

Comunicazione intergenerazionale, poesia ed esercizio fisico come strumenti di cura per le sindromi ansioso-depressive nell'anziano - Fear of life or play a poem?

La paura.
Si oscura la luna, regna sovrano il terrore, / Delle voci dall'Ade vengono richiamate,
Risorgono fameliche, si nutrono di timori, / Ogni speranza è spenta.
Una bestia risorge dalle ceneri : / È lei la paura.
La paura è infida, e 'maligna, / Aspetta in agguato, ti inibisce le membra al sol pensarla.
Ringhia come un lupo, / Ma all'apparir del sole svaniscono i timori.
Nicolò F., Scuola Guido Reni, Classe 2D,
Poesia in esametri / Premio R. Spongano 2013.

L'anziano che soffre di disturbi ansioso-depressivi è un soggetto particolarmente vulnerabile alla paura. Questa non si configura soltanto come sintomo (ansia, panico) legato alla paura delle malattie, alla morte, ma anche come allontanamento da una società che comprende sempre meno e di cui si sente sempre più vittima invece che parte attiva (come portatore di saggezza e di memoria). I dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità mostrano che nel futuro la depressione rappresenterà una delle maggiori cause di disabilità nel mondo. In particolare, i disturbi depressivi dell'anziano rappresentano un problema particolarmente rilevante per l'individuo, per le famiglie, per il medico e per la società intera. I motivi sono numerosi e includono problematiche fisiche, isolamento, bassa coesione familiare/sociale e, non ultima, la scarsa risposta dell'anziano alle terapie farmacologiche antidepressive.

Il progetto "*Una fiaba per i nonni e ...viceversa*" è un progetto multidisciplinare e multicentrico nato circa 15 anni fa, parte del Piano Promozione Salute dell'AUSL¹ e dell'Università di Bologna². Il progetto è nato come un laboratorio per la lotta alla depressione dell'anziano: vengono studiati strumenti "tradizionali" per migliorare la qualità della vita di persone che troppo a lungo sono rimaste intrappolate nell'ansia, nella tristezza, nell'isolamento e nella paura di vivere. Lo strumento principale è il **riavvicinamento di due generazioni distanti** tra loro ("nonni" e ragazzi), attuato attraverso interventi specializzati da parte della generazione "di mezzo" (insegnanti, medici psichiatri, pediatri, mmg, geriatri, fisiologi, psicologi, laureati in scienze motorie, bioingegneri, operatori culturali, genitori e famigliari). Il progetto utilizza diversi tipi di intervento, sempre svolti nell'ambito dei luoghi di vita e di cura del paziente, in un continuo processo di *empowerment* di comunità. Vengono attuati programmi di prevenzione secondaria (gruppi di lettura e discussione, esercizio fisico, riabilitazione respiratoria) che sono integrati con i trattamenti farmacologici per la depressione dell'anziano. In particolare, in collaborazione con le Scuole, vengono promosse attività educative per i ragazzi, come la scrittura di fiabe e poesie con la metrica dell'esametro, dedicate e pensate per i "nonni". Sono state inoltre coinvolte diverse istituzioni culturali della città tra cui Biblioteche, l'Accademia delle Belle Arti, il Settore Cultura del Comune di Bologna e il Circuito Cinema. Nel corso degli anni è stato istituito un premio letterario per i componimenti degli studenti, intitolato "Premio R. Spongano". Inoltre, è stato attuato un percorso medico-scientifico di rilevanza regionale, rappresentato a livello nazionale ed internazionale con i progetti SEEDS^{3,4} ed He.s.i.o.d. Quest'ultimo in particolare valuta l'efficacia della riabilitazione respiratoria: i partecipanti svolgono esercizi specifici durante la recitazione ritmica di poesie in esametri, scritte e pensate per loro dagli studenti. Questo intervento è stato studiato *ad hoc*, visti i comprovati benefici sul sistema cardio-respiratorio, e sta portando a una riduzione proprio dei sintomi di ansia e panico, e si potrebbe dire anche di tutte le paure a sfondo depressivo.

La presente proposta, avanzata nell'ambito delle iniziative ISA Topic, riguarderebbe il completamento del progetto descritto e la diffusione dei risultati. Gli eventuali **finanziamenti** concessi da ISA (fino a 3000 €) saranno destinati all'organizzazione di eventi divulgativi, con accreditamento per il personale sanitario. Gli altri eventi in programma per le scuole e i gruppi degli anziani sono a carico dell'AUSL di Bologna.

Proponenti: prof. S. Squatrito, prof. R. Chattat, dott.sa E. Nerozzi - Università Bologna; dott. M. Belvederi Murri - Univ. di Genova; dott. F. Trevisani, dott. P. Pandolfi, dott.sa S. Zanetidou - AUSL Bologna; dott.sa B. Assirelli, Medico di Medicina Generale, Bologna.

Eventi programmati: 1) **Convegno** "*L'importanza degli stili di vita nella depressione dell'anziano*" Nuovo Ospedale Civile S. Agostino-Estense di Modena: Sabato 20 maggio 2017. Relazione su He.s.i.o.d Study come evoluzione del Seeds study. L'importanza della ginnastica respiratoria nella sindrome disautonomica /La paura di cadere.

2) **Presentazione orale** presso convegno del North American Primary Care Research Group (Montreal, 17-21 novembre 2017) "*A multidisciplinary intervention to improve postural stability, anxiety and dyspnea among elderly with major depression: the He.s.i.o.d. study (Hexameter Study In Older Depressed)*"

3) **Organizzazione di due convegni** "*Depressione: dalla paura di cadere alla paura di vivere*". Bologna, Novembre 2017. Prevista partecipazione Prof. P. Ekkekakis (Iowa State University); Prof. P. Cortelli (Università di Bologna); Prof. M. Balestrieri (Università di Udine); Prof. M. Amore (Università di Genova) e "Depressione e paure più profonde": Ipotesi sulla genesi della sindrome metabolica. Bo. 2018).

1. <http://www.ausl.bologna.it/asl-bologna/dipartimenti-territoriali-1/dipartimento-di-sanita-pubblica/progetti/Os/Os16-17>

2. vedi pag.94-95 del documento di cui al link precedente (nota 1)

3. Belvederi Murri M, Amore M, Menchetti M, Toni G, Neviani F, Cerri M, Rocchi MB, Zocchi D, Bagnoli L, Tam E, Buffa A, Ferrara S, Neri M, Alexopoulos GS, Zanetidou S; Safety and Efficacy of Exercise for Depression in Seniors (SEEDS) Study Group. *Physical exercise for late-life major depression*. Br J Psychiatry. 2015 Sep;207(3):235-42.

4. Toni G., Belvederi Murri M., Piepoli M., Zanetidou S., Cabassi W., Squatrito S., Bagnoli L., Piras A., Mussi C., Senaldi R., Menchetti M., Zocchi D., Ermini G., Ceresini G., Tripi F., Rucci P., Amore Mario, Alexopoulos G. ; Physical Exercise for Late-Life Depression: Effects on Heart Rate Variability; The American Journal of Geriatric Psychiatry 2016 Aug.