiuto dalla sindaca di Vibo Maria Limardo, "nominata" dal convegno ambasciatrice del meeting. Si tratta, in sostanza di realizzare in Calabria, cominciando da Vibo, dei centri benessere di alto livello e qualità adeguata, dedicati alla popolazione anziana. L'incontro di Vibo serviva a fare il punto sul-

a Vibo di puntualizzare come sugli anziani si sia fatto fino ad oggi, troppo poco e sono, invece, necessarie assistenza e cure con standard elevati. Il documento trasmesso al presidente Occhiuto mette in evidenza proprio la necessità di nuovi percorsi della Regione Calabria nei confronti degli anziani.

Dopo il saluto del sindaco di Vibo Maria Limardo, c'è stata una serrata esposizione di esperienze, idee e suggerimenti per affrontare adeguatamente le esigenze di una popolazione over 65 il cui numero è in continua crescita.

Secondo il prof. Volterrani, responsabile del

Aggiungere vita agli anni e non anni alla vita

Grande successo del meeting
di Vibo Valentia promosso dalla
Fondazione Renato Dulbecco
su Medicina e Benessere

Il well-ageing degli anziani

la necessità di offrire modelli di *well-ageing*, unendo a iniziative di prevenzione programmi di attività motoria e di riabilitazione anche psichica, per sfidare l'allungamento dell'aspettativa di vita. E la qualità e l'eccellenza del parterre degli intervenuti, ha permesso

Dipartimento Geriatria del San Raffaele di Roma, «Negli ultimi anni l'aspettativa di vita negli over 65 è cresciuta in maniera importante in Europa e ancora più significativa è





Il prof. Vincenzo Mollace dell'UMG e direttore scientifico del meeting e il prof. Giuseppe Nisticò Presidente della Fondazione Renato Dulbecco



l'aspettativa di vita raggiunta dai cittadini europei sopra gli 80 che è di circa 8/9 anni, pandemia a parte. La sfida – ha detto Volterrani – è quella di vivere questi anni nel miglior modo possibile per “aggiungere vita agli anni e non anni alla vita”. Oramai da tempo sappiamo che la fragilità che spesso accompagna l'anziano è frutto di una serie di modificazioni progressive che investono, ad esempio, l'apparato scheletrico muscolare rendendolo più facilmente prone alla disabilità.

«Per questo motivo – ha insistito Volterrani – uno degli strumenti più efficaci che abbiamo a disposizione è quello di inserire la persona anziana in un programma multidisciplinare dove l'esercizio fisico viene svolto in apposite strutture e anche monitorizzato a domicilio. Programmi educazionali sulla propria situa-

zione clinica e/o la possibilità di essere in grado di autovalutare il proprio livello di benessere e, se necessario, di modificarlo, rappresenta una delle sfide da affrontare nel prossimo decennio».

Il prof. Giuseppe Nisticò, farmacologo di fama internazionale e già Presidente della Regione Calabria, che del Convegno di Vibo all'Hotel 501 è stato il coordinatore unitamente al prof. Vincenzo Mollace, ha rimarcato un aspetto molto importante nelle attenzioni da riservare agli anziani.

L'invecchiamento comporta un declino fisiologico e progressivo di tutte le funzioni dell'organismo, da quelle più nobili quali i meccanismi cognitivi (memoria, apprendimento, ideazione, critica, etc) a quelli neurologici motori ma anche del sistema immunitario.





Grazie alle ricerche scientifiche si è compresa l'importanza nell'omeostasi cellulare e dei processi adattivi che mantengono le cellule in un stato di efficienza con un invecchiamento graduale e progressivo di *well-ageing*, cioè l'invecchiamento in uno stato di relativo be-

all'attivazione di cellule staminali con formazione di nuovi neuroni che sostituiscono quelli degenerati.

