



**Su *Age and Ageing* (British Geriatrics Society) i risultati del progetto My-AHA finanziato dall'Unione europea e coordinato dall'Università di Torino**

## **DALLE APP UN AIUTO PER PREVENIRE IL DECLINO COGNITIVO**

**Prevenire la fragilità aiuta a mantenere una buona qualità di vita:  
lo conferma uno studio di 18 mesi su 200 persone over 65**

Prevenire e arrestare la fragilità e il declino cognitivo, garantendo una buona qualità della vita nell'invecchiamento. È questa una delle maggiori sfide per la sanità del 21° secolo: la maggiore aspettativa di vita degli ultimi decenni si traduce infatti in un significativo aumento del numero di persone affette da demenza che, com'è noto, si manifesta soprattutto negli anziani. In Europa sono quasi 9 milioni i pazienti con demenza di cui 1.200.000 in Italia, paese che presenta un'elevata prevalenza di soggetti anziani. Nel 2015 i pazienti con malattia di Alzheimer e demenze correlate erano circa 47 milioni nel mondo, un numero destinato a triplicarsi nel 2050 in mancanza di strategie efficaci per prevenire il deficit cognitivo e rallentare la progressione.

**Le malattie neurodegenerative che causano demenza sono caratterizzate da una lunga fase preclinica - che può durare anche 20 anni - in cui i meccanismi responsabili delle lesioni cerebrali sono già attivi ma causano sintomi modesti**, che non interferiscono in modo significativo sulla vita quotidiana. Con il passare degli anni, tuttavia, questi deficit si aggravano fino a evolvere in una demenza conclamata. Negli ultimi anni, l'interesse di ricercatori e medici per questa fase preclinica è cresciuto in modo esponenziale, nella speranza di prevenire la comparsa di demenza.

Un aiuto importante arriva dalle **nuove tecnologie digitali, efficaci nel monitorare primi sintomi di deficit cognitivo e attuare quanto prima le strategie di prevenzione**. Lo dimostrano i risultati - pubblicati sulla prestigiosa rivista *Age and Ageing* della British Geriatrics Society - del **progetto di ricerca My-AHA - My Active and Healthy Aging**, coordinato dal prof. **Alessandro Vercelli**, Dipartimento di Neuroscienze Rita Levi Montalcini e direttore del NICO Neuroscience Institute Cavalieri Ottolenghi dell'Università di Torino, e finanziato dalla Comunità europea nell'ambito del Programma Horizon 2020.

Il progetto My-AHA, forte della sinergia di **15 centri di ricerca e aziende ICT europei ed extra-UE (Australia, Giappone e Corea del Sud)**, ha portato in 4 anni allo **sviluppo e validazione di una piattaforma tecnologica che - integrando una serie app - è in grado di monitorare lo stato di salute, rilevando precocemente il rischio di fragilità, e suggerire - in parallelo - attività utili per prevenire il deficit cognitivo e mantenere una buona qualità di vita nei soggetti anziani**.

**Valore aggiunto di My-AHA l'approccio integrato che ha unito le competenze multidisciplinari di medici, ingegneri ed esperti di informatica**, questi ultimi - afferenti all'Istituto di Biomeccanica di Valencia, all'Università di Siegen (Germania), all'Istituto Fraunhofer (Portogallo) e ad alcune piccole imprese europee - **coordinati dall'ing. Marco Bazzani della Fondazione LINKS di Torino**. Le attività psicologiche e fisiche sono state invece monitorate e stimolate mediante protocolli disegnati dalle Università di Loughborough e di Siegen.

## LO STUDIO CLINICO DI VALIDAZIONE DELLA PIATTAFORMA MY-AHA

Dopo uno screening iniziale di alcune migliaia di persone in Italia (Università di Torino), Giappone (Università di Tohoku), Spagna (Istituto GESMED di Valencia), Austria (Johanniter Inst. di Vienna) e Australia (Università della Sunshine Coast), sono stati **selezionati 200 soggetti di età maggiore di 65 anni in condizione di pre-fragilità fisica, cognitiva o psicosociale.**

Le persone selezionate, divise in due gruppi, hanno partecipato per un periodo complessivo di 18 mesi allo **studio clinico di validazione della piattaforma My-AHA, coordinato dal prof. Innocenzo Rainero, della Clinica Neurologica del Dipartimento di Neuroscienze UniTo, Città della Salute e della Scienza di Torino**, responsabile del workpackage clinico del progetto.

I partecipanti di entrambi i gruppi hanno caricato sui loro smartphone le app My-AHA, e sono stati costantemente monitorati mediante la piattaforma tecnologica sviluppata per il progetto e delle visite regolari per valutarne l'attività fisica, cognitiva e sociale, l'alimentazione e il sonno.

Il primo gruppo (*di controllo*) è stato seguito secondo i normali standard assistenziali, mentre il secondo ha ricevuto anche l'intervento multifattoriale della piattaforma My-AHA: 100 soggetti hanno quindi utilizzato delle **app con "giochi" per stimolare le funzioni cognitive e programmi per incoraggiare l'attività fisica.** Inoltre, i partecipanti del secondo gruppo sono stati coinvolti in **attività sociali (gite, visite ai musei, occasioni conviviali)** e incentivati ad adottare una corretta alimentazione e una appropriata igiene del sonno.

***"Dopo 12 mesi abbiamo comparato i risultati dei soggetti che usavano regolarmente le diverse app con quelli del gruppo di controllo. Questi ultimi - spiega il prof. Innocenzo Rainero - hanno dimostrato al termine dello studio un peggioramento significativo della qualità di vita, misurato con una apposita scala dell'Organizzazione Mondiale della Sanità. Al contrario, i soggetti nel gruppo 'attivo' hanno mantenuto una buona qualità di vita e la differenza tra i due gruppi, come indicano i dati pubblicati su Age and Ageing, è risultata statisticamente significativa. Inoltre - continua il prof. Rainero - i soggetti che hanno utilizzato la piattaforma e gli interventi suggeriti da My-AHA dimostrano un significativo miglioramento del tono dell'umore e del comportamento alimentare: due parametri molto importanti per la prevenzione delle patologie correlate all'età".***

***"Questo studio - aggiunge il prof. Alessandro Vercelli - conferma che, se si interviene precocemente, è possibile mantenere una buona qualità di vita nelle persone anziane, prevenendo o rallentando l'evoluzione delle malattie neurodegenerative che causano demenza. Ancora, conferma che per prevenire la malattia di Alzheimer e le demenze correlate è necessario intervenire su diversi fattori di rischio, inclusi l'attività fisica, la funzione cognitiva, lo stato psicologico ma anche l'isolamento sociale. Un precoce intervento su più ambiti - conclude il coordinatore del progetto My-AHA - sembra essere la strada maestra per prevenire le demenze. Lo studio dimostra inoltre che la tecnologia della informazione e comunicazione (ICT) può essere di grande aiuto nell'assistenza dell'anziano".***

**Age and Ageing**, 22 January 2021

**[The My Active and Healthy Aging ICT platform prevents quality of life decline in older adults: a randomised controlled study](#)**

---

**Università degli Studi di Torino – STAFF COMUNICAZIONE E RELAZIONI ESTERNE**

Elena Bravetta – 3311800560 - 0116709611

E-Mail: [ufficio.stampa@unito.it](mailto:ufficio.stampa@unito.it)

**Ufficio stampa Progetto My-AHA - NICO, Neuroscience Institute Cavalieri Ottolenghi**

Barbara Magnani 339 3096245 - e-mail: [magnanibarbara@gmail.com](mailto:magnanibarbara@gmail.com)