

## Invecchiamento e Fragilità

La Commissione europea ha individuato l'invecchiamento della popolazione come una delle problematiche più urgenti del XXI secolo. L'aspettativa di vita alla nascita è cresciuta rapidamente nel corso del secolo scorso grazie ai migliori standard di vita, alla migliore assistenza sanitaria, al progresso medico e alla maggiore consapevolezza delle problematiche medico-sanitarie. Si ritiene che questo trend continuerà nei prossimi anni.

Nell'UE-27 l'aspettativa di vita è attualmente di 82,4 anni per le donne e 76,4 per gli uomini, con differenze significative tra gli Stati membri dell'UE: per le femmine l'aspettativa di vita più bassa è registrata in Bulgaria e in Romania (77,4 anni) e la più alta in Francia (85 anni); per i maschi, il range va dai 67,5 anni in Lituania fino ai 79,4 in Svezia (2009). Entro il 2050 in Europa il numero di persone oltre i 65 anni crescerà del 70% e il numero di persone con un'età superiore agli 80 anni aumenterà del 170%, con conseguenti sfide in termini di richieste di assistenza sanitaria, di bisogni per la popolazione che invecchia e di capacità della forza lavoro ([ec.europa.eu/health-eu](http://ec.europa.eu/health-eu), 2012). La proporzione della popolazione di età superiore agli 80 anni evidenzia la massima crescita, rappresentando attualmente il 5,3% della popolazione totale (Eurostat 2013).

Ci sono diversi modelli teorici di invecchiamento. Tutti concordano sul fatto che tale fase della vita sia una sfida per ogni organismo vivente. Nell'uomo, lo sviluppo fisiologico è caratterizzato anche da divisioni cellulari e dal metabolismo che cresce in maniera elevata fino ai 25 anni di età. Oltre questa età, il danno cellulare si accumula in vari modi e il progressivo declino dei diversi organi e sistemi causa la comparsa dei fenotipi tipici dell'invecchiamento che sono legati a maggior comorbidità e infine a incremento della mortalità.

Alcuni studi statistici hanno evidenziato che in Spagna la percentuale di soggetti non autosufficienti passerà dal 25% del 2010 al 57% nel 2050: con quasi 11,6 milioni di immigrati e circa 18,5 milioni di nascite, pertanto la Spagna avrà uno dei più alti rapporti di dipendenza in Europa insieme a Germania (58%), Grecia (57%) e Italia (56%) (Muszyńska & Rau, 2012).

### Fragilità e declino funzionale

La Fragilità è caratterizzata da un processo progressivo di crescente vulnerabilità, che può predisporre ad un declino funzionale e, infine, al decesso. La fragilità consiste nella perdita dell'omeostasi funzionale, intesa come il potenziale dell'individuo a resistere alla malattia senza perdere di funzione. Gli effetti dell'invecchiamento, la mancanza di esercizio fisico, una nutrizione non adeguata e una carente risposta agli stress, possono portare a un circolo vizioso, che causa denutrizione, perdita di tessuto osseo e muscolare.

La fragilità viene definita come una condizione clinica che include almeno 3 dei 5 criteri relativi a un fenotipo clinico che comprende la debolezza muscolare, il rallentamento nel cammino, la perdita di peso involontaria, la malnutrizione, la co-morbilità, alti livelli di stress e una scarsa attività fisica. Alcuni autori hanno incluso le cadute, episodi di delirium e incontinenza urinaria. Inoltre, la depressione è una caratteristica comune negli anziani, per

valutare la quale esiste un questionario specifico, e che può essere sia una conseguenza della fragilità sia una ulteriore causa di peggioramento della condizione.

È stata proposta una scala di valutazione dello stato di fragilità clinica, che va da 1 a 7, e che indica il grado di dipendenza da terzi. Uno stadio di pre-fragilità, in cui sono presenti uno o due criteri, identifica un sottogruppo di soggetti ad alto rischio di progressione verso la fragilità. Diversamente, la fragilità è stata considerata anche come indice di rischio, calcolando il numero di deficit accumulati nel tempo (chiamato "indice di fragilità (FI)", che comprendono le disabilità, le patologie, i disturbi fisici e cognitivi, i fattori di rischio psicosociale, le sindromi geriatriche, le cadute, il delirio e l'incontinenza urinaria). La fragilità può quindi essere considerata come il risultato di una combinazione di debolezze fisiche, cognitive, psicologiche e sociali.

---

**Source URL:** <http://www.activeageing.unito.it/it/invecchiamento-e-fragilit%C3%A0>