

ECONERRE - Mysurable per diventare anziani in piena forma



ECONERRE
ECONOMIA EMILIA-ROMANA

L'obiettivo di Mysurable è il mantenimento delle migliori condizioni fisiche possibili con l'avanzare dell'età: sfida personale e sociale attraverso soluzioni altamente tecnologiche e facilmente accessibili come MioTest®, il primo sistema cloud-based che integra tutti gli strumenti necessari per la valutazione della funzionalità muscolare con l'utilizzo di device innovativi.



di Davide Lega (*)

Il fenomeno dell'**invecchiamento demografico** o "**Silver Tsunami**", comune alla maggior parte dei Paesi industrializzati, colpisce l'Italia in modo particolare, secondo quanto riportato dalle previsioni realizzate da ISTAT e da EUROSTAT. Ciò è dovuto al fatto che il Paese presenta tassi di natalità tra i più bassi e livelli di sopravvivenza tra i più elevati del mondo. Le ipotesi di ISTAT e EUROSTAT, infatti, mostrano che la vita media degli uomini passerà da 80,8 anni nel 2018 a 83,6 nel 2050 e quella delle donne da 85,2 a 88,8. Questo **colloca l'Italia** al primo posto in ambito maschile assieme a Svezia e Malta e al quarto posto in quello femminile, preceduto da Francia, Spagna e Lussemburgo.

Il tasso di natalità subisce nel periodo di previsione (2018-2050) un leggero incremento passando da 1,32 a 1,6 figli. Il nostro Paese si colloca così in graduatoria all'ultimo posto insieme alla Spagna.

Chi è anziano oggi?

Il processo di invecchiamento è altamente individuale e condizionato sia da fattori genetici che da abitudini alimentari, aspetti ambientali (biologici e climatici) e situazioni sociali più o meno favorevoli. Sebbene l'età di 65 anni sia frequentemente adottata come arbitrario punto di partenza per definire la popolazione anziana, **l'età biologica o fisiologica** di un individuo, ossia il suo stato di salute e la sua condizione fisica, è di gran lunga più importante. Consente infatti un giudizio più

appropriato sulla “robustezza” o “fragilità” del paziente e su come possa far fronte all’impatto di terapie.

L’età cronologica può, comunque, rappresentare un’utile cornice di riferimento. L’età di 70 anni può essere considerata come il limite inferiore di senescenza, in quanto l’incidenza di cambiamenti legati all’invecchiamento comincia ad aumentare bruscamente proprio tra 70 e 75 anni. L’età di 85 anni può essere considerata come un confine superiore oltre il quale vi è rischio di fragilità clinica, in quanto la maggioranza degli individui presenta qualche forma di disfunzione organica, mentre la demenza incide in oltre il 50% degli ultra ottantacinquenni.

Tuttavia, **l’età anagrafica** non può essere considerata un criterio assoluto per considerare anziana una persona, come risulta anche dalle differenti categorie di anziano che l’ISTAT definisce sulla base di semplici indicatori demografici. L’istituto nazionale di statistica individua “**Anziani giovani**” che rappresentano circa il 30% della popolazione sopra i 65 anni, persone per le quali l’età è semplicemente un fatto anagrafico. Poi gli “**Anziani attivi**” coloro che lamentano qualche disturbo, ma partecipano alla vita sociale: sono il 32%. Ancora “**Anziani ritirati**”: si considerano “vecchi” e si autoescludono dal contesto sociale, costituiscono il 19%.

Infine, “**Anziani emarginati**”, isolati dal contesto sociale e familiare e spesso sono disabili e con limitate disponibilità economiche, sono il 19%.

Come comportarsi per cercare di soddisfare la legittima ambizione di rientrare nelle prime due categorie e rimanerci il più lungo possibile?

Una delle prime cose da fare di mantenere la massa muscolare che è fondamentale per prevenire la fragilità corporea a 360 gradi (e che impatta su astenia, resistenza, capacità aerobica, perdita di peso, comorbidità) ed è causa della perdita di autonomia nello svolgimento di alcune attività strumentali della vita quotidiana, e a tutti piace bene o male essere persone attive e soprattutto indipendenti.

Basti pensare che l’**invecchiamento** e l’eccessivo declino della massa e forza muscolare, chiamato **sarcopenia**, è un fenomeno che inizia precocemente nella vita, già tra i 20 ed i 30 anni. Questo evento è poi alla base del ritiro dall’attività agonistica degli atleti professionisti. Per tutto il resto della popolazione questo processo è assolutamente asintomatico, ma molto insidioso. Già all’età di 45 anni alcune persone iniziano a sviluppare un rallentamento della velocità del cammino, espressione di una iniziale debolezza muscolare, che è associato a segni di invecchiamento cerebrale più pronunciato rispetto ai soggetti che hanno mantenuto una buona attività fisica aerobica.

Con il progredire degli anni la **progressiva perdita di massa muscolare** rappresenta il substrato su cui si sviluppa la disabilità non solo fisica, ma anche cognitiva. Infatti, il muscolo è fondamentale anche per la prevenzione del diabete e delle sue complicanze tra cui appare sempre più importante il deterioramento cognitivo.

In questo contesto le insufficienze, le infezioni, l’artrosi e lo stato pro-infiammatorio possono accelerare ulteriormente l’invecchiamento muscolare e richiedono un rapido riconoscimento al fine di preservare il più possibile la funzione motoria.

