

## Ricerca

Il progetto propone un approccio olistico delle diverse fragilità quali il declino cognitivo, la fragilità fisica, la depressione e l'ansia, l'isolamento sociale e la scarsa qualità del sonno, che costituiscono un carico rilevante per gli anziani e per il sistema sociosanitario. L'individuazione e l'intervento precoce sono fondamentali per sostenere l'invecchiamento attivo e sano (AHA) rallentando l'ulteriore declino.

Lo scopo principale di My-AHA è di ridurre il rischio di fragilità migliorando l'attività fisica e la funzione cognitiva, lo stato psicologico, le risorse sociali, la nutrizione, il sonno e il benessere complessivo. Questo approccio ha l'obiettivo di potenziare le capacità degli anziani, nella gestione della propria salute, con conseguente risparmio sui costi sanitari. My-AHA utilizzerà concetti analitici avanzati per fornire nuovi approcci nel monitoraggio della salute e nella prevenzione delle malattie attraverso raccomandazioni individualizzate, feedback individuali e supporto personalizzati.

---

**Source URL:** <http://www.activeageing.unito.it/it/ricerca>