



n. 1/2017

Giugno 2017

RIPRENDONO LE PUBBLICAZIONI DELLA NEWSLETTER DI ANLA CHE PROGRESSIVAMENTE CONTERRÀ UN NUMERO SEMPRE MAGGIORE DI CONTENUTI. IL PROSSIMO NUMERO SARÀ SPEDITO A PARTIRE DAL 28 GIUGNO. PER SEGNALARE NUOVE ISCRIZIONI ALLA NEWSLETTER MANDATE UNA E-MAIL A INFO@ANLA.IT CON OGGETTO ISCRIZIONE NEWSLETTER

ESTATE, QUALE OCCASIONE MIGLIORE!

Scoperto l'ormone dell'invecchiamento

Un team di ricercatori dell'Università di Padova e del VIMM (Venetian Institute of Molecular Medicine, Istituto Veneto di biologia molecolare), guidati da Marco Sandri e Luca Scorrano, hanno scoperto che l'invecchiamento ed il danneggiamento dei mitocondri del muscolo causano la produzione di un ormone che a sua volta scatena l'invecchiamento dell'intero organismo.

Questa scoperta pubblicata su *'Cell Metabolism'*, apre rivoluzionari scenari per vivere meglio e più a lungo. Era noto che il deterioramento dei mitocondri, le centrali energetiche di ogni cellula, fosse legato all'invecchiamento. Lo studio finanziato dallo European Research Council, dalla Fondazione Telethon e dalla Fondazione Cariparo, ha scoperto come questo avviene.

I livelli di Opa1, una proteina essenziale per la forma ed il funzionamento dei mitocondri, sono normali negli anziani che svolgono regolare attività fisica, ma molto bassi negli anziani sedentari. La mancanza di Opa1 nel muscolo, dovuta a carenza di attività fisica, causa la produzione di un ormone chiamato Fgf21. Per anni si è pensato che questo ormone fosse prodotto solo dal fegato e dal grasso e che avesse un'azione benefica, migliorando il metabolismo di grassi e zuccheri.

Lo studio condotto ha evidenziato la doppia vita di Fgf21: quando questo ormone è prodotto dal muscolo, esso manda un segnale di invecchiamento a tutto l'organismo. Bloccando la produzione di Fgf21, i ricercatori hanno arrestato molti dei segni di invecchiamento a livello di cute, fegato, intestino e cervello.

"Non era chiaro come la vita sedentaria fosse collegata a un invecchiamento precoce - spiega Marco Sandri, docente di Patologia Clinica presso il Dipartimento di Scienze Biomediche dell'Università di Padova - Il nostro studio ci spiega che l'invecchiamento non attivo porta al deterioramento dei mitocondri nei muscoli e

a un aumento di Fgf21. Quando i livelli nel sangue sono alti per lungo tempo, l'organismo risponde con l'invecchiamento della pelle, del fegato e dell'intestino, perdendo neuroni e con un'inflammatione generalizzata: tutto questo accorcia drasticamente la vita".

Questo ormone (Fgf21) messo nel mirino della ricerca viene **prodotto dai muscoli degli anziani che conducono una vita sedentaria**, mentre resta a livelli più bassi negli anziani che svolgono regolare attività fisica. Il movimento fisico sembra quindi la chiave per contrastare la senilità.

Il prossimo **step** di questa ricerca è realizzare farmaci che contrastino l'invecchiamento precoce nella popolazione sedentaria, bloccando la produzione di Fgf21 e d'altro lato cercando di prevenire la perdita di Opa1.

La sedentarietà accorcia la vita!

È accertato ormai che la sedentarietà accorcia la vita. Un'indagine condotta da ricercatori canadesi ha esaminato il rapporto fra tempo trascorso seduti (scuola, lavoro e casa) e la mortalità in un campione molto grande di 17 mila persone. Dopo 12 anni di studi, la sedentarietà è risultata associata a un rischio maggiore di mortalità per patologie cardiocircolatorie e per tutte le altre cause di mortalità, tranne i tumori per i quali non è provata finora un'associazione con il tempo trascorso seduti.

Durante il periodo della ricerca, chi trascorrevva seduto gran parte della giornata aveva una probabilità di circa il 50% maggiore di morire rispetto a quelli che si muovevano di più, anche tenendo presenti altri fattori quali età, fumo, consumo di alcool.

