

ABBONATI



MENU CERCA

la Repubblica

ABBONATI QUOTIDIANO



## Salute

CORONAVIRUS TUMORI CUORE DIABETE PSICOLOGIA ALIMENTAZIONE LONGFORM VIDEO PODCAST SCRIVICI

adv

CONTENUTO PER GLI ABBONATI



### Lockdown: come aiutare gli anziani di Valeria Pini



*Perdita di memoria, depressione, isolamento. Quali sono i campanelli di allarme. E i consigli dell'esperto*

29 MARZO 2021

🕒 2 MINUTI DI LETTURA



SOLI più di prima. E la paura di quel virus che circola e che ha chiuso le saracinesche di gran parte dei negozi del quartiere. Il timore di fare la spesa e quella mascherina che scivola sempre. Se per gli anziani il ritmo delle giornate è rimasto quello di prima, perché loro non attraversavano la città per andare a casa o in ufficio, per loro il nemico 'solitudine' sembra essersi fatto più grande. I nipoti vengono meno spesso e non si festeggiano più i compleanni al ristorante con i figli. E dopo un anno nulla sembra cambiato.

Come è la situazione psicologica degli anziani? "Forte frustrazione. Come tutti. E paura. Da anziani si è attaccati alla vita. L'anziano, se sano, vive se stesso ancora in relazione agli altri. Ci sono i figli e i nipoti che sono le proprie proiezioni. E quindi c'è la paura per se stesso ma ancora di più forse la paura per la sopravvivenza dei propri discendenti", spiega il professor **Matteo Balestrieri**, ordinario di Psichiatria all'università di Udine e dirigente della Clinica psichiatrica dell'Azienda Sanitaria Universitaria Friuli Centrale.

### **Professore tra gli anziani aumenteranno i disturbi psichiatrici e le depressioni?**

"Si calcola che ci sarà un aumento della depressione nella misura del 20%. Molti arrivano in ospedale in ambulatorio, ma molti stanno a casa. Per aiutarli, nella Clinica psichiatrica di Udine, abbiamo attivato un servizio di telemedicina, per cui raggiungiamo molte persone a casa. Basta telefonarci e ci organizziamo (è 0432-559284)".

### **Gli anziani attivi, consapevoli di avere davanti a loro pochi anni, hanno l'impressione di perdere tempo**

"Può essere. Certo è che vivere una vita meno attiva è fortemente legato all'insorgere di depressione. Abbiamo molti dati che correlano depressione alla mancanza di esercizio fisico.

### **Quali sono dalla sua esperienza i segnali di allarme negli anziani?**

"L'anziano è in primo luogo soggetto a decadimento delle proprie capacità cognitive. ha bisogno di continui stimoli. La riserva cerebrale di cui è dotato corre il pericolo di esaurirsi. Se non ha relazioni, stimoli, non solo insorge depressione ma deficit cognitivi in diverse aree, dall'attenzione, alla concentrazione, alla capacità di progettarsi. Se questo accade, a catena si determinano una serie di eventi fortemente negativi. L'alimentazione non viene più curata, la idratazione pure. Ieri ho visitato una signora che si nutre solo di insaccati sotto vuoto. Non ha la forza o la motivazione di cucinarsi qualcosa. Tutto questo crea un disequilibrio della flora

intestinale, il nostro secondo cervello, con conseguenze negative di tipo infiammatorio e immunitario sul sistema nervoso centrale, con sintomi psichiatrici importanti".

### **Come aiutare i pazienti in un momento in cui 'tutto è chiuso'? E dare loro qualche prospettiva per il futuro**

Come dicevo, noi abbiamo un servizio di intervento di telepsichiatria a cui rivolgersi. Per chi vive altrove, ricordo che è importante confrontarsi con esperti. Non esistono soluzioni assolute. Per ogni situazione bisogna trovare soluzioni personalizzate".

### **Cosa fare se si vive soli? Il rischio per gli anziani è un totale isolamento e perdita di contatto con la realtà. Una regressione dal punto di vista neurologico**

"Verissimo. Bisogna evitare assolutamente l'isolamento. La solitudine è il nemico da combattere, perché il nostro cervello (e quindi noi stessi) ha bisogno di relazioni. Altrimenti si impoverisce. La socialità è fondamentale perché è un bisogno primario, e d'altra parte determina anche il mancato soddisfacimento di bisogni secondari, quali quelli di una vita sana, di un'alimentazione adeguata, di ritmi sonno-veglia conservati e di un'igiene da mantenere".

### **Molti sono preoccupati per lo stop che c'è stato per gli effetti collaterali dei vaccini e non vedono una via d'uscita**

"Lo siamo tutti, ma dobbiamo conservare la fiducia nei nostri organismi regolatori, che sono tra i più efficienti al mondo. I vaccini di per sé sono l'unico strumento che abbiamo ed è straordinario che se ne siano potuti creare così tanti in così poco tempo. Il rischio è che ovviamente in così poco tempo non si sono potuti valutare gli effetti collaterali (e anche il rischio di decesso). Ma dobbiamo rimanere fiduciosi, perché sono la nostra unica salvezza".

### **Come curate i pazienti anziani. Sono utili i farmaci? La psicoterapia è utile o sono troppo avanti con l'età per riconsiderare i loro comportamenti**

"I farmaci sono fondamentali. Sono efficaci a tutte le età e devono essere usati. Non creano dipendenza, se si utilizzano quelli giusti. Le psicoterapie sono tante, alcune efficaci alcune meno. Ma potenzialmente sono utilizzabili a qualunque età, se è conservata la capacità di aderire alle indicazioni".

---

## Argomenti

virus

coronavirus

anziani

depressione

stress

cervello