

Padova, 18 novembre 2024

TUTTO SULL'INVECCHIAMENTO

Dal fisico alla mente, dal testamento biologico alla medicina di precisione. Anche quest'anno nei quartieri della città e a Palazzo Moroni il ciclo di incontri "Invecchiare bene? Una sfida possibile" organizzato da Università di Padova e Comune. Primo incontro domani martedì 19 novembre al Quartiere 2.

Visto il successo di pubblico dello scorso anno sulle tematiche dell'invecchiamento attivo, il Dipartimento di Medicina Molecolare dell'Università di Padova e il Comune di Padova hanno deciso di rilanciare con nuovi appuntamenti, nei quartieri della città e a Palazzo Moroni, "Invecchiare bene? Una sfida possibile" modulando ulteriormente l'offerta di conferenze pubbliche.



Come nella precedente edizione i 13 incontri - attivati in collaborazione con il Servizio Prisma del Settore Servizi sociali del Comune di Padova - saranno distribuiti nei sei quartieri della città (nove conferenze) e nella sede del Comune (quattro appuntamenti), cadenzati da domani 19 novembre e fino all'11 marzo 2025.

L'obiettivo rimane quello di educare a prendersi cura di sé attraverso strategie che rallentino i processi di invecchiamento fisici e mentali e di far conoscere i diversi strumenti giuridici utili a far valere la propria volontà e personalità. Si tratta quindi di vere e proprie "istruzioni" su temi rilevanti per l'invecchiamento attivo che toccano problematiche che fanno parte della vita di ognuno di noi, come la gestione dello stress e la prevenzione delle infezioni, i muscoli, la nutrizione, l'importanza dei radicali liberi nella vita quotidiana, le nuove terapie per il cancro, la medicina di precisione e la bioetica.

«Gli incontri sull'invecchiamento attivo dello scorso anno sono stati un successo – spiega Paola

Brun, referente della Commissione Terza Missione del dipartimento di Medicina Molecolare e responsabile del progetto – con una partecipazione di 600 persone. Un risultato molto positivo non solo in termini di affluenza, ma anche per l'alto gradimento rilevato dai questionari compilati dai partecipanti. L'obiettivo dell'iniziativa era, e lo è anche quest'anno, quello di fornire in modo chiaro e accessibile conoscenze aggiornate sui processi di invecchiamento e sui modi per rallentarli, promuovendo al contempo una nuova idea di età anziana come età ancora ricca e piena di opportunità e stimoli. La partecipazione, sempre numerosa, testimonia il forte interesse della cittadinanza per le tematiche biomediche e bioetiche, oggetto della ricerca che si svolge nel nostro Dipartimento. Così anche quest'anno – **continua la professoressa di Istologia ed Embriologia Paola Brun** – mettiamo a disposizione della comunità le nostre competenze – dalla ricerca di base alla clinica, alla bioetica – per contribuire a promuovere una nuova cultura dell'età anziana, sviluppando la consapevolezza sia

delle risorse di tutela della salute fisica e psichica, sia degli strumenti etico-giuridici per decidere di sé anche nella fase finale della vita – testamento biologico e pianificazione condivisa delle cure – tutti i relatori sono docenti del nostro Dipartimento, impegnati da anni nella ricerca e nel promuovere la condivisione delle conoscenze scientifiche e bioetiche nella società».

«Riproponiamo con entusiasmo un progetto che si è rivelato un'opportunità per cercare di guardare con occhi diversi l'età anziana - **commenta l'assessora al Sociale, Margherita Colonnello** - Invecchiare bene è una sfida possibile e anche con questo nuovo ciclo di incontri cerchiamo di proporre e stimolare riflessioni su possibili modelli sostenibili che valorizzino l'invecchiamento attivo, la capacità progettuale e l'esperienza di vita della terza età. Il nostro principale obiettivo è volto a favorire la crescita personale della persona anziana diffondendo buone pratiche e promuovendo il diritto ad essere parte attiva della società prendendosi cura di sé, mantenendosi in salute, informandosi, decidendo, partecipando. Comune e Università continuano, pertanto, a collaborare attivamente insieme per intercettare nuovi bisogni e per migliorare la qualità di vita della persona anziana e della sua famiglia».

Il primo degli incontri si terrà domani martedì 19 novembre al Quartiere 2 alle ore 17.30 nella Sala Polivalente di via Jacopo da Ponte 7 e avrà per tema la **“Prevenzione delle malattie infettive nella terza età”**. Lo stesso tema sarà riproposto al **Quartiere 6 mercoledì 20 novembre** alle ore 15.30 negli ambienti della Parrocchia Sacro Cuore di via Sacro Cuore 18.

