

SCIENZA • Doppio appuntamento, venerdì scorso, per il direttore della Fondazione Golgi Cenci

# Anziani soli? Ma anche no...

*Al mattino un webinar dedicato alla ricerca sui "nonni digitali". Nel pomeriggio i risultati della ricerca condotta con la Fondazione Mondino e l'istituto "Mario Negri"*

Doppio appuntamento, venerdì scorso, per il dottor Antonio Guaita, geriatra e direttore della Fondazione Golgi Cenci. Al mattino, il webinar "Nonni e nuove tecnologie: un divario da colmare", nato da una ricerca ideata e programmata da Elena Rolandi, psicologa del centro abbatinate, che ha coinvolto docenti e studenti del Liceo delle Scienze umane; nel pomeriggio, nell'ambito della "Settimana del Cervello", la presentazione dei risultati del progetto "Fraibiotrack", studio sulle origini biologiche della fragilità nell'anziano, promosso in collaborazione con il "Mondino" di Pavia e l'Istituto "Mario Negri" di Milano, con il contributo di Fondazione Cariplo.

Due appuntamenti di assoluto rilievo, sia scientifico che sociale, a dimostrazione dell'ottimo lavoro che sta svolgendo la Fondazione Golgi Cenci.

## Dalla verifica "domestica" al crowdfunding

Il webinar sui "nonni digitali" era inserito nella manifestazione "Milano Digital Week" - 600 eventi per una città equa e sostenibile. Per la "Golgi Cenci" si è trattato di una tappa intermedia, come conferma Guaita: «E' stato preceduto da un lavoro effettuato dagli studenti del liceo abbatinate. Tra novembre e dicembre, hanno svolto con i loro nonni un'inchiesta sull'uso degli strumenti digitali, che ha rappresentato la premessa per una verifica della situazione complessiva. Da qui è nata l'idea di organizzare per i ragazzi un corso finalizzato a farli diventare tutor dei loro congiunti anziani, così da insegnare loro a usare internet o whatsapp tramite tablet forniti da noi. Per recuperare i fondi, abbiamo partecipato a un programma di crowdfunding dell'Università di Milano Bicocca, che ha sostenuto il nostro progetto consentendoci di utilizzare gli strumenti di divulgazione dell'Ateneo. Alcuni nostri operatori e un docente del liceo hanno seguito un momento

di formazione sulle basi del crowdfunding; la Fondazione Ticino Olona ha accettato di sostenerci, integrando con una cifra analoga quanto riusciremo a raccogliere.

Il prossimo passo, previsto a fine aprile, sarà proprio il lancio di una campagna di raccolta fondi, nella quale gli studenti si sono impegnati a svolgere un ruolo attivo, realizzando dei video per raccontare la loro esperienza nell'ambito della Dementia Friendly Community. In più, insieme all'amministrazione e all'Ufficio Tecnico comunale stiamo lavorando alla rivisitazione della segnaletica, delle sedute, di un minimo di arredo urbano per proseguire il percorso verso una città il più inclusiva possibile.

La parte cruciale, infatti, resta la solitudine che si accompagna all'invecchiamento e che è stata peggiorata dal covid: l'importanza di una videochiamata adesso è chiara a tutti... Il divario digitale durante la pandemia ha pesato tantissimo».

## La fragilità non è malattia

Il progetto di ricerca "Fraibiotrack", iniziato tre anni fa, vede come partner della Fondazione Golgi Cenci il "Mondino" e il "Mario Negri", in particolare con i loro laboratori neurobiologici. Il primo si è occupato della parte cellulare, il secondo degli studi sperimentali sugli animali (lavorando, tra l'altro, su un particolare tipo di topo che invecchia "male": non si tratta di un organismo geneticamente modificato, ma di un ceppo che si è selezionato spontaneamente e che in natura si sarebbe estinto, ma in laboratorio risulta molto utile per verificare ad esempio l'effetto dei farmaci).

In corso San Martino sono state esaminate 762 persone tra quelle che avevano partecipato allo studio InVeCe sull'invecchiamento cerebrale. «La rivalutazione è stata orientata ad analizzare la fragilità, che non è una malattia o la non autosufficienza, ma la diminuzione della riserva funzionale di autonomia: in pratica, se



ECCELLENZE - La sede della Fondazione Golgi Cenci, in corso San Martino ad Abbiategrasso. Nel riquadro il direttore, il dottor Antonio Guaita

l'ambiente aumenta le richieste chi è fragile non è in grado di rispondere, oppure non recupera più come prima - rileva il dottor Guaita - quindi è ad alto rischio di perdere l'autosufficienza o di avere nuove patologie.

