

## CORRIERE DELLA SERA / SALUTE



CORONAVIRUS



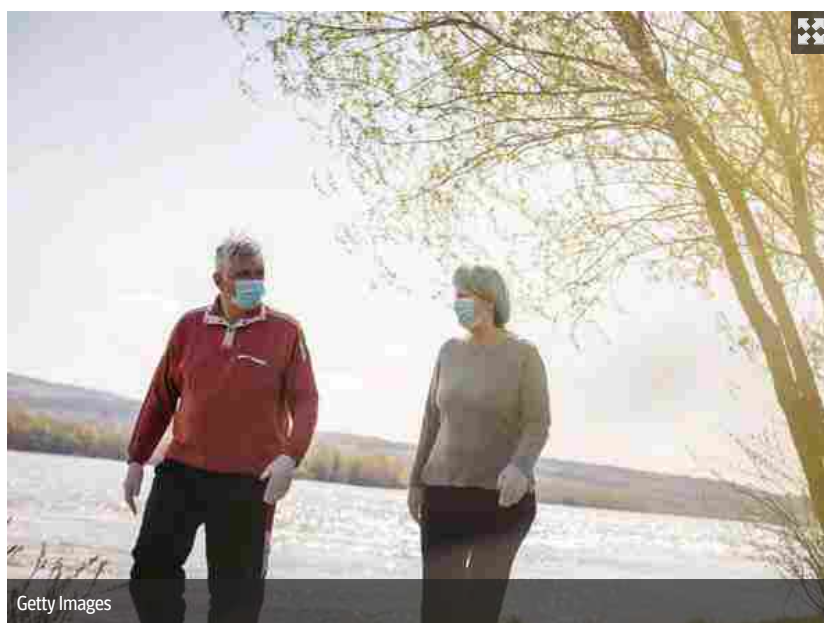
## Anziani, perché nella fase due è meglio uscire (con le precauzioni)



L'ipotesi di proteggere dal virus gli over 65 si scontra con la necessità di fare esercizio fisico, fondamentale anche nella terza età. I geriatri consigliano movimento all'aria aperta, rispettando il distanziamento, e dieta equilibrata



di Elena Meli



Getty Images

Come comportarsi durante la fase 2 dell'emergenza Covid-19? I consigli e le informazioni utili per gestire le prossime settimane se non si è più giovanissimi, e soprattutto se si ha qualche acciaccio, arrivano dalla Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (Sigg) che approva la scelta di non prevedere regole differenziate in base all'**anagrafe**. Perché come spiega Raffaele Antonelli Incalzi, presidente Sigg, «Rendere un po' di libertà anche agli anziani è sensato, oltre che positivo: la maggiore vulnerabilità a Covid-19 è condizionata non tanto dall'età in sé, quanto piuttosto, per esempio, dall'esposizione cumulativa al fumo nell'arco della vita e dal numero di patologie croniche presenti, la cui prevalenza, certo, cresce con gli anni. Tuttavia non pochi anziani godono di salute invidiabile, così come non pochi adulti o giovani l'hanno minata da malattie croniche rilevanti».

### Effetti negativi

Uscire con cautela quindi si può ed è importante, perché la mancanza di movimento ha avuto effetti negativi non da poco: negli ultimi due mesi le morti per **infarto** sono aumentate del 40 per cento e secondo i geriatri, più che la paura del contagio che teneva lontani dagli ospedali o il venir meno delle comuni procedure di assistenza, la colpa sarebbe proprio della mancanza di esercizio fisico. «Nei malati con **demenza**,



La [Newsletter Coronavirus del Corriere](#), ogni giorno dati, approfondimenti, interviste.

Ricevi via email il quadro sulla pandemia

ISCRIVITI

## CORRIERE TV I PIÙ VISTI



Coronavirus, tamponi: Lombardia e Italia ne fanno pochi. Per...



