

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	Rubrica			
	Universita' Cattolica			
5	EVENTI (IL SOLE 24 ORE)	23/05/2016	<i>INVECCHIAMENTO ATTIVO, L'IMPEGNO DELLA CATTOLICA</i>	2

Invecchiamento attivo, l'impegno della **Cattolica**

Ammonta a complessivamente 1,5 milioni di euro l'importo dell'autofinanziamento per i nove progetti di ricerca dell'ateneo

L'invecchiamento della popolazione è uno dei problemi più rilevanti del XXI secolo. Studiare come gestire al meglio questo processo è una priorità per le società contemporanee. All'invecchiamento attivo ("healthy and active ageing") l'Università **Cattolica** dedica nove progetti di ricerca autofinanziati, per un importo complessivo di circa 1,5 milioni di euro.

L'approccio è multidisciplinare e parte dal quotidiano, ossia dall'alimentazione. Il progetto "Diet and Animal Models of Aging", coordinato dal professor Paolo Ajmone Marsan, esamina il ruolo della dieta sui fenomeni dell'invecchiamento attraverso studi molecolari e microbiologici. Dopo aver indagato i fattori che influenzano l'assunzione di alimenti negli anziani, la ricerca ha analizzato il legame tra l'invecchiamento e le condizioni di salute in modelli animali murini, attraverso lo studio del microbiota intestinale. Lo studio ha evidenziato un peggioramento delle condizioni infiammatorie e dei parametri correlati allo stress ossidativo all'aumentare dell'età e di alcune popolazioni batteriche. I risultati potranno contribuire allo sviluppo di interventi alimentari finalizzati alla modulazione del microbiota intestinale, per promuovere la salute e il benessere degli anziani.

Di nutrizione si occupa anche il progetto "Impatto dello stato nutrizionale sulla longevità e sulle malattie correlate all'invecchiamento" guidato dal professor Claudio Grassi.

Le ricerche dimostrano che diete ad alto indice glicemico si associano a ridotte performance cognitive; che alte concentrazioni di rame libero nel sangue sono correlate a un aumentato rischio di sviluppare la malattia di Alzheimer. E che una dieta ricca di gras-

si saturi genera effetti molto negativi sulla comunicazione tra cellule nervose, così come sull'infiammazione del fegato. Lo studio fa inoltre vedere che un ridotto apporto calorico e, in particolare, di proteine e leucina, si associa a una riduzione della massa muscolare nei soggetti anziani e all'aumentata incidenza di fratture di femore.

L'active ageing è affrontato in un'altra prospettiva da una ricerca dedicata alla percezione, nell'anziano, sulla sua corretta alimentazione: l'unità di ricerca coordinata dalla professoressa Patrizia Catellani ha dimostrato che con una comunicazione efficace è possibile motivare gli anziani non solo a preoccuparsi per la propria salute, ma anche a prendersi cura attivamente del proprio benessere. Importante è puntare sui fattori positivi ("Se si consuma una quantità adeguata di frutta e verdura, la qualità della vita e il benessere psicofisico migliorano") e non spaventare l'anziano (con suggerimenti come "Una dieta poco equilibrata aumenta il rischio di infarto, ictus, e diabete"). Nell'ambito del progetto "Crescere da Anziani", il team coordinato dalla professoressa Guendalina Graffigna ha cercato invece di indagare la motivazione e la disponibilità del cittadino anziano a giocare un ruolo attivo nella promozione della sua salute e del suo benessere. La ricerca ha evidenziato come la maggioranza degli anziani intervistati tenda in realtà a un atteggiamento delegante e "fatalista" su questo fronte. E che il livello di coinvolgimento attivo dell'anziano nella promozione della propria salute dipenda da determinanti psico-sociali quali la percezione di auto-efficacia, il senso di "coerenza" e di soddisfazione per la propria vita e l'ottimismo. Anche le neuroscienze cognitive sono

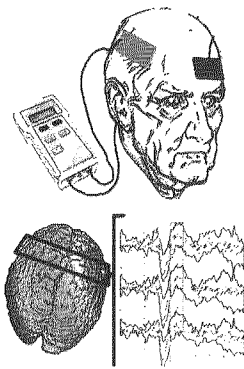
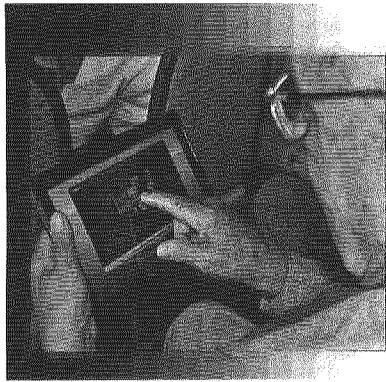
di aiuto per fronteggiare al meglio la sfida dell'età. Il cervello possiede riserve cognitive che entrano in gioco in caso di necessità; inoltre, è dotato di plasticità e sa rigenerarsi, oltre che continuare ad apprendere. Esistono tecniche per migliorare queste caratteristiche: l'empowerment cognitivo e la stimolazione cerebrale elettrofisiologica. Una ricerca, guidata dalla professoressa Michela Balconi, ha sviluppato un protocollo di potenziamento cognitivo e di stimolazione cerebrale applicato su un campione di 54 volontari di età compresa tra i 65 e gli 80 anni. I risultati mostrano che grandi sono le potenzialità della nostra mente, se opportunamente stimolata, soprattutto riguardo alle funzioni di memoria e alla capacità di progettare in modo organico le azioni e le proprie attività quotidiane. Come dire: il cervello può essere aiutato a non invecchiare. Nell'anziano, al decadimento delle abilità cognitive (per esempio, memoria e attenzione), si abbina quello delle abilità sociali. Queste ultime sono fondamentali, poiché trovano espressione in due ambiti specifici: nella capacità di interagire con gli altri attraverso la mentalizzazione - cioè comprendendo sé e l'altro con riferimento a intenzioni, emozioni, desideri, pensieri - e nella capacità di prendere decisioni. L'Unità di Ricerca sulla Teoria della Mente, coordinata dalla professoressa Antonella Marchetti, ha analizzato le competenze sociali delle persone anziane, trovando che l'autovalutazione della capacità di mentalizzazione peggiora con il tempo e che questo influenza la capacità di decidere, rendendo la persona meno intraprendente nella vita quotidiana.

