

**Zeitschrift:** Iride : rivista di economia, sanità e sociale  
**Herausgeber:** Dipartimento economia aziendale, sanità e sociale della SUPSI  
**Band:** - (2021)  
**Heft:** 11

**Vorwort:** Pensare a mantenere una vecchia sana e longeva  
**Autor:** Ruggieri, Graziano

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Pensare e mantenere una vecchiaia sana e longeva

Quella che viviamo è definita l'epoca delle grandi transizioni, rappresentate dai grandi cambiamenti che per portata e intrinseca dinamicità stanno modificando i comportamenti dei singoli e della società e che non hanno precedenti nella storia dell'umanità. Le transizioni sono sostenute ma anche compenstrate dai *megatrend* che oggi monopolizzano i discorsi. Si pensi a quelli sullo sviluppo sostenibile o sulla rivoluzione industriale 4.0. Ma l'epoca presente è anche imperniata dalla transizione demografica coniugata all'avanzamento delle conoscenze in biomedicina, che sta producendo l'aumento di una longevità più in salute. In controtendenza, l'avanzata dello "silver tsunami" da una parte e la stagnante denatalità dall'altra, stanno riducendo criticamente il numero della popolazione professionalmente attiva, mettendo alla prova l'imprescindibile interdipendenza generazionale necessaria per fronteggiare la vecchiaia cronicamente malata e dipendente.

A fronte di questo preoccupante andamento generale, da tre decenni l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha introdotto e promuove il concetto di invecchiamento salutare (*Healthy aging*). La sua implementazione passerà dall'impiego incisivo delle politiche preventive indirizzate contro le malattie croniche e il declino della capacità funzionale fisica e mentale. Si inserisce in questo scenario la *geroscience*, la cui ipotesi considera che la fisiologia della senescenza giochi un ruolo importante in molte, se non in tutte le malattie croniche. Farvi fronte, significa assecondare il processo di invecchiamento fisiologico, proteggendolo da quello negativo e vizioso che procura una senilità malata e disabile. Obiettivo dichiarato della *geroscience* è giungere alla comprensione del come i processi di invecchiamento inneschino i processi cronici di malattia, per contrastarli virtuosamente. Il suo *corpus* multidisciplinare ci spinge, da pubblico fruitore e professionisti della salute, a ribaltare le nostre convinzioni sul processo d'invecchiamento, non considerandolo come l'ineluttabile risultanza dello scorrere cronologico del tempo, ma piuttosto come processo sempre "riuscibile" per conservare il potenziale individuale del *pool* di performances bio-funzionali ricevute in dote. Le ricerche di questo settore d'avanguardia hanno già dimostrato che la cinetica della senescenza fisiologica può essere influenzata positivamente da comportamenti preventivi virtuosi e da interventi genetici e farmacologici in molti modelli animali. Quanto osservabile in laboratorio, dà motivo di credere che i risultati si possano realizzare anche nell'essere umano. Ogni settore di questa ricerca bio-gerontologica sta accumulando dati sui quali concepire i potenziali interventi per influenzare favorevolmente esordio e progressione delle malattie croniche dell'età avanzata.

Come la Svizzera, il Ticino sta invecchiando. A causa del livello di complessità creata dall'interdipendenza degli epocali *megatrend* accennati, valutazioni, previsioni e interventi per risolvere l'auspicabile transizione da un'epidemia di cronicità longeva verso una longevità in salute e *fit* dal profilo prestazionale sono, già oggi, estremamente impegnativi. Le tendenze demografiche e dell'epidemiologia planetaria stanno sollecitando le fucine di idee come la SUPSI a concepire e sviluppare proposte preventive prontamente spendibili nella comunità e nei diversificati *setting* della pratica clinica. Si tratta di non mancare questo entusiasmante momento in un settore della ricerca, quello della *geroscience*, che sta iniziando a farci intravedere che la concretizzazione di concetti e terapie preventive dai banchi della ricerca all'uomo è alla portata. Se medicina e ricerca del ventesimo secolo hanno concentrato i loro sforzi ponendo attenzione sull'accuratezza diagnostica e l'efficacia di trattamento delle malattie legate all'invecchiamento, quelle del ventunesimo secolo dovranno dirigerli verso la prevenzione per contrastare la senescenza e le malattie croniche. Il rallentamento dei processi di invecchiamento abbasserebbe i costi sanitari forse ancora più di quelli generati dalle cure di ogni malattia cronica trattata singolarmente, migliorando significativamente la qualità della vita nelle sue decadi avanzate.

**Dr. Graziano Ruggieri,**

FMH in Geriatria, Primario Clinica Hildebrand e

Professore aggiunto SUPSI in Riabilitazione nelle condizioni di cronicità