

Il convegno domani dalle 8.45 alle 14 nella sala del Minor consiglio al Ducale
A parlare saranno alcuni esperti sui temi dell'invecchiamento e del benessere

Vivere bene e a lungo ecco lo stile giusto E si risparmia sui costi della sanità

IL CASO

SILVIA PEDEMONTE

Cita Rita Levi Montalcini, il vicepresidente di Federsanità Anci nazionale (e presidente ligure) e direttore generale Asl 3, Luigi Carlo Bottaro e il suo «meglio aggiungere vita ai giorni che giorni alla vita». Perché il tema non è tanto vivere a lungo – e in Liguria, la regione più anziana d'Europa, questo accade sempre di più – ma il ben-essere. «Aumentare la qualità della vita, specie con la prevenzione, significa mettere in atto la prima mossa per vivere davvero meglio e non solo sopravvivere - sottolinea Bottaro - con un beneficio per il singolo così come per la collettività. La sanità è cambiata e anche su questa partita serve lavorare ragionando come “noi”, come sistema. Tutti assieme». C'è questo ragionamento corale, puntualizza Bottaro, alla base di “#Correggi lo stile - motore di sport e di salute” convegno che, domani, dalle 8.45 alle 14, vedrà susseguirsi gli interventi di numerosi esperti nella sala del Minor consiglio a Palazzo Ducale. L'organizzazione è di Federsanità Anci Liguria e della stessa Anci Liguria.

Fra gli interventi: la presentazione del manuale sull'attività fisica e l'educazione ai corretti stili di vita sarà a cura di Gianni Testino e Patrizia Balbinot per l'Asl 3; Maria Chiara Vulpianni della Sapienza di Roma analizzerà il ruolo dell'attività fisica nella prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili così come sui benefici dell'attività fisica si soffermerà Michelangelo Giampietro, sempre de La Sapienza. Tanti gli esperti di tutte le Asl liguri che si avvicenderanno durante la mattinata: Floriana Roma-

**Bottaro (Asl 3):
«Bisogna ragionare
come sistema
per avere risultati»**

no, Elena Pacini e Cristina Luce, dell'Asl 5 spezzina, presenteranno il progetto con il Cai “Strada facendo”; Marina Simonini, dell'Asl 3, si soffermerà invece su sport e disabilità; Maria Rattazzi e Lapo Corsi, dell'Asl 1, porranno l'accento su sport e alimentazione come carta vincente per la salute; Roberta Rapetti e Roberto Carrozzino, dell'Asl 2, parleranno dei benefici dello sport per la mente; Giorgio Piastra, Laura Chiara Ber-

gonzini e Antonella Carpi, per l'Asl 4, racconteranno lo sport a ogni età. A moderare sarà il direttore generale Anci Liguria, Pierluigi Vinai. Anche secondo l'ultimo report Istat, con proiezioni al 2070, la Liguria si conferma la regione più anziana del Paese e l'età media della popolazione ha fatto un balzo in avanti di oltre due anni dal 2002 a oggi: da 47,1 anni a 49,5 anni. La speranza di vita è passata da 77,1 anni (nel 2002) a 82,5 anni. Nel capoluogo ligure i residenti che hanno cent'anni o più risultano 484, stando agli ultimi dati disponibili: dal 2019 (quando si fermavano a quota 375) a oggi, sono sempre aumentati. Qualche problema c'è fra diabete, sovrappeso e ancora utilizzo di alcol e fumo. Secondo il rapporto di sorveglianza Passi dell'Istituto superiore di sanità il 9,5% dei liguri è obeso e il 41,9% ha ricevuto dal proprio medico curante il consiglio di perdere peso.

L'attività fisica è fondamentale, anche e soprattutto per contrastare aumento di peso, diabete, problemi cardiaci. E per tenere attiva la mente. «La Asl 3, in particolare con Gianni Testino da tempo, si è posta come propulsore di una visione della sanità locale e nazionale con al centro i corretti



In alto: un'anziana sulla sedia a rotelle in una residenza protetta; a sinistra: anziani alla fermata del bus; sopra: Luigi Bottaro, Asl 3

stili di vita – riflette ancora Bottaro – E ho letto con grande soddisfazione che le linee che noi tracciamo, da anni, sono state riprese nell'intervento di pochi giorni fa del ministro Schilacci».

Il vero punto di svolta - e su questo punterà il convegno di domani - è lavorare in modo collettivo: «Le azioni dei singoli territori rischiano di non essere efficaci - continua Bottaro - Così

come non si può ragionare come si faceva con il vecchio ma preziosissimo servizio nazionale. Serve entrare in un'ottica dove in modo sinergico si lavora per prevenire. E questo, a catena, produrrà anche risparmi: perché ogni ricovero, ogni accesso al pronto soccorso evitato è un risparmio e sono risorse che possiamo investire in prevenzione, innescando così un circolo virtuoso. A Genova molto ab-

biamo già fatto e va dato merito a Testino, precursore in questo: i dati dimostrano che la prevenzione, per esempio, ha fatto calare e di molto il numero delle persone che eccedono nel consumo di alcol. Ed è solo un aspetto, questo, che mostra l'efficacia dell'agire per tempo. Una modalità operativa che, lo ribadisco, deve essere collettiva e sinergica».