A porre l'accento sulla crescente **abitudine alla sedentarietà** degli italiani è stato anche l'ultimo rapporto PASSI (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia) dell'Istituto Superiore

di Sanità: la maggior parte degli spostamenti compiuti da un terzo degli italiani nel corso di una giornata è di tipo “passivo”, si va dalla casa all’auto, dall’auto all’ufficio o al supermercato, e si torna indietro. Da un luogo chiuso a un luogo chiuso.

Signori, diamoci una mossa, siamo in estate!

Quale occasione migliore di questo periodo di caldo per cominciare a praticare una regolare, salutare attività fisica. Ma quale attività? Per cominciare, la più semplice, **camminare**.

Camminare. L’ideale è arrivare a percorrere 5 mila passi al giorno, per raggiungere lentamente, con un graduale allenamento, l’obiettivo di 3 km ogni giorno: un paio di scarpe comode e vai!, senza la necessità di mettersi addosso una quasi centrale elettronica - come mi capita di vedere in giro – per conteggiare il numero di passi, le distanze, la frequenza cardiaca, il numero degli atti respiratori.

Camminare. Camminare semplicemente, tenendo conto solo delle proprie condizioni di partenza. Un problema di menisco al ginocchio, un precedente problema di distorsione, possono controindicare il *walking* per indirizzarsi verso altre attività fisiche che provocano meno microtraumi come il nuoto e la bicicletta. Soprattutto, sia per questa sia per qualunque altra attività fisica, è importante tener presente che siamo in estate, che fa caldo e allora occorre mettersi in cammino al mattino presto - ore 6, ore 7 - quando calura e inquinamento sono ai minimi termini, lontano dalle ore della **massima radiazione solare**.

Ondate di calore

Poi, chiudiamoci pure in casa e prestiamo attenzione ai consigli che vengono ripetuti da anni.

- **Bere molto e spesso**, fino a 8 bicchieri d’acqua,
- consumare pasti leggeri, mangiare **frutta e verdure** fresche di stagione, con diversi colori, che significano pigmenti diversi ad azione antiossidante,
- **rispettare le modalità di conservazione degli alimenti**, mantenendo la catena del freddo per gli alimenti che lo richiedono (borsa termica per il pic-nic),
- indossare **vestiti** leggeri e comodi, possibilmente in fibre naturali (gli abiti in fibre sintetiche ostacolano la traspirazione, quindi la dispersione di calore),
- **schermare i vetri delle finestre** con persiane, veneziane o tende, per evitare il riscaldamento dell’ambiente,
- se si utilizzano **ventilatori**, evitare di rivolgerli direttamente sul corpo; se si utilizzano climatizzatori, regolare la temperatura dell’ambiente con una differenza di non più di 6 - 7 gradi inferiori rispetto a quella esterna (es.: se fuori è 35 gradi, all’interno dovrebbe essere di 29-28 gradi, non più bassa),
- se possibile soggiornare anche solo per alcune ore in **luoghi climatizzati**, per ridurre l’esposizione alle alte temperature,
- non ridurre i farmaci per la **pressione alta** se non dopo aver ascoltato il medico curante, anche solo per telefono,
- accertarsi delle condizioni di salute di **parenti**, amici o vicini che vivono soli, perché molte vittime delle ondate di calore sono persone sole...

Per capire se abbiamo in casa o vicino casa una persona particolarmente esposta ai pericoli di un’ondata di calore e quindi un **soggetto** definito “**a rischio**” è utile essere a conoscenza di alcuni aspetti di questa persona, e rispondere con un “sì” o con un “no” alle seguenti affermazioni:

Ha più di 75 anni	SÌ	NO
Ha una malattia cardiaca	SÌ	NO
È affetta da demenza	SÌ	NO
Ha una malattia polmonare	SÌ	NO
Non è in grado di camminare	SÌ	NO
Ha piaghe da decubito	SÌ	NO
Non è in grado di alimentarsi da solo	SÌ	NO
È affetta da malattia di Parkinson	SÌ	NO
Ha una malattia psichiatrica	SÌ	NO
Ha il diabete e/o una insufficienza renale	SÌ	NO
Assume quotidianamente più di 4 tipi diversi di farmaci	SÌ	NO
Ha la febbre	SÌ	NO

