



---

## *Newsletter AGE – Novembre 2019*

Care Colleghe e cari Colleghi,

vi ricordo di rinnovare l'iscrizione all'AGE al fine di dar forza all'Associazione e di poter essere più vicini ai nostri pazienti ed essere la voce dei Geriatri extraospedalieri e di tutte quelle professionalità che quotidianamente con passione operano sul territorio.

<http://associazionegeriatri.it/quote-sociali/>

Inoltre ricordo che è sempre possibile iscriversi ad "A.G.E.A.S. Onlus" (Associazione Geriatri Extraospedalieri a favore di Anziani Svantaggiati) seguendo le istruzioni riportate sul nostro sito: <http://associazionegeriatri.it/associative/nasce-a-g-e-a-s-onlus>, potrete inoltre sostenerla destinandovi il proprio "5per1000".

L'AGE, attraverso la propria rivista ufficiale, vi offre la possibilità inviare i vostri lavori scientifici consentendo di divulgare su tutto il territorio nazionale le vostre esperienze professionali con la concreta speranza di una proficua condivisione.

<http://associazionegeriatri.it/modello-contributo-rivista/>

---



Alcuni spunti di riflessione...

Lo studio “*Prospective Study of Dietary Patterns and Hearing Threshold Decline*” pubblicato su *American Journal of Epidemiology* di ottobre 2019 ha indagato l’associazione tra modelli dietetici sani ed il rischio di perdita di udito. Lo studio ha coinvolto circa 3135 donne di età media di 59 anni che seguivano tre specifici regimi alimentari: *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH), *Alternate Mediterranean diets* (AMED) e *Alternate Healthy Eating Index* (AHEI-2010). Ad ogni partecipante è stata valutata la capacità uditiva mediante esame audiometrico all’inizio dello studio e dopo tre anni. I risultati indicano che una dieta sana può ridurre il rischio di perdita dell’udito acquisita.

<https://academic.oup.com/aje/advance-article-abstract/doi/10.1093/aje/kwz223/5586179?redirectedFrom=fulltext>

A novembre 2019 su “*Journal of the American Geriatrics Society*” sono stati pubblicati i risultati del primo anno di follow-up del trial ENLIGHTEN (*The Exercise and Nutritional Interventions for Neurocognitive Health Enhancement*). Obiettivo dello studio era valutare i gli effetti indipendenti e combinati di esercizio aerobico e dieta DASH sulle funzioni esecutive tra i partecipanti con fattori di rischio per malattie cardiovascolari (CVD) e disturbi cognitivi senza demenza (CIND). Sono stati arruolati 160 adulti volontari, sedentari, anziani con CIND e almeno un altro fattore di rischio CVD. Sono stati sottoposti a sei mesi di esercizio aerobico (AE), consulenza dietetica DASH, controlli combinati AE + DASH o educazione sanitaria (HE) ed è stata somministrata una batteria neurocognitiva per i disturbi cognitivi vascolari. I risultati hanno mostrato che l'esercizio fisico era associato ad un miglioramento delle funzioni esecutive rispetto e che l'esercizio combinato con la dieta DASH produceva un migliore funzionamento esecutivo rispetto ai controlli che ricevevano solo informazioni di educazione sanitaria.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/jgs.16252>

Vi auguro un buon Natale.  
Giuseppe Pistoia