«Un altro meccanismo di ripristino funzionale in caso di lesioni dei neuroni – ha spiegato Nisticò – è rappresentato dall'attivazione di neuroni ridondanti che di solito sono silenti, ma che con opportuni stimoli riabilitativi (anche



Il sindaco di Vibo Maria Limardo, il prof. Giuseppe Nisticò e il prof. Vincenzo Mollace aprono il Meeting di Medicina e Benessere

nessere. In particolare – ha spiegato Nisticò – le scoperte fondamentali alla base del *well-ageing* sono rappresentate dalla plasticità sinaptica a livello del cervello che consente di ridurre insulti lesivi che portano a morte dei neuroni. Questo avviene grazie alla liberazione di fattori neuronotrofici, come l' NGF (*Nerve Growth Factor*) della Rita Levi Montalcini, che permettono la rigenerazione delle spine dendritiche e sinaptosomiali, oppure grazie

di tipo robotico) possono riattivare i circuiti, che imparano ad assolvere alle stesse funzioni che si erano perse con la morte dei neuroni dei circuiti inizialmente colpiti.

La plasticità, oltre a quella neuronale, riguarda meccanismi molecolari di sintesi di neurotrasmettitori e di proteine nonché dei meccanismi genomici.





Infine, la dieta mediterranea, integratori alimentari, consentono di ridurre con il loro potente effetto antiossidante le lesioni cellulari che portano a fenomeni di apoptosi e morte cellulare».

Il prof. Cino Bilotta, già primario di Medicina dello Sport a Vibo Valentia, ha sottolineato l'esigenza di attività sportive specificamente indicate per la popolazione anziana: «È ormai noto come in Italia l'attività sportiva agoni-



Il dott. Marco Scorcu vicepresidente europeo della Federazione di Medicina dello Sport

stica e non agonistica, sia all'avanguardia in tema di legislazione e protocolli fondati sul concetto culturale di "prevenzione" che discende dalla nostra ormai millenaria cultura sull'accertamento dell'idoneità alla pratica sportiva, sia essa amatoriale o agonistica». Il prof. Bilotta, ha fatto quindi un excursus sul corpus normativo dal 1982 ai giorni nostri, ripercorrendo le tappe ed i livelli fondamentali della certificazione medico sportiva. Particolare attenzione ha rivolto al delicato aspetto delle morti improvvise nel mondo dello sport,

rafforzando il concetto dell'importanza della valutazione sino al terzo livello diagnostico negli atleti professionisti.

Gli ha fatto eco, Marco Scorcu, vicepresidente della Federazione europea di Medicina dello Sport, il quale ha detto di apprezzare la sensibilità della Regione Calabria, affermando che grazie a tale progetto si pone tra le regioni leader insieme al Veneto e alla Sardegna per le strategie volte a creare un network di centri di medicina e benessere per la popolazione anziana. «Il processo di senilizzazione

della popolazione, ad oggi - ha detto Scorcu -, rappresenta uno dei problemi di maggiore rilevanza sociale e antropologica, ed in una società sempre più complessa, pretende molteplici differenziazioni, sia a livello strutturale che soggettivo, imponendo tutta una programmazione in termini analitici e di programmazione sociale.

«Secondo quanto rilevato dall'Istituto Superiore di Sanità, la sedentarietà è responsabile del 14,6% di tutte le morti in Italia, pari a circa 88.200 casi

all'anno, e di una spesa in termini di costi sanitari di 1,6 miliardi di euro annui per le quattro patologie maggiormente imputabili ad essa (tumore della mammella e del colon retto, diabete mellito di tipo 2 e coronaropatia).

«Pertanto i programmi di prevenzione universale possono produrre un guadagno in termini di salute non misurabile per singolo, ma molto più ampio per tutta la popolazione. Si può affermare che questa sia la strada da





percorrere affinché l'invecchiamento attivo, in buona salute, possa essere considerato una risorsa piuttosto che un peso per la società, attraverso programmazioni strategiche e interazioni interdisciplinari, oculature politiche sociali destinate a promuovere sani stili di vita e dignità degli anni.