Il progetto intitolato "Non mi ritiro", guidato dal professor Fausto Colombo, ha infine

indagato una categoria particolare: quella dei "giovani anziani", le persone tra i 64 e i 75 anni che svolgono un ruolo importante nella cura dei propri "grandi anziani" (i genitori) e nel sostegno ai figli. Di questa fascia di età si è scoperta una fortissima propensione all'attività e un "grado di dipendenza" (ossia la capacità di dare e offrire aiuto) molto positivo. Uno spettro di ricerche che alimenta la fiducia in un processo di invecchiamento più attivo.

Ricerca internazionale

L'Università **Cattolica** del Sacro Cuore propone non solo un'offerta formativa articolata, ma anche un'intensa attività di ricerca di respiro internazionale su tematiche di grande interesse sociale: quasi 5.000 pubblicazioni l'anno, il 60% in lingua straniera; 31 milioni di euro annui destinati a finanziare la ricerca (88% provenienti da enti esterni e 12% da autofinanziamento). Nel Settimo Programma Quadro, 76 progetti internazionali coinvolgono oltre 500 diverse istituzioni europee; sette milioni di euro di finanziamenti provengono infine da Horizon 2020.



Le neuroscienze cognitive sono un valido alleato per fronteggiare la sfida dell'età e cercare di mantenere il cervello "giovane"

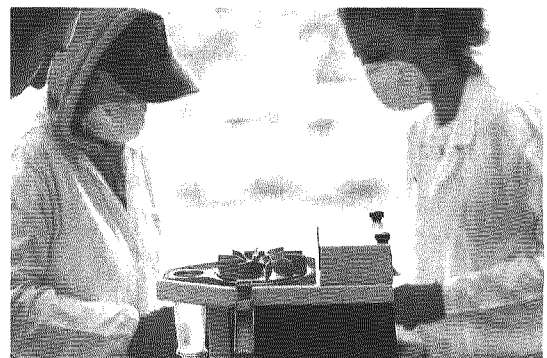
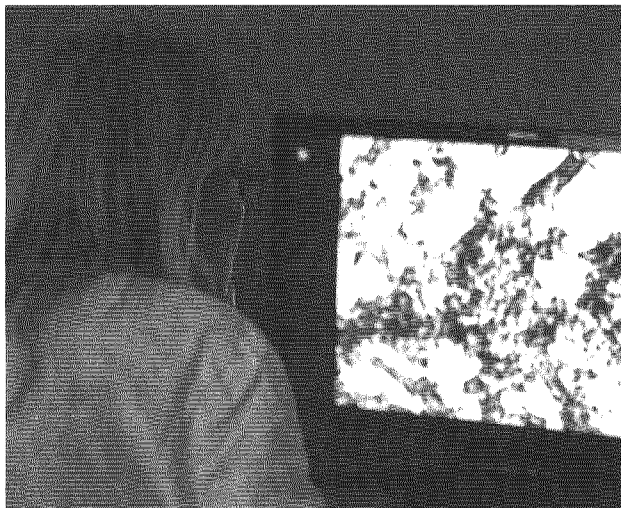
Sarcopenia e matematica

Simulazioni a pc nella sede bresciana dell'ateneo

Cinquanta milioni, in tutto il mondo, sono le persone che soffrono di sarcopenia, la sindrome che causa la perdita di forza e massa muscolare con l'avanzare degli anni. A studiare questa patologia non sono solo i medici, ma anche alcuni matematici della sede bresciana della **Cattolica** tramite simulazioni al computer (attraverso la Meccanica dei Continui). Dopo aver trovato una formula per calco-

lare quanta massa muscolare abbia il paziente, i ricercatori - guidati dal professor Alessandro Musesti - sono riusciti a predisporre un modello che consente di descrivere il comportamento di un muscolo che ha perso forza e performance e di studiarne le prestazioni sul monitor di un pc, dando così la possibilità di realizzare esperimenti virtuali, che vanno a sostenere diagnosi e terapie sempre più accurate.

L'Università **Cattolica** del Sacro Cuore ha in corso ben nove progetti di ricerca dedicati all'invecchiamento attivo della popolazione



Consapevolezza e supporto per le donne over 60

Il nome è curioso e altrettanto efficace: Conilsenodipoi. Si tratta di una piattaforma e-Health che sostiene le donne di oltre 60 anni che si preparano alla chemioterapia (dopo diagnosi di tumore alla mammella) ad affrontare gli effetti collaterali, in particolare la perdita dei capelli. Tramite la piattaforma (<http://www.conilsenodipoi.it>), fruibile da casa, le donne possono potenziare la consapevolezza nelle proprie risorse e apprendere strategie di gestione delle emozioni in relazione al trattamento imminente. Il progetto è stato giudicato positivamente dal comitato scientifico del Premio nazionale eHealth4all 2015-2017, che seleziona le migliori applicazioni digitali per la salute e la prevenzione, ed è entrato nella rosa dei 10 progetti ammessi al premio. I responsabili sono il professor Giuseppe Riva e la dottoressa Daniela Villani.

<http://www.conilsenodipoi.it>



Schermata della piattaforma e-Health