

giornalista scientifica

Over 60 e invecchiamento attivo: occhio alla salute della vista



Photo by Analogicuz on Pixabay

L'Arte di invecchiare o di essere diversamente giovani è legata alla capacità di mantenere delle buone relazioni sociali e di saper gestire con equilibrio ed attenzione la propria salute. Tra le realtà che più si impegnano per dare delle risposte agli over 60 c'è la FEDER.S.P.e V., Federazione dei Pensionati Sanitari (medici, veterinari e farmacisti), Vedove e Superstiti. "Organizziamo il nostro Congresso nazionale a Firenze ad aprile e siamo apartitici, senza scopo di lucro," dice il prof. Michele Poerio, Presidente di FEDER.S.P.e V (www.federspev.it) e Presidente del Forum Nazionale del Pensionati".

Oltre a dare una serie di servizi quali consulenze su pensioni, assicurazioni, problematiche legali, assistenza sanitaria, ci siamo attivati per realizzare anche un Fondo di solidarietà e tutta una serie di convenzioni quali quella con l'università telematica Pegaso; inoltre le nostre sezioni, disseminate in tutta Italia, organizzano seminari, eventi socio-culturali, viaggi, premi letterari. Insomma, il nostro modo di vivere gli over 60 è fatto di relazioni, di progetti concreti anche a favore dei giovani, ai quali elargiamo delle borse di studio. Non a caso il nostro slogan è 'non soli, ma solidali'.

Il fondo di solidarietà per gli associati della Federazione ha messo a disposizione dei più bisognosi somme di piccola entità a loro supporto, ma di entità infinita nel suo significato morale e di sentita solidarietà; e sul territorio italiano abbiamo sviluppato anche dei progetti in cui gli over 60 offrono le loro competenze gratuitamente, come a Salerno, per progetti sociali a supporto delle famiglie. D'altro canto che la vita sia migliore se ci si relaziona con le persone (familiari, amici, comunità etc.) facendo volontariato, ascoltando, cercando di scambiarsi idee e opinioni e trascorrere tempo per creando buone relazioni sociali lo sottolineano anche studi autorevoli quali quello dell'università di HARVARD presentata a TED dal prof. Robert Waldinger che ha monitorato le vite di più individui studiandone il grado di soddisfazione e di equilibrio psicofisico in base alle loro scelte di vita ([rif. Robert Waldinger - TEDxBeaconStreet](https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_the_science_of_happiness)).

Su questi temi ovvero Salute, Solidarietà si confrontano anche al Forum Nazionale dei Pensionati che include ben 16 associazioni nazionali, ora sul piede di guerra per avere il rispetto dei propri diritti per quanto concerne le pensioni.

Tra i temi trattati al Congresso Nazionale FEDER.S.P.e V c'è il presente ed il futuro del Sistema Sanitario Nazionale, una riflessione sulle scarse risorse dedicate dal Servizio Sanitario Nazionale e dalle Regioni ad esempio alle cure palliative:



il ribadire che serve un approccio etico ed egualitario nelle strategie a favore dell'invecchiamento attivo e che occorre più trasparenza e tutela della gratuità e qualità dell'assistenza medica alle famiglie.

Tra le realtà che sono al fianco degli over 60 c'è la Fondazione Retina 3000 (www.fondazioneretina3000.it) con sede a Milano, non ha scopo di lucro, e si propone l'esclusivo perseguimento di finalità di solidarietà sociale nel settore dell'oculistica o affini all'oculistica, svolgendo la propria attività prevalentemente in assistenza sociale e socio-sanitaria, tutela dei diritti civili.

In particolare ha l'obiettivo di promuovere tutte le attività possibili indirizzate alla prevenzione, alla diagnosi e alla cura delle malattie oculari o comunque legate indirettamente all'occhio, soprattutto verso i bambini e gli anziani.

Una delle patologie che più inficiano la qualità di vita negli over 60, stando ai dati, è la Degenerazione Maculare Senile (AMD: Age Macular Degeneration) che rappresenta la principale causa di cecità nei paesi industrializzati tra la popolazione al di sopra dei 65 anni di età.

"La retina si può paragonare al sensore di una macchina fotografica digitale: ha l'importante compito di trasformare le immagini in impulsi nervosi che il nervo ottico trasmette poi al cervello (le aree corticali deputate alla visione si trovano principalmente nella zona occipitale), spiega il dott. Alfredo Pece, Direttore Clinica Oculistica Ospedale Melegnano-Milano e Presidente Fondazione Retina 3000 Onlus, Centro Italiano retina di Milano".