Il prof. Vincenzo Mollace, presidente della Fondazione Nutramed, ha ribadito l'importanza della dieta mediterranea, che è ricca di sostanze antiossidanti come i polifenoli, ma anche olio di oliva, bergamotto, cipolla di Tropea, agrumi, che consentono di prevenire i danni dell'infiammazione che precede la morte cellulare. Un aspetto, quello della nutrizione, che



Il prof. Filippo Fimognari, primario di Geriatria all'Annunziata di CS

IL DOCUMENTO FINALE INVIATO DAL COMITATO SCIENTIFICO AL PRESIDENTE DELLA REGIONE CALABRIA ROBERTO OCCHIUTO

Il documento consegnato al Presidente Occhiuto sul Network regionale di Medicina e Benessere per la popolazione anziana della Calabria.

1. Inserire nel Piano Sanitario della Regione, la realizzazione di una rete di Centri di Medicina e Benessere (MEDI-BEN) nelle varie aree della Calabria a beneficio della popolazione anziana;

2. I centri Medi-Ben dovranno essere realizzati secondo il modello ideale, indicato nel progetto di massima allegato. Dopo l'identificazione da parte delle autorità regionali delle sedi dei centri Medi-Ben la realizzazione dei suddetti centri dovrà avvenire in un'area che sia dotata:

I. Di un **Parco** con spazi e attrezzature per attività ricreative-sportive (calcetto, tennis, pallavolo, pallacanestro, piste ciclabili, etc);

II. Infrastruttura di Medicina Preventiva e Diagnostica, che comprenda:

☐ Analisi biochimico-cliniche, genomica, biomarkers, e genetica del well-ageing;

☐ ECG, EEG, EMG, Ergometria;

☐ Spirometria, Impedenzometria e Metabolimetria

☐ Radiologia e Imaging (Ecografia, Ecodoppler, TAC, NMR).

III. Infrastruttura di Fisioterapia e Riabilitazione:

Si tratta di un Centro multidisciplinare che coinvolge diversi specialisti (cardiologi, pneumologi, endocrinologi, diabetologi, geriatri, medici dello sport, nutrizionisti e dietologi) per il trattamento delle seguenti patologie:

a) Deficit motori e alterazioni della motricità (pazienti neurologici, ortopedici, con m. osteoarticolari);

b) Deficit cognitivi;

c) Insufficienza cardiaca, alterazioni del ritmo cardiaco e dell'apparato vascolare;

d) Broncopneumopatie, Asma etc;

e) Pazienti Oncologici.



è particolarmente rilevante. Nella strategia di offrire benessere e un buon invecchiamento alla popolazione. Il prof. Mollace ha messo in evidenza l'esigenza di predisporre «un Piano Nutrizionale nella popolazione anziana, sia assolutamente da tenere in grande considerazione accanto all'impiego dei farmaci, nella direzione di una corretta prevenzione delle malattie della terza età. Inoltre, appare chiaro come una corretta alimentazione sia in condizione di affiancare molti dei trattamenti che vengono messi in opera nelle diverse patologie della terza età. In particolare, emergono evidenze scientifiche sempre crescenti che documentano come difetti nutrizionali (basti pensare alla carenza di ferro, folati, Vitamina D, tanto per fare alcuni esempi), siano da associare a patologie cardiovascolari in cui, prima di affrontare le problematiche farmacoterapeutiche, diventa indispensabile integrare le carenze che sono, tra l'altro, facilmente documentabili». Per questo, citando il Signore degli Anelli, il prof. Mollace ha parlato delle Torri del benessere, secondo una visione dei nuovi centri Mediben che si basano su tre pilastri: il parco con le attività sportive e ricreative, la piattaforma di eccellenza di diagnostica e di medicina preventiva (la prima torre), la seconda torre di fisioterapia e riabilitazione. Il prof. Filippo Fimognari, primario di Geriatria all'Ospedale Annunziata di Cosenza ha parlato delle aspettative di vita: «Sono aumentate nel nostro Paese e (84.4 per le donne e 79.7 per gli uomini). E anche in Calabria esistono delle comunità di ultracentenari che sono oggetto di studio e ricerche a livello internazionale, come la popolazione di Lungro, nel Cosentino, e quella di Bivongi, nella Locride dove vivono in buona salute e in stato di benessere (well-aging) numerosi ultracentenari. Quali sono le ragioni per questa longevità in Calabria? Oltre agli aspetti genetici, tipici della popolazione?»

