

# Come vivere più a lungo, indagine in Mugello

Presentati i risultati di uno studio su 500 over 90: dieta mediterranea e attività fisica aiutano a prevenire il decadimento cognitivo

## MUGELLO

**Sono stati presentati** ieri a Vicchio i risultati del 'Mugello study', studio epidemiologico su oltre 500 ultranovantenni residenti in Mugello, visitati a domicilio. Tra i dati emersi, è stato spiegato, «la popolazione studiata ha mostrato una buona aderenza alla dieta mediterranea (esempio: consumo carboidrati e frutta, 2 porzioni al giorno, 85% rispetto al 60% nazionale) che contribuisce alla prevenzione di patologie legate all'invecchiamento, tra cui la prevenzione del decadimento cognitivo. Altro fattore: una buona e adeguata attività fisica».

**A distanza di 10 anni** dall'avvio della ricerca, è stato precisato, «si è visto che i sopravvissuti avevano come caratteristiche prevalenti minore sedentarietà, minore compromissione cognitiva e minore assunzione di farmaci».



**E' una ricerca** ancora aperta, ma già i risultati acquisiti hanno prodotto 26 pubblicazioni di livello internazionale sui diversi aspetti. Lo studio, dedicato al professor Francesco Mario Antonini e coordinato da Claudio Macchi, direttore Sod di riabilitazione generale Aou Careggi-

Irccs **Fondazione Don Gnocchi** Firenze, è stato promosso e finanziato promossa e finanziata dal Centro Irccs della **Fondazione Don Gnocchi**, in collaborazione con l'Università di Firenze e la Società della Salute del Mugello.

**L'obiettivo:** fotografare la po-

Della popolazione esaminata il 73% era costituito da donne, che però rispetto agli uomini si sono dimostrate più fragili



popolazione ultranovantenne del Mugello nei vari aspetti sanitari e sociali, attraverso un metodo di indagine multidisciplinare, al fine di monitorarne la salute e individuare i principali determinanti che influenzano l'invecchiamento. Si è trattato, si spiega, di uno dei «primi studi scientifici in Italia e nel mondo su una popolazione omogenea oltre i 90 anni: esistevano in prevalenza studi sui 65enni e sui centenari ma non ancora su questa fascia della popolazione».

**Della popolazione** esaminata il 73% era costituito da donne, il 23% da uomini, quest'ultimi in uno stato di salute migliore delle donne. Il 90% viveva in casa propria e 1 su 5 senza assistenza di caregiver, quindi da solo». Tra gli oltre 500 arruolati con la collaborazione dei medici di famiglia, 29 ultracentenari sono stati sottoposti a una visita geriatrica ad ampio raggio, con la valutazione di numerosi fattori:

deterioramento cognitivo, disabilità, depressione, qualità della vita, attività fisica, forza, dieta, qualità del sonno, paura di cadere, rischio di disabilità incidente, spesa calorica giornaliera media. Inoltre sono stati prelevati dei campioni ematici, per definire il profilo genetico. E attraverso un processo di crioconservazione è stata creata una banca biologica costituita da aliquote di plasma e di siero raccolte per ogni soggetto partecipante allo studio, campioni che potranno essere utilizzati in futuro.

**Marco Brintazzoli**, direttore della Società della Salute Mugello ne sottolinea anche il risvolto operativo: «E' un'iniziativa che ci aiuta a calibrare meglio i servizi sulle esigenze degli anziani che vivono in Mugello». E il sindaco di Vicchio Filippo Carlà Campa guarda al futuro: «Noi amministratori dobbiamo avere il coraggio di tracciare il cambiamento che porti alla longevità».