

## Investigación

Proponemos un punto de vista holístico de las fragilidades interrelacionadas: deterioro cognitivo, fragilidad física, depresión y ansiedad, aislamiento social y mala calidad de sueño, que son una carga importante para las personas de avanzada edad y los sistemas sociales y de salud. La detección precoz y las intervenciones son cruciales para sostener el envejecimiento activo y saludable ('Active and Healthy Ageing' – AHA) y para retardar o revertir un futuro deterioro.

El principal objetivo de My-AHA es reducir el riesgo de fragilidad mediante la mejora de la actividad física y la función cognitiva, el estado psicosocial, los recursos sociales, la nutrición, el sueño y el bienestar en general. Esto dará poder a los ciudadanos de edad avanzada para gestionar mejor su propia salud, resultando en un ahorro de los costes del sistema de salud. My-AHA utilizará conceptos analíticos actuales para proporcionar nuevas formas de monitoreo de la salud y prevención de enfermedades mediante perfiles individualizados y recomendaciones personalizadas, la retroalimentación y el apoyo.

---

**Source URL:** <http://www.activeageing.unito.it/es/investigaci%C3%B3n>