Se abbiamo risposto “sì” ad almeno una di queste affermazioni, questa persona è definibile come “soggetto a rischio” e, pertanto, dobbiamo stare molto attenti ogni qualvolta, si presentano temperature molto elevate anche di notte e intervenire per ridurre il rischio di danno alla salute della persona. Se necessario, contattare la propria ASL. Un’idea per capire se la nostra città è a rischio si può avere dalla visione dei bollettini sulle ondate di calore (<http://www.salute.gov.it/portale/caldo/homeCaldo.jsp>), come questo del 9 giugno 2017.



Infine, dobbiamo sperare che i ricercatori citati sopra riescano a mettere a punto quelle armi utili a contrastare l’invecchiamento anche per chi è impossibilitato a esercitare una regolare attività fisica.

Mario Lizza

ISTAT INFORMA

La settimana scorsa l'Istat ha reso noto tramite un comunicato stampa che nel primo trimestre del 2017 l'economia italiana ha registrato una crescita del Pil pari allo 0,4% in termini congiunturali e all'1,2% su base annua. Nel complesso, l'economia dei paesi dell'area Euro è cresciuta dello 0,5% rispetto al trimestre precedente e dell'1,7% nel confronto con lo stesso trimestre del 2016. I segnali di accelerazione della dinamica dell'attività economica, particolarmente significativi in molti settori dei servizi, sono associati a un assorbimento di lavoro da parte del sistema produttivo che continua a espandersi: le ore complessivamente lavorate crescono dello 0,3% sul trimestre precedente e dello 0,8% su base annua.

La dinamica tra il primo trimestre del 2017 e lo stesso periodo dell'anno precedente indica una crescita di 326 mila occupati (+1,5%) che riguarda soltanto i dipendenti, in più di due terzi dei casi a termine, a fronte della diminuzione degli indipendenti. L'incremento, in termini assoluti, è più consistente per gli occupati a tempo pieno, e il tempo parziale aumenta esclusivamente nella componente volontaria. La crescita dell'occupazione interessa entrambi i generi e tutte le ripartizioni, coinvolgendo anche i 15-34enni oltre alle persone con 50 anni e più.

Il tasso di disoccupazione diminuisce di 0,2 punti percentuali rispetto al trimestre precedente, con una riduzione congiunturale di 49 mila disoccupati, mentre l'indicatore rimane stabile in confronto a un anno prima. Queste tendenze sono rafforzate dai risultati relativi ad aprile, che evidenziano una consistente flessione delle persone in cerca di occupazione.

Prosegue a ritmo sostenuto la diminuzione degli inattivi di 15-64 anni (-473 mila in un anno) e del corrispondente tasso di inattività. Nel confronto tendenziale, la diminuzione dell'inattività è diffusa per genere, territorio e classe di età, e coinvolge sia quanti vogliono lavorare (-291 mila le forze di lavoro potenziali) sia la componente più distante dal mercato del lavoro (-183 mila chi non cerca e non è disponibile).

Dal lato delle imprese, si confermano i segnali di crescita congiunturale della domanda di lavoro, con un aumento delle posizioni lavorative dipendenti pari allo 0,6% sul trimestre precedente, sintesi della crescita sia dell'industria sia dei servizi. Le ore lavorate per dipendente tuttavia si riducono (-0,6%), anche se continua a diminuire il ricorso alla Cassa integrazione. Il tasso dei posti vacanti rimane invariato su base congiunturale mentre cresce di 0,2 punti percentuali su base annua. In termini congiunturali si registra un aumento dello 0,5% delle retribuzioni e dello 0,6% del costo del lavoro su cui ha influito la crescita accentuata degli oneri sociali (+1,2%), dovuta al graduale indebolimento degli effetti del vantaggio contributivo associato alle nuove assunzioni a tempo indeterminato degli ultimi due anni.

CONCORSO FOTOGRAFICO 2016-2017

Ancora pochi giorni per partecipare al Concorso Fotografico 2016-2017! Il Concorso, la cui chiusura è al prossimo 30 giugno, mette in palio numerosi premi fra cui vi segnaliamo un voucher dell'hotel Principe di Abano Terme per un fine settimana in pensione completa per due persone, un voucher Hotel Principe 4 stelle posto nel lungomare tra San Benedetto e Grottammare per due persone con pernottamento e prima colazione, due coppe offerte dalla Banca Credem di S. Benedetto. C'è ancora tempo per partecipare e per vincere!