Parlamento Ue, von der Leyen presenta il Recovery Instrument



UN GIOVANE HA UN MODO EMPATICO DI RACCONTARE LA REALTÀ

poi, il confinamento stava avendo effetti drammatici, con una frequente inversione del ritmo sonno-veglia e un maggior fabbisogno di farmaci anti-psicotici per frenare l'agitazione psicomotoria», puntualizza Antonelli Incalzi.

### Emergenza caldo

Come comportarsi però d'ora in avanti, tenendo conto che ci sarà da affrontare pure l'estate e quindi l'emergenza caldo, che certo non aiuterà gli anziani? Secondo i geriatri la soluzione passa dalla cautela e dal controllo a distanza, per Covid-19 come per la canicola estiva. «Resta valido e necessario il rispetto delle prescrizioni di protezione individuale, come l'uso delle **mascherine**, e delle norme igieniche che dovrebbero ormai essere automatiche nei nostri comportamenti; detto ciò, occorre trovare un compromesso fra rischio ambientale e vulnerabilità individuale, valutando caso per caso», dice il geriatra. «Il pericolo ambientale è riassunto nel valore Ro dell'area dove si vive, che indica quante persone può infettare un positivo al virus e quindi il rischio di contagio; la vulnerabilità del singolo dipende dalla presenza o meno di **malattie croniche** come scompenso cardiaco, diabete, broncopneumopatia cronica ostruttiva, insufficienza renale. Quindi chi è più fragile, oltre a seguire le regole di precauzione e igiene ormai note, dovrà uscire quando la densità di persone in strada è inferiore ed evitare i posti dove, nonostante le misure di distanziamento, ci possano essere parecchie persone tutte assieme».

### Meno spesa più passeggiate

Meglio insomma la passeggiata al mattino presto e in aree poco affollate, lasciando magari l'incombenza della spesa al supermercato a qualcun altro. La **Siga** ha proposto peraltro anche un **monitoraggio** da remoto per gli anziani più debilitati, come illustra Antonelli Incalzi: «L'obiettivo è cogliere tempestivamente l'eventuale esordio dell'infezione e prevenire che le malattie croniche presenti si aggravino; i soggetti da seguire potrebbero essere scelti secondo i criteri di selezione degli anziani a rischio durante le ondate di calore e il monitoraggio potrebbe essere affidato al medico di famiglia oppure al geriatra nei casi più problematici, con un aiuto variabile da parte di infermieri». Così facendo sarà possibile garantire una buona dose di libertà e qualità di vita agli anziani, anche ai più deboli, senza metterli in pericolo. La telemedicina sarà perciò sempre più un alleato perché eviterà tante visite in ambulatorio e il conseguente rischio di contagi: nelle sale d'attesa dei medici di base spesso ci sono quasi solo anziani, nei prossimi mesi non dovrà né potrà essere più così. Aggiunge il geriatra dell'Università Campus Biomedico di Roma Claudio Pedone: «Con le videocchiamate e la **telemedicina** il medico può cogliere criticità e variazioni dello stato di salute dell'anziano senza pregiudicarne la sicurezza, ottenendo informazioni per esempio sulla glicemia, la pressione, l'ossigenazione del sangue, la mobilità del paziente, l'assunzione corretta dei medicinali prescritti, o addirittura la precisa localizzazione all'interno del domicilio ed eventuali situazioni di pericolo, come le cadute. Le tecnologie non potranno sostituire il rapporto di persona coi pazienti, ma sono di grande aiuto per la continuità delle cure in un momento in cui per i più fragili o disabili uscire di casa resta un rischio».