«A mio avviso – dice il prof. Nisticò – importanti sono i fattori legati alla qualità dell'ambien-

te. Ai tempi della mia presidenza regionale, avevo fatto condurre presso l'Università della Calabria delle ricerche specifiche che hanno documentato come per la particolare configurazione oro-geografica della Calabria, fra le montagne del Pollino, delle Serre, dell'Aspromonte e della Sila al mare Jonio e Tirreno spira continuamente un vento che permette il ricambio e mantiene pura l'aria, evitando i gravissimi danni di prodotti tossici che portano a degenerazione cellulare e, a distanza, a effetti cancerogeni».



Il prof. Giovanni Ruotolo, primario di Geriatria al Pugliese di CZ

Il prof. Giovanni Ruotolo, primario di Geriatria all'Ospedale Pugliese di Catanzaro, ha presentato le raccomandazioni delle Società Italiane di Geriatria per favorire un well-ageing, un invecchiamento graduale, fisiologico in stato di benessere. Particolare importanza ha





dato allo stile di vita, evitando alcolici, fumo. «Gli aspetti che maggiormente caratterizzano il declino neuromotorio dell'organismo nel corso dell'invecchiamento - ha fatto notare il prof. Ruotolo - sono la perdita della massa muscolare e della forza: un quadro multifattoriale che trova la sua definizione diagnostica nella *sarcopenia*.

Fenomeno che ha profonde ripercussioni sulle capacità motorie e sul livello dell'attività fisica dei soggetti». La raccomandazione operata dal Dott. Ruotolo, per i professionisti della salute a vario grado, è quella di promuovere programmi di trattamento «affinché i soggetti in età avanzata possano mantenere una buona qualità della vita, una pratica regolare dell'attività fisica, adozione di un piano alimentare adeguato e personalizzato in base agli aspetti nutrizionali tipici dell'anziano, soprattutto per quello che riguarda il controllo della degradazione proteica nonché dello stress ossidativo, biochimicamente alla base del processo di invecchiamento».

Secondo la dott.ssa Caterina Podella, direttrice scientifica della Fondazione Turano, che anni opera in Svizzera, il progetto MediBen, forte del sostegno delle ultime acquisizioni neuroscientifiche, è teso a implementare metodologie innovative di cura e di prevenzione delle malattie del cervello, nel miglioramento delle condizioni di salute e di mantenimento del benessere mente corpo.



La dott.ssa Caterina Podella direttrice dell'Istituto Turano: ha sposato il progetto Medi-Ben

Condizione fondamentale è la centralità della persona umana, che implica l'applicazione di particolari modalità di *caring*, in termini di Assistenza, Accoglienza, Ascolto.

La centralità della persona, d'altra parte, aumenta il percorso di consapevolezza e di autoguarigione.

Infatti, tutti i programmi di crescita della persona, nelle dimensioni del Corpo della Mente,

prevedono percorsi di ricerca dell'equilibrio psichico, fisico e spirituale in strutture residenziali e con itinerari esperienziali di viaggio interiore ed esteriore, con inusuali, creativi percorsi turistico-sanitari.

Il gruppo di scienziati che ha ideato il progetto Medi Ben elaborerà protocolli terapeutici e attività di tipo clinico, per la prevenzione e la cura delle malattie del cervello, organo crocevia del benessere psico-fisico-mentale, sostenendo la longevità con i più moderni studi sulla nutraceutica, con le più moderne strumentazioni di empowerment cognitivo e le nuove





tecniche di esercizio aerobico e di global relax. Tra gli altri interventi al meeting da segnalare quelli del prof. associato Ludovico Abenavoli (gastroenterologo all'Università Magna Graecia), la prof.ssa Angela Sciacqua (Direttore Geriatria all'UMG). Sono inoltre intervenuti l'on. Mariella Stancato, presidente di Federanziani Calabria e Giacomo Saccomanno, presidente dell'Associazione Città del Sole.

