

**Sanità24** il Sole **24 ORE**

## ActivAge: arriva l'app per affrontare un invecchiamento sano e attivo



Attività fisica e alimentazione. Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che mostrano come questi due aspetti siano determinanti per garantirsi una terza età in piena salute, serena e felice. D'ora in poi un'app consentirà di fornire un supporto concreto a un invecchiamento sano. È il progetto ActivAge, finanziato dalla Commissione Europea nel quadro del programma Erasmus + e presentato dall'Università Telematica Internazionale Uninettuno venerdì 17 febbraio a Roma presso la sede di Piazza Grazioli 16. Attraverso il contributo di diverse professionalità in ambito medico e scientifico, è stato possibile sviluppare uno strumento innovativo: un'app rivolta agli over 65 attivi e in buona salute, che offre loro risposte e consigli mirati con un approccio proattivo volto a prevenire il deperimento psico-fisico, l'esclusione sociale, e a preservare il benessere generale.

Il Prof. Diego Centonze, capoprogetto e preside della Facoltà di Psicologia dell'Università Telematica Internazionale UNINETTUNO, ha spiegato come "la ricerca biologica ha chiarito che uno stile di vita sano e attivo ha la capacità di interferire in modo profondo e inaspettato sui meccanismi alla base del danno cellulare da invecchiamento, specie a livello del cervello. Questa consapevolezza offre la possibilità concreta di modificare la traiettoria del declino fisico e cognitivo che accompagna l'invecchiamento, mediante interventi mirati a favorire l'attività e a contrastare l'isolamento. La proposta del progetto ActivAge va in questa direzione, offrendo alle persone anziane risposte adeguate e percorribili per un invecchiamento sano e felice".

L'applicazione consentirà all'utente di ottenere consigli sulle principali aree di miglioramento del proprio stile di vita attraverso utili contributi video realizzati da esperti e docenti universitari. Gli spunti offerti, personalizzati e mirati al benessere psicofisico, potranno concretamente arricchire la percezione di benessere ed impreziosire il proprio tempo libero, ma con attenzione anche al riposo: "La qualità del sonno è sempre più un obiettivo da tenere in considerazione per ridurre il rischio di sviluppare patologie neurologiche, neurodegenerative e cardiovascolari. È sempre più importante prendersene cura in tutte le età della vita, non solo da anziani, allo scopo di prevenire patologie neurodegenerative, come in particolare Alzheimer e demenza", così il Prof. Andrea Romigi, neurologo dell'Università Uninettuno che ha lavorato a una sezione dell'app dedicata proprio al buon riposo.

Accedendo al portale ActivAge è possibile: fare un ritratto personale di sé stessi attraverso un breve questionario che permette di ottenere consigli sulle principali aree di miglioramento perseguibili; scegliere e seguire un percorso di potenziamento dello stile di vita, volto al miglioramento della percezione di autoefficacia, autonomia, socialità e buone abitudini, per un arco temporale di 6 settimane; esplorare il Centro del Sapere: in questa sezione è possibile accedere a numerosi contenuti formativi e attività, seguendo il percorso dettato dalla curiosità di ciascuno e dai propri interessi personali.

Il Rettore dell'Università Telematica Internazionale Uninettuno, Maria Amata Garito, ha sottolineato come "da sempre la nostra Università si impegna a rispondere alle sfide dell'attuale società in continua evoluzione. Anche con il progetto ActivAge si vuole affrontare il grande problema dell'umanità del XXI secolo, in particolare ma non solo in occidente: l'invecchiamento della popolazione. Negli ultimi 50 anni l'invecchiamento della popolazione italiana è stato uno dei più rapidi tra i Paesi sviluppati, e si stima che nei prossimi 50 anni la percentuale di persone oltre i 65 anni di età arriverà al 35,9%. È un dato che ci pone di fronte a diverse sfide, la più importante e urgente delle quali è individuare scientificamente gli strumenti utili a far mantenere agli anziani il benessere fisico e mentale. I risultati della ricerca che vengono presentati oggi - prosegue la Prof.ssa Garito - dimostrano che, adottando i modelli di stili di vita proposti dai nostri esperti nell'app ActivAge, già disponibile nel nostro portale, la popolazione anziana potrà continuare ad essere cittadinanza attiva nella nostra società".