Il calendario degli incontri nei Quartieri:

“Prevenzione delle malattie infettive nella terza età”

19 novembre 2024 – ore 17:30, sala Polivalente, via Jacopo da Ponte 7 – Quartiere 2

20 novembre 2024 – ore 15:30, parrocchia Sacro Cuore, via Sacro Cuore 18 – Quartiere 6

“Come tenerci in forza: muscoli e alimentazione durante l'invecchiamento”

28 novembre 2024 – ore 10:00, Antonianum, Prato della Valle 56 – Quartiere 1

11 dicembre 2024 – ore 15:00, parrocchia San Bellino, via Jacopo della Quercia, 24/c – Quartiere 2

16 gennaio 2025 – ore 10:00, Serra, via Marzolo 13 – Quartiere 1

“Nuove terapie per il cancro”

16 dicembre 2024 – ore 16:00 – parrocchia Chiesanuova, via Chiesanuova 90 – Quartiere 6

“Radicali liberi: dall'importanza nella vita quotidiana alle problematiche”

10 gennaio 2025 – ore 16:00, sala Montalcini, via Madonna del Rosario 148 – Quartiere 3

“Intelligenza artificiale e medicina di precisione”

22 gennaio 2025 – ore 15:30, parrocchia S. Teresa di Gesù Bambino, via dei Salici 36 – Quartiere 4

“Testamento biologico, pianificazione condivisa delle cure e fiduciario”

23 gennaio 2025 – ore 16.00, Parrocchia S. Giuseppe, piazzale S. Giuseppe, 3 – Quartiere 5

Gli eventi serali si terranno in Sala Anziani di Palazzo Moroni alle 20.30 e saranno moderati e introdotti dalla Professoressa Paola Brun, coordinatrice della Commissione Terza Missione del Dipartimento di Medicina Molecolare dell'Università di Padova.

Martedì 21 gennaio 2025 **“Stress, malattie degenerative e invecchiamento”**, relatrice: Carla Mucignat. Lo stress sembra permeare la nostra vita quotidiana, tuttavia il suo significato biologico va oltre la risposta psicofisica a richieste eccessive da parte dell'ambiente. Si potrà comprendere come condizioni di stress influenzino le funzioni sia delle cellule che di tutto il nostro organismo, portando a condizioni di squilibrio che favoriscono la comparsa di fenomeni legati all'invecchiamento patologico.

Lunedì 3 febbraio 2025 **“Testamento biologico e pianificazione condivisa delle cure: strumenti per decidere di sé fino in fondo”**, relatori: Enrico Furlan e Mariassunta Piccinni. Molti cittadini, quando pensano alla fase finale della propria vita, sono preoccupati perché temono di non poter più decidere per sé o di ricevere trattamenti non coerenti con la propria immagine di vita dignitosa.

Esistono però alcuni strumenti legislativi – introdotti dalla Legge 219/2017 – pensati per favorire la relazione tra curanti e paziente, e per proteggere la volontà informata dei cittadini. Si tratta delle Disposizioni Anticipate di Trattamento (DAT o testamento biologico), della Pianificazione Condivisa delle Cure (PCC) e del fiduciario.

Martedì 25 febbraio 2025 **“Intelligenza artificiale e medicina di precisione”**, relatori: Mattia Forcato, Matteo Marchionni. Negli ultimi anni, l’intelligenza artificiale ha fatto parlare di sé in numerosi settori, diventando parte integrante della nostra quotidianità, come dimostrano gli assistenti vocali presenti nelle case di molti di noi. Questa nuova tecnologia è in costante evoluzione, e anche il settore medico-sanitario ne sta beneficiando. Durante il seminario si mostrerà come l’intelligenza artificiale possa supportare la diagnostica clinica e il suo potenziale impatto positivo sul trattamento dei pazienti, attraverso l’utilizzo di terapie personalizzate.

Martedì 11 marzo 2025 doppia conferenza: **“Mangiare bene per vivere bene”** e **“La salute del nostro microbiota intestinale dipende da noi”**. I relatori saranno per la prima Francesco Visioli, per la seconda si alternano Ignazio Castagliuolo, Paola Brun e Giulia Bernabè. Nel primo incontro Visioli illustra come il seguire una dieta sana sia l’intervento più importante che possiamo fare per invecchiare in salute. Nel corso degli anni, le ricerche hanno iniziato a chiarire quali sono gli alimenti da preferire e quelli da limitare man mano che si avanza con l’età. In questa conversazione verranno presentate le ricerche scientifiche più avanzate, si sfateranno alcuni miti e si imparerà a disegnare un profilo alimentare sano e piacevole. Nella seconda, Ignazio Castagliuolo, Paola Brun e Giulia Bernabè spiegheranno il ruolo del microbiota intestinale, la miriade di microrganismi che ospitiamo nel nostro intestino, sulla nostra salute, sul sistema immunitario, su quello circolatorio e sul nostro cervello. Si potrà capire come prenderci cura del nostro microbiota e rispondere a domande quali: i cibi che consumiamo ogni giorno, i probiotici e gli alimenti funzionali hanno davvero degli effetti positivi anche per i batteri che popolano il nostro intestino?

Per ulteriori informazioni: scienzaesocieta.dmm@unipd.it

Per conoscere la struttura complessiva del progetto: scienzaesocieta.medicinamolecolare.unipd.it.