Il Consiglio direttivo del Meeting, alla fine dei lavori, ha nominato un Comitato Tecnico Scientifico presieduto dal prof. Vincenzo Mollace dell'UMG, dal prof. Giovanni Ruotolo dell'Ospedale Pugliese di Catanzaro e dal dott. Cino Bilotta direttore del Centro medico sportivo del Coni di Vibo Valentia, con il compito di mantenere rapporti continui di collaborazione con l'on. Roberto Occhiuto Presidente della Regione Calabria e il prof. Giuseppe Profiti, supermanager dell'Azienda Zero della sanità regionale. In modo tale da portare avanti insieme tutte le tappe per la realizzazione di questi parchi di Medicina e Benessere nelle varie aree della regione, anche con l'ausilio delle autorità territoriali e degli esperti che



La prof.ssa Angela Sciacqua, direttrice di Geriatria all'UMG

ivi operano in questo delicato settore della popolazione anziana considerata fragile, ma che, ancora oggi, può rappresentare una risorsa straordinaria per la nostra società e ridurre drasticamente le spese sanitarie attraverso meccanismi di prevenzione e di riabilitazione.

Hanno espresso il loro sostegno per la realizzazione del progetto del Network di Centri di eccellenza di Medicina e benessere per gli anziani gli on. li Giuseppe Mangialavori, Francesco Cannizzaro, il consigliere regionale Michele Comito, il Presidente del Consiglio regionale Filippo Mancuso e l'assessore regionale Rosario Vari. ●



Il prof. Volterrani, responsabile di Geriatria del San Raffaele di Roma, con i proff. Nisticò e Mollace al tavolo della presidenza a Vibo