I CONSIGLI DELLA POLIZIA CONTRO LE TRUFFE AGLI ANZIANI

Il periodo estivo come ogni anno espone le persone più fragili ad una serie di rischi: nel caso degli anziani, ma non solo perché siamo tutti soggetti a potenziale rischio, una minaccia può essere costituita dal fenomeno delle truffe. Sul prossimo numero di Esperienza in distribuzione a fine agosto torneremo sull'argomento con la collaborazione delle Forze dell'Ordine. Nel frattempo riprendiamo quanto pubblicato l'anno scorso dal sito della Polizia di Stato all'indirizzo <http://www.poliziadistato.it/articolo/358> perché i buoni consigli non hanno mai scadenza.

- Non aprite la porta di casa a sconosciuti anche se vestono un'uniforme o dichiarano di essere dipendenti di aziende di pubblica utilità. Verificate sempre con una telefonata da quale servizio sono stati mandati gli operai che bussano alla vostra porta e per quali motivi. Se non ricevete rassicurazioni non aprite per nessun motivo. Ricordate che nessun Ente manda personale a casa per il pagamento delle bollette, per rimborsi o per sostituire banconote false date erroneamente. Per qualunque problema e per chiarirvi qualsiasi dubbio non esitate a chiamare il 113.
- Quando fate operazioni di prelievo o versamento in banca o in un ufficio postale, possibilmente fatevi accompagnare, soprattutto nei giorni in cui vengono pagate le pensioni o in quelli di scadenze generalizzate. Non fermatevi mai per strada per dare ascolto a chi vi offre facili guadagni o a chi vi chiede di poter controllare i vostri soldi o il vostro libretto della pensione anche se chi vi ferma e vi vuole parlare è una persona distinta e dai modi affabili.
- Se avete il dubbio di essere osservati fermatevi all'interno della banca o dell'ufficio postale e parlatene con gli impiegati o con chi effettua il servizio di vigilanza. Se questo dubbio vi assale per strada entrate in un negozio o cercate un poliziotto o una compagnia sicura.
- Durante il tragitto di andata e ritorno dalla banca o dall'ufficio postale, con i soldi in tasca, non fermatevi con sconosciuti e non fatevi distrarre. Ricordatevi che nessun cassiere di banca o di

ufficio postale vi insegue per strada per rilevare un errore nel conteggio del denaro che vi ha consegnato.

● Quando utilizzate il bancomat usate prudenza: evitate di operare se vi sentite osservati.

CONSIGLI PER I FIGLI, NIPOTI E PARENTI STRETTI

● Non lasciate soli i vostri anziani, anche se non abitate con loro fatevi sentire spesso e interessatevi ai loro problemi quotidiani

● Ricordategli sempre di adottare tutte le cautele necessarie nei contatti con gli sconosciuti. Se hanno il minimo dubbio fategli capire che è importante chiedere aiuto a voi, ad un vicino di casa oppure contattare il 113.

● Ricordate che, anche se non ve lo chiedono, hanno bisogno di voi.

CONSIGLI PER I VICINI DI CASA

● Se nel vostro palazzo abitano anziani soli, scambiate ogni tanto

con loro quattro chiacchiere. La vostra cordialità li farà sentire meno soli.

● Se alla loro porta bussano degli sconosciuti esortateli a contattarvi per chiarire ogni dubbio. La vostra presenza li renderà più sicuri.

● Segnalate al 113 ogni circostanza anomala o sospetta che coinvolga l'anziano vostro vicino di casa.

CONSIGLI PER GLI IMPIEGATI DI BANCA O DI UFFICI POSTALI

● Quando allo sportello si presenta un anziano e fa una richiesta spropositata di denaro contante, perdetevi un minuto a parlare con lui. Basta poco per evitare un dramma.

● Spiegategli che all'esterno di banche ed uffici postali nessun impiegato effettua controlli.

● Per ogni minimo dubbio esortateli a contattarvi.

