

R.it | **Prevenzione**

- Home
- Alimentazione
- Forma & Bellezza
- Medicina
- Prevenzione
- Ricerca
- Benessere donna
- Video

Cervello »



Obesità e disfunzioni metaboliche modificano il funzionamento



"Già a 10 mesi i bambini sono degli economisti perfetti"



Dating online, per gli italiani oltre un'ora al giorno



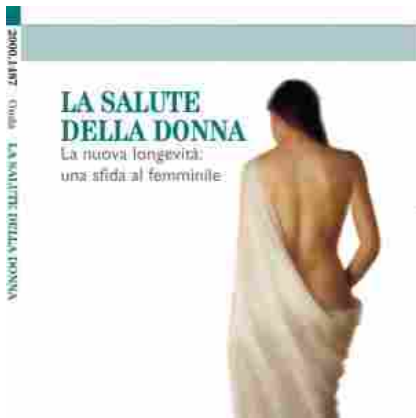
"Di che squadra sei?", i tifosi sono come fratelli

La longevità è una sfida al femminile

Un tema affrontato in un libro sulla salute della donna. Una fotografia della generazione d'argento e una bozza degli interventi per invecchiare bene

di ANNA LISA BONFRANCESCHI

13 dicembre 2017



SEMBRA quasi un paradosso: sono di più, **vivono più a lungo** ma se la passano mediamente peggio. Così appare la salute delle donne più in là negli anni confrontandola con gli uomini. Le over 65 infatti sono 7,5 milioni, 2 in più degli uomini, gli ultraottantenni 4 milioni, di cui due su tre sono donne, le quali rispetto agli uomini hanno un vantaggio di circa 4 anni in termini di aspettativa di vita (85,1 anni per la donna contro gli 80,6 degli

uomini). Eppure i vantaggi numerici si perdono di fronte allo stato di salute e le donne se la passano generalmente peggio in quella definita oggi come *generazione argento*: sono più malate, hanno più disabilità, soffrono di più di alcune patologie come artrosi e artrite, cefalee, emicranie, ansia e depressione, Alzheimer e demenze. E sono sempre le donne a ritrovarsi più spesso in condizioni disagiate. Ed è per questo che la sfida all'**invecchiamento** in salute è soprattutto al femminile, raccolta oggi da Onda, l'Osservatorio Nazionale sulla salute della donna, che grazie alla collaborazione di Farindustria, ha presentato il libro "La salute della donna. La nuova longevità: una sfida al femminile". Un libro, edito da FrancoAngeli, in cui tracciare la fotografia dello stato di salute delle donne ma anche ripercorrere, con l'aiuto di esperti del campo, quali sono le strategie e gli interventi necessari per invecchiare in salute e in modo attivo.

la Repubblica
3 mesi a 19.99€
 e 20€ in buoni sconto

la Repubblica

tvzap social TV Seguici su

STASERA IN TV

Rai 1 20:30 - 21:25
Soliti ignoti - Il Ritorno

Rai 2 20:50 - 23:10
Lazio - Cittadella

5 21:10 - 23:35
Le tre rose di Eva - Stagione 4 - Ep. 7 40/100

4 20:25 - 21:20
C.S.I. - Stagione 9 - Ep. 14

[Guida Tv completa »](#)

CLASSIFICA TVZAP SOCIALSCORE

1. X Factor
 85/100

Ripensare la prevenzione. “Il messaggio che vogliamo far passare è soprattutto uno: anche a 80 anni possiamo sottoporci a influenze positive e negative per la nostra salute, fisica e mentale – ha spiegato Massimo Trabucchi, presidente dell'Associazione italiana di Psicogeriatrics – meglio se ovviamente lo facciamo da giovani, ma non è mai troppo tardi per fare qualcosa”. Anche se invecchiare fa paura: è così per il 41% degli intervistati all'interno dell'indagine conoscitiva di Onda “Essere anziani nel 2017”, condotta su 314 over 70. Si teme la perdita di autosufficienza, le malattie, le limitazioni di movimento, i dolori, le sofferenze, l'instabilità psichica. Ma l'invecchiamento non è una strada con un'unica carreggiata: “Esistono diversi fattori preventivi non farmacologici: gli stili di vita corretti, come diete equilibrate, non fumare e l'attività fisica rientrano tra queste, ma quello che cominciamo a vedere e su cui è necessario puntare l'attenzione è che esistono altri fattori su cui possiamo agire per mantenerci in salute, specie quando si è più in là con gli anni – va avanti Trabucchi – e al primo posto metterei la lotta alla solitudine, che sta diventando un problema sociale con rilevanze anche cliniche, un fattore di rischio ancora poco studiato”. Una condizione che accompagna anche in questo caso più spesso le donne, ricordano dall'Osservatorio: sono più spesso sole e vedove.

LEGGI - Per arrivare a cent'anni ci vuole carattere. Il segreto del Cilento, terra di anziani cocciuti

Cervello antiage. Una buona parte del libro è dedicata anche al cosiddetto cervello sociale degli anziani, nell'idea che tra i fattori predittivi di un invecchiamento in salute ci sia il mantenimento degli interessi, un'attenzione vivace a ciò che avviene intorno e alle relazioni, e una buona capacità di resilienza, intesa come adattamento di fronte ad avversità o minacce. Più in generale, aggiunge Salvatore Varia, vicepresidente della Società Italiana di Psichiatria va considerato che la prevenzione per un invecchiamento in salute passi anche dal cervello, con alcuni fattori protettivi e modificabili, che possono aiutare a controbilanciare il rischio di decadimento intellettivo. “Per esempio, di nuovo, una dieta bilanciata, l'attività fisica che è capace di ridurre lo stress, favorire la neurogenesi e potenziare la riserva cognitiva o ancora la partecipazione ad attività ricreative, la lettura, suonare uno strumento o ancora la meditazione”, ha spiegato Varia.

Una sfida, al femminile. Promuovere un invecchiamento di successo, e farlo in un'ottica femminile, significa però affrontare anche alcuni aspetti slegati dalle mere questioni biologiche. Significa affrontare il fatto che, spiegano dall'osservatorio, le donne sono anche meno istruite, più povere, con un reddito previdenziale inferiore di circa 6 mila euro. Un effetto del cosiddetto *gender pay gap* nel mondo del lavoro. Uno dei fattori, scrive Trabucchi nel libro, non marginale nella valutazione dell'invecchiare bene, per il valore che il lavoro ha come significato per la donna, come carico di impegni e non da ultimo come aspetto economico per la propria vita. “Ridurre il gender pay gap non solo potrebbe rendere le donne più attive, ma anche aiutare ad aumentare la natalità, ma affinché questo si traduca in un beneficio è necessario garantire sostegno al concetto di genitorialità condivisa”, ha aggiunto Nicoletta Orthmann, coordinatore medico-scientifico di Onda e curatrice del libro. Ma parallelamente vanno anche considerati gli interventi che possono incidere sugli aspetti che riguardano la spesa sanitaria e la sicurezza delle prescrizioni farmacologiche, alla luce anche del fatto che le donne consumano più farmaci a cui si associa un rischio più elevato di effetti collaterali: “Questo significa promuovere sempre di più una farmacologia di genere che aiuti a comprendere meglio perché le donne rispondono in maniera diversa”, riprende Orthmann. Considerazioni in cui debbano trovar spazio anche gli aspetti sociali relativi al ruolo della donna.

 [anziani](#) [Donne anziana](#) [prevenzione cervello](#) [longevità](#) [invecchiamento](#)