

ARGENTO *VIVO*

L'anticipazione del Silver Economy Forum: illustrati i risultati di un'indagine sulla tecnologia applicata alla salute e sull'assistenza da remoto

Così la telemedicina convince anche i senior

Lucia Compagnino

La medicina senior del futuro? Inizia da giovanissimi e utilizza la tecnologia da remoto, per il genovese Valter Longo, professore di Biogerontologia, direttore dell'Istituto sulla Longevità dell'University of Southern California e direttore del programma di Oncologia e Longevità dell'Istituto FIRC di Oncologia Molecolare di Milano, intervenuto ieri alla web conference "L'impatto del Covid-19: cosa cambia per la silver age". Un'anticipazione del Silver Economy Forum genovese, il primo in Italia ad occuparsi del mondo degli over 65, che slitta a ottobre. «La popolazione silver aumenta e assume un ruolo sempre più importante per l'economia - commenta Daniela Ameri, direttrice del Forum - Il fenomeno è più rilevante in Europa, dove la quota

Il biogerontologo Longo: «Stop alle cure-cerotto soltanto quando la malattia si manifesta»

di over 65 sfiora il 20% della popolazione (101 milioni), e soprattutto nel nostro Paese, dove risiedono circa 14 milioni di "silver", un italiano su quattro, destinati ad aumentare fino al 30% entro i prossimi 15 anni».

IVANTAGGI

«Basta con la medicina-cerotto, che interviene solo quando la malattia si manifesta. Come abbiamo visto con il virus, che ha colpito soprattutto le persone in età e con altre patologie, dall'obesità all'ipertensione all'insulino-resistenza, dobbiamo concentrarci di più sul mantenere il sistema giovane», ha detto Longo, inventore della dieta mima digiuno, inserito dal Time Magazine nel 2018 fra le 50 persone più influenti del mondo nell'ambito della salute.

La telemedicina? «Utilissima come strumento di prevenzione e di intervento precoce. Un domani potremo fare elettrocardiogrammi a distanza, tenere co-

stantemente sotto controllo la glicemia dei diabetici con un cerotto, scoprire le infiammazioni e le intolleranze prima che si manifestino», spiega Longo, intervenuto nella sessione pomeridiana "Assistenza da remoto, una nuova frontiera", durante la quale sono stati anche presentati i risultati della ricerca "Silver trends" sull'atteggiamento degli over 65 verso la telemedicina (vedi grafico).

Uno dei suoi consigli sorprenderà molti: «Meglio per un senior essere bene in carne. Qualche chilo in più aiuta, ad esempio nel caso di cadute, ed è una riserva energetica. In Italia le persone over 65 sono fragili, anche perché tendono a chiudersi in casa. Non come nel Nord Europa che li vedi spesso in bicicletta. Il grasso poi produce ormoni, che sono protettivi».

Quale dieta, quindi? «Naturalmente ogni caso è a sé, e la dieta giusta va cucita su misura da un nutrizionista esperto, ma in generale in Italia i senior consumano poche proteine. Diciamo che una persona over 70 di circa 70 chili dovrebbe mangiare un etto e mezzo di carne o pesce e una porzione di legumi da 300 grammi al giorno. Gli zuccheri poi sono ingiustamente demonizzati, ad esempio riducono la proliferazione virale».

L'ALLARME VIRUS

Ma l'invito di Longo ai senior a uscire di più, prendendo esempio dai popoli nordici, non vale in questo momento. «In Italia, come negli Stati Uniti, la gestione dell'emergenza è stata elementare. Prima tutto chiuso, poi tutto aperto. Aprire bisogna, per non far morire l'economia, ma con le giuste precauzioni. L'università dove lavoro ha appena riaperto, con protocolli severissimi. I senior in genere non lavorano e devono proteggersi più degli altri. Se proprio devono uscire, sempre con la mascherina e grande attenzione alla distanza». Sull'argomento Longo ha recentemente steso il documento "Imparare dagli errori italiani e statunitensi e distanziamento sociale intelligente" insieme ai matematici Raffaele Vardavas e ai professori Alessio Nen-

L'indagine Silver Trends realizzata nel periodo Covid-19 ha analizzato le opinioni e i comportamenti degli over 55 nei confronti della tecnologia applicata alla salute e alla telemedicina



cioni e Matteo Bassetti dell'ospedale San Martino di Genova.

IL DITO PUNTIATO

La diffusione del virus in America e in Europa viene attribuita alla mancanza di uno sforzo internazionale coordinato sulla promozione dell'uso delle mascherine e sul tracciamento delle persone in arrivo dalla Cina. «Abbiamo ascoltato le opinioni personali di membri dei governi e di medici che sostenevano che non era il caso di indossare le mascherine e nessuno ci ha detto che anche le mascherine improvvisate riducono la diffusione del virus. Ci hanno spiegato come lavarci le mani ma non come minimizzare la contaminazione fuori e dentro le nostre case. Abbiamo sentito parlare spesso della necessità di stare a due metri di distanza, ma non del fatto che negli interni con aria condizionata il virus viaggia anche più lontano. A tutti è stato chiesto di stare a casa, ma non è stata fatta nessuna analisi approfondita sui vantaggi di un lockdown differenziato, dove a fermarsi potevano essere solo le persone anziane, fragili e con specifiche patologie», si legge nel documento. Che punta il dito anche contro la gestione non omogenea dell'emergenza nelle diverse regioni d'Italia. Nominando il Veneto «dove la diffusione del virus è stata efficacemente contenuta grazie ai tamponi e all'isolamento dei casi positivi». La Lombardia «dove invece il virus si è diffuso senza controllo per molte settimane, arrivando così ad avere una delle percentuali di mortalità più alte». E la Liguria «una delle regioni più anziane del mondo, con più del 28% di persone over 65 e un numero record di centenari, colpita duramente dal virus soprattutto nelle case di riposo e negli ospedali».

E ora? «Servono strategie più oculate e meglio pianificate per identificare subito e isolare i nuovi casi e servono ospedali dedicati ai pazienti Covid. Con urgenza, se non si vuole che questa fase due si trasformi in una ripresa disastrosa dei contagi», scrivono gli esperti.—

Foto: P. P. / Contrasto