La retina è l'unica parte visibile del sistema nervoso e del sistema vascolare. Quindi permette di osservare gli effetti di molte patologie: dall'ipertensione fino al diabete. Ecco perché non va mai trascurata! Negli ultimi tempi le novità riguardanti la diagnostica e la cura delle malattie della retina sono molte. Abbiamo terapie più efficaci che ci consentono di arrestare e migliorare malattie che fino a pochi anni fa erano destinate alla cecità. Tra gli studi più recenti da segnalare uno in particolare che confronta le terapie con laser con iniezioni intravitreali per la cura della retinopatia diabetica.

Questo studio americano indipendente pubblicato sulla prestigiosa rivista Jama ha evidenziato che il laser ha un ruolo ben preciso e di grande utilità in mani esperte e negli anni non è inferiore alle iniezioni endoculari.

Vi sono inoltre studi recentissimi sulla diagnostica ed in particolare sull'OCT che negli ultimi anni ha rivoluzionato la diagnosi e di conseguenza la cura della retina. L'OCT è un esame non invasivo che in pochi minuti ci consente di vedere nei dettagli più particolareggiati l'anatomia della retina.

Oggi giorno le patologie retiniche si diagnosticano meglio grazie a esami quali la biomicroscopia maculare, le retinografie con filtri Interferenziali, fluoroangiografie e/o angiografia con indocianina, OCT (esame non invasivo, di facile e rapida esecuzione).



“Le terapie per l’AMD sono migliorate e differenziate in quanto questa patologia è di due tipi ovvero una tipologia ‘umida’ e una ‘secca’. Per la neovascolare (forma meno frequente della AMD secca) sono utilizzate prima di tutto le iniezioni intraoculari (terapie antiangiogeniche) ed in casi particolari e più limitati la fotocoagulazione laser e la terapia fotodinamica con verteporfina,” spiega il prof. Pece e continua:

“E’ molto importante, nei pazienti a rischio, effettuare una prevenzione (supplementazione vitaminica, protezione dai raggi solari, abolizione del fumo, controllo della pressione arteriosa e della dislipidemia) ed automonitoraggio (test di Amster). Attualmente la terapia intravitreale permette un arresto della progressione della malattia nel 90% dei casi e un miglioramento del visus in circa il 40% dei casi. Importante è intervenire il prima possibile dall’esordio dei sintomi, come un calo della vista, vedere le immagini deformate, o avere difficoltà a leggere. Ecco che quindi il compito del medico di base è fondamentale, nell’indirizzare il prima possibile il paziente con sospetta AMD a strutture oculistiche specializzate nella diagnosi e nella terapia della malattia”. Novità su Salute e invecchiamento attivo sono oggetto non solo del Congresso FEDER.S.P.e V (27 aprile – 1 maggio), ma anche del Meeting Internazionale (9-10 maggio) previsto a Milano intitolato “Retina in progress” in cui esperti italiani ed esteri si confrontano sugli studi più recenti e di cui è chairman il prof. Pece e i dati più recenti sono emersi al Congresso nazionale degli oculisti ambulatoriali a Roma 2019 organizzato dalla Società Scientifica G.O.A.L. (Gruppo Oculisti Ambulatoriali Liberi – 29-30 marzo). “E’ fondamentale tornare all’umanizzazione del rapporto medico-paziente soprattutto per gli over 60,” sottolinea il dott. Danilo Mazzacane, oculista e segretario generale di GOAL, (www.oculistigoal.org), “Ecco perché la nostra associazione no profit è nata: per ribadire l’impegno etico professionale degli oculisti ambulatoriali, per valorizzare il ruolo all’interno del sistema sanitario e per rafforzare la loro presenza sul territorio in favore della salute pubblica all’interno di un percorso di umanizzazione comportamentale (‘prendersi cura del paziente’, considerando il paziente come persona ammalata e non prescrivendo la semplice cura della malattia) per evitare che ci si senta un numero e che si torni ad un dialogo costante e ad una presa in carico degli over 60 che spesso sono dei malati cronici in un modo più adeguato territorialmente strutturato e collaboriamo con realtà quali ESASO per progetti europei di formazione, di aggiornamento, di qualità professionale a tutela delle Persone”.