



# LA SALUTE DELL'ANZIANO IN MEDICINA INTEGRATA

*Tra le applicazioni dell'approccio integrato gli stati di dolore cronico, la prevenzione delle cadute, i disturbi dell'umore e il decadimento cognitivo di lieve entità*

Il progressivo invecchiamento della popolazione con più patologie croniche e il rischio di interazioni farmacologiche fra terapie necessarie richiedono di spostare l'intervento dalla malattia alla globalità della persona e di far acquisire stili di vita salutari. In questi soggetti "fragili" trova indicazione anche la medicina integrata, in particolare per gli stati di dolore cronico, per la prevenzione delle cadute che costituiscono a quest'età un grave problema sanitario e sociale, per i disturbi dell'umore e il decadimento cognitivo di lieve entità. L'approccio integrato, oltre a influire sul benessere e la qualità di vita del paziente anziano, può contribuire a ridurre gli eventuali effetti collaterali della terapia corrente e il numero di farmaci impiegati. Utili anche, ai fini del benessere psichico e relazionale, le tecniche di movimento e le ginnastiche mediche tradizionali, come il Qigong e il Tai Chi. Queste considerazioni, presenti nel PSSIR della Regione Toscana in relazione al settore della medicina integrata, sono state alla base del Seminario 'Medicina integrata nella terza età' organizzato dal Centro regionale per la medicina integrata (CRMI) in collaborazione con il Laboratorio

regionale per la formazione sanitaria-FORMAS il 18.10.24.

Il corso ha fotografato lo stato di salute degli over-65 in Toscana analizzando nello specifico le possibilità di intervento con sistemi e tecniche di medicina integrata nella popolazione anziana per sostenerne salute e benessere, promuovendo anche la longevità.

Una sessione specifica ha passato in rassegna le esperienze e le evidenze di utilizzo di alcune discipline di arte terapia e/o creativo-espressive, della terapia forestale e delle tecniche di medicina tradizionale cinese, anche sotto forma di auto-trattamento.

Questo numero di *MC TOSCANA* è dedicato a questo tema: gli articoli che seguono, sintesi di alcune relazioni del corso, presentano un focus sul trattamento delle maggiori problematiche di salute dell'anziano nell'ottica della medicina integrata e dell'approccio multidisciplinare.

*Mariella Di Stefano*  
Centro regionale  
per la medicina integrata