BORSE DI STUDIO ING. RICCARDO TUCCI

Conto alla rovescia per la terza edizione delle Borse di Studio Ing. Riccardo Tucci: a breve inizieranno gli Esami di Stato per gli alunni dell'ultimo anno di Scuola Secondaria di secondo grado e dal prossimo 1 agosto e fino al 30 settembre 2017 sarà possibile inviare le candidature alle Borse ideate per ricordare la figura e l'opera del presidente Riccardo Tucci, per oltre 15 anni alla guida della nostra Associazione.

Come specificato nel bando che potete consultare al seguente indirizzo <http://www.anlablog.it/wp-content/uploads/2017/06/Borsa-di-studio-TUCCI.pdf>, anno dopo anno, sono coinvolte a rotazione differenti regioni italiane del Nord, del Centro e del Sud: **per quest'anno scolastico le regioni in cui gli studenti dovranno risiedere per concorrere alle Borse di Studio sono Friuli Venezia Giulia, Marche e Campania.** Nei futuri bandi saranno indicate altre regioni.

Anche quest'anno verranno messe in palio 5 borse di studio dell'importo di euro 1000 (mille) netti ciascuna da destinarsi a figli/nipoti di tesserati ANLA in base alle modalità riportate nel bando: ricordiamo che i 5 studenti particolarmente meritevoli, figli/nipoti di tesserati ANLA, che risulteranno vincitori, dovranno risiedere nelle regioni indicate dal Bando che per l'attuale anno scolastico, 2016-2017, sono Friuli Venezia Giulia, Marche e Campania.

Ai fini della partecipazione è importante la residenza degli studenti e non dove essi superino l'Esame di Stato: gli studenti dovranno essere residenti nelle regioni indicate ma potranno essere iscritti a Scuole Secondarie di secondo grado poste anche al di fuori delle regioni indicate.

DAL MINISTERO DELLA SALUTE

E' attivo dal 14 giugno il numero di pubblica utilità (1500) del Ministero della Salute al quale risponderanno medici ed esperti del Ministero e dell'Istituto Superiore di Sanità per fornire ai cittadini informazioni e risposte in merito alle novità introdotte dal recente decreto-legge in materia di vaccini.

FOCUS

E' in corso di distribuzione il n. 5-6/2017 di Esperienza: fra i numerosi articoli, segnaliamo approfondimenti e riflessioni sulla "società debole", sui maltrattamenti nei confronti degli anziani di cui spesso le cronache sono cariche di particolari, sulle "fake news". Ricca come sempre la sezione dedicata al tempo libero, con articoli su Terra Santa, Val di Vara e Genova, e poi al benessere e cultura con approfondimenti sulla Biennale di Venezia, sul teatro e sulla musica. Il prossimo numero di Esperienza sarà distribuito a partire dalla fine di agosto.

DEVOLVI IL TUO

5 mille
all'ANLA

- Non ti comporta spese aggiuntive
 - non rappresenta una scelta alternativa all'otto per mille
- ci permette di continuare a lavorare per difendere e promuovere i nostri valori



UN PICCOLO IMPEGNO PER GRANDI RISULTATI

**AIUTA L'ANLA E I SUOI VOLONTARI
A SOSTENERE I NOSTRI VALORI
E LE NOSTRE INIZIATIVE**

SCEGLI DI DEVOLVERE

IL 5 PER MILLE

*Il tuo contributo per noi
è importante*

CONSERVA QUESTA COMUNICAZIONE
PER AVERE A PORTATA DI MANO
IL CODICE FISCALE ANLA AL MOMENTO
DELLA DICHIARAZIONE DEI REDDITI

80031930581

Tutti i tesserati che sono esonerati dal presentare la dichiarazione dei redditi (mod. 730 o mod. Unico) possono effettuare la scelta utilizzando la "Scheda per la scelta della destinazione dell'8 per mille, del 5 per mille e del 2 per mille dell'IRPEF" allegata alla Certificazione Unica 2016. Dopo averla firmata nei riquadri di scelta e nell'apposito riquadro in fondo alla pagina, possono trasmetterla alla nostra sede in via di Val Cannuta 182, 00166 Roma, tel. 06/86321128 fax 06/86322076 e-mail info@anla.it che provvederà alla trasmissione telematica.