PROF. FRANCESCO SAVERIO MARTELLI
Biomelocular Diagnostics, Firenze

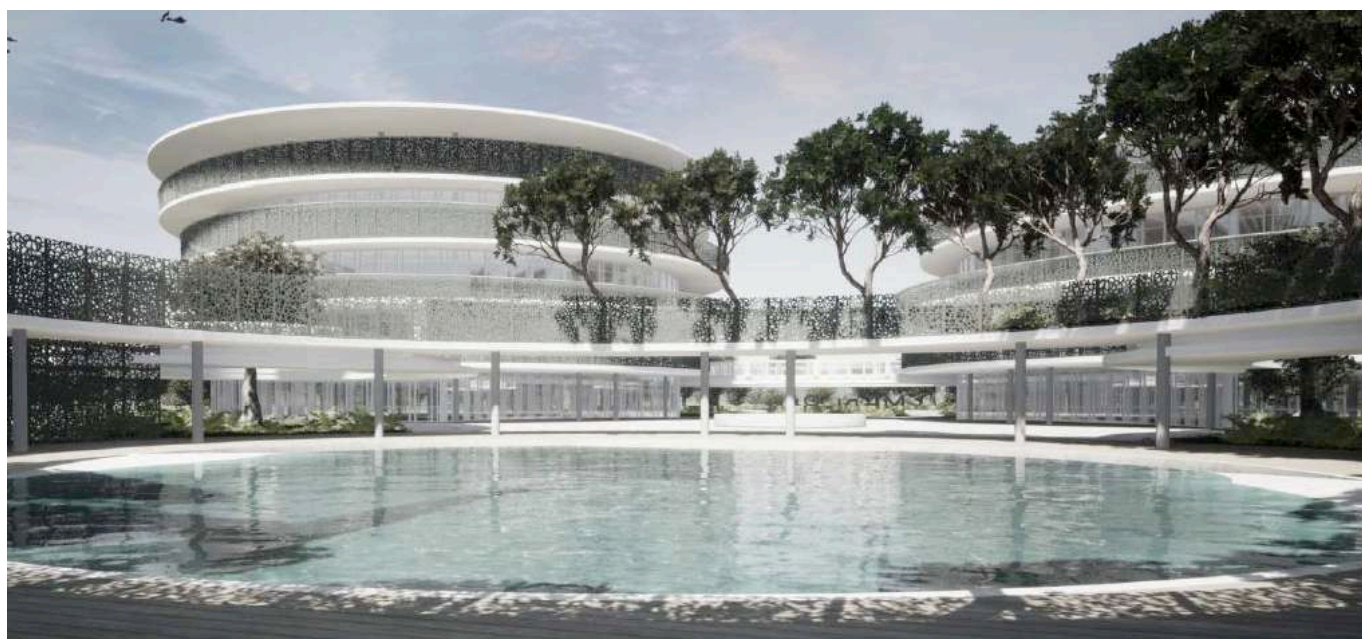
Parlare di diagnostica genetica collegata all'invecchiamento in salute ha oggi un significato importantissimo in termini di profilazione individuale del rischio. I test genetici che valutano tale rischio sono quelli che studiano le varianti per il singolo nucleotide (SNIPs). Un polimorfismo a singolo nucleotide è una condizione per cui una base del DNA viene sostituita con una diversa. Questa sostituzione può avvenire su un solo allele (eterozigosi) o su entrambi (omozigosi). Una sostituzione si definisce polimorfica se è presente nella popolazione con una frequenza superiore all'1% e non va confusa con le mutazioni (evento raro), o con le sindromi cromosomiche spesso gravemente invalidanti o incompatibili con la vita. La scienza genomica che studia gli SNIPs ha avuto negli ultimi 20 anni uno sviluppo notevole e parallelamente, è cresciuto il numero dei lavori scientifici pubblicati. La vera sfida per il futuro è di concretizzare nella clinica il passaggio che dalle scoperte della ricerca sull'invecchiamento consente di approdare ad una senescenza in salute e con qualità di vita. La nutrigenomica e la farmacogenomica, sono pilastri fondamentali della medicina personalizzata sia in chiave preventiva che terapeutica, e conditio sine qua non per parlare a ragion veduta di "Well Ageing". Per vincere tale sfida è fondamentale agire su: l'esaurimento delle cellule staminali, l'alterata comunicazione intracellulare, l'accorciamento dei telomeri, la perdita dell'omeostasi proteica, l'alterata sensibilità per i nutrienti, e le disfunzioni mitocondriali.



DOTT. CINO BILOTTA
Direttore Centro Medicina dello Sport,
Vibo Valentia

È ormai noto come in Italia l'attività sportiva agonistica e non agonistica, sia all'avanguardia in tema di legislazione e protocolli fondati sul concetto culturale di "prevenzione" che discende dalla nostra ormai millenaria cultura sull'accertamento dell'idoneità alla pratica sportiva, sia essa amatoriale o agonistica. Il Presidente Cino Bilotta, ha fatto quindi un excursus sul corpus normativo dal 1982 ai giorni nostri, ripercorrendo le tappe ed i livelli fondamentali della certificazione medico sportiva. Particolare attenzione ha rivolto al delicato aspetto delle morti improvvise nel mondo dello sport, rafforzando il concetto dell'importanza della valutazione sino al terzo livello diagnostico negli atleti professionisti.





Il Progetto Medi-Ben Network del benessere





Il rendering del progetto del network Medi-Ben di Medicina e Benessere che sorgerà in Calabria per prevenzione e cura degli anziani



PROGETTO DI NETWORK MEDI-BEN PER IL WELL-AGEING DEGLI ANZIANI

COMITATO SCIENTIFICO ACCREDITATO PRESSO LA REGIONE CALABRIA

Prof. Vincenzo Mollace *Vice-Presidente della Fondazione Renato Dulbecco*

Prof. **Giovanni Ruotolo** *Primario Medicina Interna Osp. Pugliese, Catanzaro*

Dott. **Cino Bilotta** *Direttore Centro Medicina dello Sport, Vibo Valentia*