In persone che noi seguiamo da quasi 10 anni, abbiamo indagato l'effetto di piccoli deficit accumulati

durante la vita, cercando di capire se ci fossero dei fattori - intesi come abitudini, aspetti sociali e via dicendo - associati alla decadenza, o predittori della stessa. Al tema sono state dedicate una tesi di laurea e una di specialità in geriatria, più una serie di comunicazioni ai congressi e articoli su riviste specializzate».

**DATI**

## La tecnologia non è un optional

**C**hi non utilizza internet è mediamente più anziano (80 anni contro poco più di 75), con una scolarità inferiore e, nella quasi totalità dei casi, non possiede alcun dispositivo elettronico digitale. Sono davvero interessanti i risultati della ricerca sui "nonni digitali", comunicati venerdì in un apposito incontro on line nell'ambito degli eventi di Milano Digital Week.

Tra le motivazioni per il non accesso a internet, la mancanza di interesse e di utilità precepita è stata riportata nel 64% dei casi, seguita dall'incapacità di usarlo (41%).

Per quanto riguarda il gruppo di internauti, il 90% possiede uno smartphone e riferisce un uso ampio e variegato di internet, con una media di 4 diversi utilizzi. I più frequenti sono videochiamate (72%) e messaggi (85%), seguiti da un uso informativo (56%) o ricreativo (%). Il 37% utilizza i social network, mentre le percentuali scendono per quanto riguarda i servizi bancari (29%), acquisti on line (20), pubblica amministrazione (22) e fascicolo (23). L'interesse per apprendere a usare nuove tecnologie e internet è maggiore in chi ne fa già uso, coerentemente con quanto atteso sulla base dei risultati di letteratura rispetto a una iniziale diffidenza verso le nuove tecnologie da parte dei non utilizzatori più anziani.

## La genetica c'entra poco

I risultati non si sono fatti attendere. Tanto per cominciare, si è visto che un'alimentazione ricca di frutta e verdura risulta protettiva nei confronti della fragilità. «Non c'è un rapporto causale, ma stiamo parlando di fattori di rischio, di probabilità espressa in termini scientifici - rileva ancora il direttore della Fondazione Golgi Cenci - Possiamo dire che le abitudini di vita hanno un peso in tal senso: le cose che tutti sappiamo essere salutari aiutano anche a evitare la fragilità. Al contrario, l'impronta genetica non ha grande rilevanza. Abbiamo esaminato, tra gli altri, i geni che controllano la risposta infiammatoria e i fattori di rischio per la malattia di Alzheimer, ma non abbiamo riscontrato grosse correlazioni con la fragilità. E' molto diverso da quanto succede nei bambini, dove l'imprinting genetico è decisivo. E dimostra che mantenere buone abitudini di vita è importante anche negli anziani: anche quando si superano i 70 anni mangiare correttamente, fare moto, esercitare la mente e via dicendo conta. Non è che non ci si ammala del tutto, ma entra in gioco il "come" che fa la differenza».

## Le basi della resilienza

Sono state trovate anche sostanze, come il livello di acido ippurico, che dimostrano marcate differenze a livello biochimico tra chi è "fragile" e chi no: spunti assai interessanti che saranno approfonditi.

Nella ricerca appena conclusa si è preferito studiare non il singolo apparato, ma l'aspetto funzionale complessivo, per arrivare a una valutazione globale della situazione.

«Se vogliamo cercare un'immagine efficace della fragilità, non è quella del palazzo che perde i mattoni e finisce per crollare - spiega ancora il geriatra - Pensiamo invece a un sistema ecologico, che cambia continuamente l'equilibrio assestandolo a diversi livelli.

Il prossimo passo sarà capire le basi della resilienza, intesa non come adattamento passivo, ma come capacità attiva di superare i periodi di difficoltà.

Andremo alla ricerca dei meccanismi che hanno compensato i problemi, sia fisici che psicologici, avuti nel corso della vita. Seguire gli sviluppi nel tempo è infatti decisivo per capire come mai qualcuno diventa fragile ed altri no».

Alberto Marini