### Attenzione alla dieta

I geriatri, poi, raccomandano di fare particolare attenzione anche alla dieta, nelle prossime settimane, soprattutto in chi a causa delle malattie concomitanti dovrà comunque passare più tempo a casa: la minore interazione con gli altri di questo periodo ha portato tanti a una scarsa attenzione alla qualità, alla preparazione e al consumo regolare dei pasti, perciò è arrivato il momento di rimediare. Osserva Stefania Maggi, geriatra epidemiologa del Cnr di Padova: «Le dispense di alcuni anziani si sono riempite di scorte spesso eccessive di cibi conservati, che vanno a scapito del consumo regolare di frutta e verdura fresca. Occorre invece tornare a una dieta sana varia di stampo mediterraneo, perché l'alimentazione influenza molto l'efficienza del sistema immunitario e quindi anche il rischio di ammalarsi, la risposta alle infezioni e la loro gravità, Covid-19 incluso: la dieta modifica

Domenico Iannaccone e gli ultimi raccontati senza pietà



Peter Sloan, il ricordo di Milena Gabanelli: «Hi Peter!»



Coronavirus, pochi tamponi: ecco le ragioni mai spiegate. La...



Corriere della Sera



Mi piace

Piace a 2,8 mln persone. [Iscriviti](#) per vedere cosa piace ai tuoi amici.

l'espressione di geni legati alla risposta immune, influisce sulla composizione del microbiota intestinale che è legato a doppio filo all'attività del sistema immunitario, modula lo stress ossidativo e influenza la risposta infiammatoria indotta da un'eventuale infezione virale. In particolare serve un adeguato apporto di ferro, zinco e vitamine A, D, E, B6 e B12 ma attraverso i cibi, non sotto forma di integratori». Si quindi alla **dieta mediterranea** con cinque porzioni di vegetali al giorno, pesce e carne bianca due volte a settimana, carne rossa una volta soltanto e latticini o uova tutti i giorni. Non devono mancare poi l'olio d'oliva, quattro cucchiaini al giorno, e le erbe aromatiche per ridurre l'impiego di sale e salse di condimento.

### Le proteine

Il nutriente più critico? «Le proteine, perché la sedentarietà forzata può avere un effetto negativo sulla **muscolatura**», risponde Maggi. «L'ideale è scegliere prodotti freschi e locali, altrettanto importante non credere alle bufale per cui singoli componenti della dieta, erbe o intrugli vari combatterebbero il virus e salverebbero dall'infezione: l'unica ricetta valida è la dieta mediterranea e deve essere garantita anche e soprattutto agli anziani più vulnerabili, a rischio di isolamento e quindi di malnutrizione. Questi soggetti vanno individuati e se necessario va fornita loro un'assistenza regolare, dal quotidiano approvvigionamento di cibi freschi e salutarì alla consegna di pasti pronti». Il monitoraggio dei più fragili, che si tratti di fronteggiare Covid-19 o le ondate di calore estivo, si conferma perciò come la strategia migliore per la sicurezza e la qualità di vita degli anziani.

27 maggio 2020 (modifica il 27 maggio 2020 | 17:55)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

#### ANNUNCI PREMIUM PUBLISHER NETWORK



**TIM FIBRA & Disney+**  
29,90€/mese con Disney+  
adesso incluso per 6 mesi!  
[ATTIVA ORA](#)



**Esclusiva Vodafone**  
Passa a Fibra a 27,90€  
+Vodafone TV e 6 mesi di  
Amazon Prime  
[Attiva subito!](#)



**CONVENIENZA IN UN  
CLICK**  
A2A Click con prezzi luce e  
gas più bassi di sempre\*!  
[Attiva Ora!](#)

#### ALTRE NOTIZIE SU CORRIERE.IT

##### I PIÙ LETTI

- Lombardia, Piemonte ed Emilia-Romagna rischiano di rimanere ...
- È morto il comico di Zelig John Peter Sloan, insegnò inglese...
- Afroamericano fermato da un poliziotto muore soffocato. Lice...
- Bisio: "Il lutto, il lockdown: ho visto di persona il disast..."
- "Batman Begins" in tv. Il calvario di Bale in palestra e l'in...