

Over 65, una app per mantenersi giovani

BY TOMMASO PONDINI



La nuova app per un invecchiamento attivo e in salute sviluppata dai ricercatori di UNINETTUNO

Esercizio fisico e alimentazione. Sono sempre più numerose le evidenze scientifiche che mostrano come questi due aspetti siano determinanti per garantirsi una terza età in salute, serena e felice. D'ora in poi una app per smartphone consentirà di fornire un supporto concreto a un invecchiamento sano. Si chiama **ActivAge** (è scaricabile alla pagina <https://www.activage-project.eu>) ed è nata su iniziativa dell'Università Telematica Internazionale UNINETTUNO, con la collaborazione di partner europei specializzati in studi sulla senilità.

Attraverso il contributo di diverse professionalità in ambito medico e scientifico, è stato possibile sviluppare uno strumento innovativo, una **app rivolta agli over 65 attivi** e in buona salute, che offre loro risposte e consigli mirati con un approccio volto a prevenire il deperimento psico-fisico, l'esclusione sociale e a preservare il benessere generale.

“La ricerca biologica – ha affermato il **professor Diego Centonze**, capoprogetto e preside della Facoltà di Psicologia dell'Università Uninettuno – 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”.

Ma come funziona? **L'applicazione consente all'utente di ottenere consigli sulle principali aree di miglioramento del proprio stile di vita attraverso contributi video realizzati da esperti e docenti universitari.** Gli spunti, personalizzati e mirati al benessere psicofisico, possono concretamente arricchire la percezione di benessere e arricchire il tempo libero, con una attenzione anche al riposo: "Il buon sonno notturno si sta delineando come obiettivo da tenere in considerazione per ridurre il rischio di sviluppare patologie neurologiche e cardiovascolari – ha sottolineato il **professor Andrea Romigi**, neurologo, che ha lavorato a una sezione dell'app dedicata proprio al buon riposo – e ha un ruolo critico nel funzionamento ottimale del sistema nervoso centrale, grazie all'azione del sistema glinfatico, il sistema di spazzini cerebrali attivo unicamente durante il sonno notturno, che permette di 'detossificare' il nostro cervello dall'accumulo patologico di sostanze tossiche". Per questo motivo, **è sempre più importante prendersi cura del riposo in tutte le età della vita e in particolare nella terza età**, conclude Romigi, "per prevenire il rischio di sviluppare patologie neurodegenerative, come Alzheimer e demenze". L'applicazione per ottenere consigli sulle principali aree di miglioramento del proprio stile di vita, parte dalla compilazione 'un ritratto personale' per arrivare a suggerire non solo buone abitudini da adottare a beneficio della propria salute ma anche attività ricreative personalizzate, anche grazie alla geolocalizzazione, come uno spettacolo teatrale o un evento sportivo nella propria città.

Spazio quindi a passatempi di qualità, a un'alimentazione sana, allo sport e particolare attenzione anche a un uso sicuro del web. Coloro che si rivolgono a Internet per autodiagnosi o informazioni sulle diverse patologie, rischiano di attingere a fonti di dubbia origine e affidabilità. "Mai come in questo momento storico la ricerca ha il compito di contribuire a un'informazione affidabile in campo medico – sottolinea il **Rettore dell'Università Telematica Internazionale UNINETTUNO Maria Amata Garito** – Da sempre la nostra Università si impegna a rispondere alle sfide di una società in continuo cambiamento. Negli ultimi 50 anni l'invecchiamento della popolazione italiana è stato uno dei più rapidi tra i Paesi sviluppati, per questo abbiamo lavorato alla creazione di un'app, che si differenzia dalle tantissime sul mercato proteggendo gli utenti da false informazioni, in quanto progettata su rigorose fondamenta scientifiche".