

PROGETTO DI RICERCA

Mantenere il cervello attivo nell'invecchiamento

Il progetto si colloca nell'ambito dell'invecchiamento attivo.

Secondo l'ISTAT (2020) negli ultimi 70 anni l'aspettativa di vita alla nascita è progressivamente aumentata, arrivando in Italia a 87 anni per le donne e 84 anni per gli uomini, e si prevede nel mondo un continuo incremento del numero di persone con più di 65 anni. Vari fattori hanno contribuito a questo risultato tra cui il progresso della medicina, il miglioramento delle condizioni igienico-sanitarie, il livello di educazione e lo stile di vita negli aspetti di attività fisica e alimentazione.

Inoltre, per effetto della pandemia Covid19, c'è stato un significativo avvicinamento alle moderne tecnologie anche da parte degli anziani che hanno acquisito maggiori competenze strumentali e funzionali.

Dato questo contesto, è essenziale individuare i fattori considerati chiave nell'invecchiamento sano, che possano permettere agli individui di rimanere fisicamente e cognitivamente in salute, attivi, autonomi, idealmente per tutta la durata della loro vita, sfruttando la disponibilità delle tecnologie digitali.

Il progetto di ricerca in oggetto si propone di studiare l'invecchiamento attivo in soggetti sani anziani con lo scopo di stimare il ruolo di alcuni fattori cognitivi e comportamentali in grado di contrastare il declino cognitivo legato all'età. I soggetti saranno sottoposti a questionari e test cognitivi a distanza, in modalità digitale. A tal fine è prevista la seguente articolazione di attività:

- preparazione dei test cognitivi e comportamentali identificati dalla letteratura scientifica di riferimento;
- creazione di collaborazioni con enti per anziani;
- arruolamento di circa 200 soggetti sani con età tra i 65 e 75 anni, gestione dei contatti e creazione di un database;
- raccolta dei dati, tabulazione e analisi statistica preliminare;
- interpretazione dei risultati rispetto ai lavori scientifici pubblicati in letteratura;
- relazione conclusiva del lavoro svolto.