Sulla base di queste informazioni appare di **fondamentale importanza mantenere a lungo il tono muscolare** e per fare questo è necessario sviluppare una **strategia personalizzata che coinvolga l’alimentazione, l’attività fisica, l’integrazione alimentare**.

Come direbbe il commercialista, per mantenere in buone condizioni l’azienda è opportuno

controllare periodicamente il bilancio e quindi, per analogia, per conservare in salute il proprio corpo è necessario verificare periodicamente la massa muscolare.

Mysurable la soluzione per mantenere il corpo in salute

Queste le motivazioni che hanno portato a sviluppare nel 2018, **Mysurable** www.mysurable.it, spin off dell'Università di Bologna partecipato da **AlmaCube**, il cui fondatore e presidente è **Marco Domenicali**, geriatra, **professore associato** al Dipartimento di Scienze Mediche e Chirurgiche (DIMEC) dell'Alma Mater.



Da ricordare il prossimo intervento del professor Marco Domenicali

in programma sabato 23 maggio per la Sesta Edizione dello Start Up Day Palazzo Re Enzo Bologna

<https://site.unibo.it/startupdayunibo/it/spin-off-ricerca-e-trasferimento-tecnologico-all-universita-di-bologna>

La storia di Mysurable viene però da più lontano, da anni di studi e ricerche dei suoi fondatori su un sistema oggettivo per identificare una delle più importanti cause della fragilità degli anziani, che porta alla disabilità: l'invecchiamento muscolare o **sarcopenia**.

L'obiettivo di Mysurable è il mantenimento delle migliori condizioni fisiche possibili con l'avanzare dell'età: una importante **sfida personale e sociale attraverso soluzioni altamente tecnologiche e facilmente accessibili come MioTest®**.

Mysurable, high tech solutions for successful aging

mioTest 

MioTest® di Mysurable è il primo **sistema cloud-based** che integra tutti i test e gli strumenti necessari, raccomandati dalla comunità scientifica per la valutazione della funzionalità muscolare, adatti sia ad **ampi programmi di screening** (versione base ora in fase di prova sul mercato) sia a valutazioni più approfondite che prevedono **l'utilizzo di device innovativi**: è il caso di un bio impedenziometro progettato per superare le difficoltà di misurazione su pazienti anziani (possibili

alterazioni date da tremori e disidratazione, eccetera) e un **hand grip dinamico** capace di distinguere problemi muscolari e neurologici.

Entrambi i device si interfacciano via USB con il SW cloud, che raccoglie i dati, li elabora attraverso algoritmi proprietari, interpreta immediatamente il risultato e fornisce indicazioni personalizzate per la prevenzione relative a dieta e integrazione alimentare, attività fisica, adeguamento dei comportamenti quotidiani alle condizioni muscolari.

Il test: come si svolge



Il test è sicuro, semplice e veloce: richiede meno di 10 minuti e proprio per questo si presta facilmente sia a tener monitorata nel tempo la funzione muscolare dei **singoli**, sia a programmi di **screening di massa**. È specificamente studiato per la popolazione over 65, ma eseguito su persone di età inferiore restituisce indicazioni correlate di fondamentale importanza in programmi di prevenzione e allenamento.

Il sistema è **rivolto ai professionisti** che si occupano, da diverse prospettive, della salute della struttura muscolare e delle patologie ad essa collegate: medici, fisioterapisti, personal trainer. Attualmente Mysurable ha attivato una forte strategia di distribuzione per Consorzi di farmacie, cooperative di servizi socio-sanitari e reti di nutrizionisti. Inoltre, l'azienda ha già partecipato attivamente alle edizioni di **Farete 2018 e 2019** e a **Matcher 2019** ottenendo ottimo riscontro dalle corporate incontrate in termini di distribuzione e sviluppo del prodotto. Mysurable è stata selezionata, tra le pochissime in Emilia-Romagna, per partecipare a inizio giugno 2020 come startup a **Connex 2020 Milano**, importantissimo evento B2B di Confindustria nell'ambito dell'innovazione.

Mysurable: una via per la silver economy

L'idea di Mysurable mi piace molto perché una popolazione anziana in buon stato di salute può spendere in viaggi, vuole imparare nuove cose, frequenta corsi, lavora per più anni, riesce a vivere nelle proprie case in maniera autonoma e contribuisce così attivamente alla **cosiddetta Silver economy**. Il lato oscuro invece della Silver economy è che questa diventi un costo per lo stato e per i sistemi sanitari. Si dovrebbe in definitiva superare il concetto di ospedale come unica soluzione

diagnostica e terapeutica a favore di controllo e una prevenzione.

Il mio personale incoraggiamento e sostegno vanno a MioTest® e a Mysurable e a tutte le aziende che si incamminano su un percorso non facile e complicato, in un orizzonte ricco di sfide.

() Consulente e formatore aziendale nel campo della Logistica e Lean Manufacturing, Lega è autore di libri e manuali tecnici. Collabora con scuole, agenzie interinali, agenzie di intermediazione nella formazione, aziende, privati. www.davidelega.com*

ECONERRE

ECONOMIA EMILIA-ROMAGNA

Direttore responsabile: Claudio Pasini. Segreteria di redazione c/o Unioncamere

Viale Aldo Moro, 62 - 40127 Bologna (BO) - Tel. 051 637 70 26 - Fax. 051 637 70 50 - Email: comunicazione@rer.camcom.it

"Econerre-economia Emilia-Romagna" (Autorizzazione del Tribunale di Bologna n. 6285 del 27 aprile 1994 - Iscrizione ROC - Registro Operatori Comunicazione n. 26898)