

## Rassegna Stampa



benessere

### STIMOLARE LA MENTE E COLTIVARE RELAZIONI: QUESTO È IL VERO ELISIR DI LUNGA VITA

Si è svolto a Monza, organizzato da Synlab CAM Monza, un incontro gratuito aperto al pubblico per indagare le peculiarità del "nuovo anziano" di oggi



A decretare il successo del convegno "*Il nuovo anziano: ancora giovani a 75 anni?*", tenutosi lunedì sera presso Synlab CAM Monza, è stato senza alcun dubbio il pubblico: quasi 150 persone, attente e concentrate per tutta la durata dell'incontro, entusiaste nella fase del dibattito ed estremamente interessate al confronto diretto con i relatori. Con un Auditorium che ha registrato letteralmente il "tutto esaurito", la realtà monzese ha dimostrato quanto l'invecchiamento attivo sia una tematica di forte *appeal* sul territorio.

Avviata con i saluti di **Alberto Angelini** – *Direttore Sanitario Polidiagnostico Synlab CAM Monza* e moderata da **Maurizio G. Biraghi** – *Specialista in Oncologia e Coordinatore Progetti Scientifici Synlab Lombardia, Synlab CAM Monza* insieme a **Paolo Mazzola** – *Specialista in Geriatria e Ricercatore presso l'Università degli Studi Milano Bicocca*, la serata di approfondimento ha cercato di rispondere alla domanda "Come aggiungere vita a quei 3650 giorni che sono stati aggiunti alla nostra vita?". È, infatti, ormai "provato" che si diventa anziani a 75 anni e non più a 65, come dichiarato durante l'ultimo congresso nazionale di Geriatria e Gerontologia e come anche sottolineato nel corso della storia. **Michele Riva** – *Ricercatore in Storia della Medicina presso l'Università degli Studi Milano Bicocca*, durante il convegno ha dimostrato come già il nostro Dante, all'interno del Convivio, classificò la vecchiaia ("*senio*") con l'età che inizia dopo i 70 anni.

Una prima risposta al quesito relativo alla qualità di vita del "nuovo anziano" è arrivata da **Angelo Bianchetti** – *Specialista in Geriatria e Neurologia, Responsabile Dipartimento Medicina e Riabilitazione Istituto Clinico S. Anna, Brescia; Segretario Scientifico Associazione Italiana di Psicogeriatrics*, che, nel corso del suo intervento, ha sottolineato più volte quanto "*sia fondamentale non solo prestare attenzione alla cura delle malattie e dei disagi che possono presentarsi con l'avanzare dell'età, ma, altrettanto importante, è preservare la nostra salute mantenendo uno stile di vita corretto e una buona salute mentale e psicologica, seguendo una sana alimentazione e prestando massima attenzione alla vulnerabilità sociale*". Perché, **se è vero che il degrado psico-fisico si previene con le giuste cure mediche, non vi è medicina più efficace delle relazioni amicali e familiari e della continua stimolazione della mente**