



## **SYNLAB CAM MONZA: “ABBIAMO 3650 GIORNI DI GIOVINEZZA IN PIÙ, LO DICE LA SCIENZA...”**

Abbiamo 3650 giorni di giovinezza in più, lo dice la scienza. O meglio, a dirlo sono i medici di Geriatria e Gerontologia d'Italia, che all'ultimo congresso nazionale hanno spostato l'asticella della terza età dai 65 ai 75 anni.

Sfruttare al meglio questo “nuovo” tempo a disposizione è nostro compito. Lo ha capito Synlab CAM Monza, centro medico e laboratorio di analisi fondato nel 1970, oggi punto di riferimento per i cittadini monzesi e brianzoli.

In vista del 50esimo anno di attività, per tutto il 2019 Synlab offrirà alla cittadinanza una serie di iniziative gratuite al fine di sensibilizzare il territorio sui temi più attuali di prevenzione e salute.

Il primo incontro dal titolo ‘Il nuovo anziano: ancora giovani a 75 anni?’ si è svolto lunedì 15 aprile presso l'auditorium Angelo Gironi.

Mantenersi in forma, ad ogni età

“Partiamo dai dati – esordisce Angelo Bianchetti, Specialista in Geriatria e Neurologia – e da un presupposto fondamentale: un cinquantenne degli anni '80 ha la salute di un settantenne d'oggi. Secondo i dati ISTAT la popolazione in Italia è in calo perchè crollano le nascite e la popolazione continua ad invecchiare.

Il 22% ha più di 65 anni e solo il 13% ne ha meno di 15: andando in giro è più probabile che incontri un anziano che un bambino, dal punto di vista sociale penso che questo debba farci riflettere.

Oggi 8 persone su 100 hanno più di 80 anni, fino a trent'anni fa la proporzione era uno su cento. Ecco, la salute di queste persone ricade sulla collettività.

Insomma: si vive a lungo, ma si vive bene? L'età anagrafica non definisce il benessere, sono momenti come questi e la prevenzione ad aiutare a creare una percezione della propria salute”.

“Partiamo dai dati – esordisce Angelo Bianchetti, Specialista in Geriatria e Neurologia – e da un presupposto fondamentale: un cinquantenne degli anni '80 ha la salute di un settantenne d'oggi. Secondo i dati ISTAT la popolazione in Italia è in calo perchè crollano le nascite e la popolazione continua ad invecchiare.

Il 22% ha più di 65 anni e solo il 13% ne ha meno di 15: andando in giro è più probabile che incontri un anziano che un bambino, dal punto di vista sociale penso che questo debba farci riflettere.

Oggi 8 persone su 100 hanno più di 80 anni, fino a trent'anni fa la proporzione era uno su cento. Ecco, la salute di queste persone ricade sulla collettività.

Insomma: si vive a lungo, ma si vive bene? L'età anagrafica non definisce il benessere, sono momenti come questi e la prevenzione ad aiutare a creare una percezione della propria salute”.



Esiste anche un decalogo delle cose da fare per mantenersi in forma, sia a livello mentale, sia a livello fisico.

“Sarò banale – prosegue il professore – ma bisogna accettare se stessi, ritrovare un proprio equilibrio, accogliere anche le nostre debolezze. E poi ovviamente aiuta l'attività fisica, stare con gli altri, una dieta equilibrata e ricca di proteine, coltivare le relazioni”.

## Il caso monzese

Una serata piena di spunti arricchita dagli interventi di Maurizio Biraghi e Michele Riva, che attraverso la storia della medicina ha parlato del ruolo dell'anziano nella società occidentale.

Uno spazio è stato dedicato anche alla dimensione territoriale, con un focus specifico su Monza.

“Noi ci occupiamo di invecchiamento attivo – racconta Tosco Giannessi, Presidente Auser Monza e Brianza – tramite un impegno gratuito a favore delle persone. Un tema importante è quello della solitudine: come Auser cerchiamo di affrontarlo a modo nostro, andando dagli anziani, creando luoghi di socialità o ‘solamente’ telefonando loro, per fare insieme due chiacchiere”.



Presente anche l'Assessore alla famiglia e alle politiche sociali del comune di Monza Désirée Chiara Merlini, che ha presentato le attività comunali a favore degli anziani.

“A Monza – esordisce – ci sono oltre 30 mila anziani, si tratta di un quarto della nostra popolazione. Di questi circa 16 mila sono anziani soli. Dobbiamo recuperarli e metterli in relazione”.

“Attualmente – continua – stiamo lavorando su tre filoni: famiglie e minori vulnerabili, disabilità come risorsa e anziani e invecchiamento attivo. Ci sono moltissimi progetti, li potete trovare tutti nel sito del comune”.

Non sono mancate le provocazioni da parte del pubblico sulle questioni della viabilità, dell'inquinamento e sul ritardo dell'arrivo della metropolitana.

“Monza era l'anti Milano, venivano tutti a fare le vacanze qui – dichiarano dalla platea – adesso siamo una delle città più inquinate d'Italia e l'unico modo che abbiamo per respirare aria pulita è allontanarci dalla città. Anche questo tema deve stare al centro del dibattito se parliamo di salute e prevenzione”.

“Questo incontro – ci racconta in conclusione Maurizio Biraghi, coordinatore dei progetti scientifici Synlab Lombardia – è parte di un ciclo che ci porterà ai 50 anni di attività e ne siamo molto orgogliosi.

L'anzianità era connotata come una fase della vita di trascuratezza e negatività, oggi abbiamo nuove metodologie di controllo e una medicina 'antiaging' estremamente moderna”.

Per i prossimi appuntamenti consultare il sito o scrivere a [info.monza@synlab.it](mailto:info.monza@synlab.it).