



Ospedale Olimpico



Negli ultimi 40 anni il 105% in più di over 65 a Verona e provincia

“Nuovi stili di vita per un invecchiamento in benessere”, le azioni concrete di Aoui e Cisl Pensionati

Le regole necessarie per tutti

Verona, 23 febbraio 2026

Un gruppo di over 65, dotati di smart watch, stanno conducendo la loro vita normale ma nel frattempo inviano i dati ad una piattaforma che servirà a far mantenere in salute anche i loro coetanei. Si tratta del progetto condiviso Aoui Verona e Sindacato Pensionati FNP Cisl dal titolo “Nuovi stili di vita per un invecchiamento in benessere”. Dai primi dati emerge una popolazione anziana generalmente attiva, ma le informazioni raccolte verranno valutate dal dott Vincenzo Di Francesco, direttore Geriatria A, per agire sui corretti stili di vita degli anziani.

Buone abitudini. Attenersi già dai 65 ad alcune regole serve per arrivare in salute agli 80 anni e avere quindi una maggiore aspettativa di vita ma soprattutto un invecchiamento attivo con minor ricorso ai farmaci e alle strutture sanitarie. Per riuscirci ci sono alcune regole generali che riguardano l'igiene alimentare, il sonno e l'attività fisica. A tavola è meglio consumare frutta/verdura, pesce, poca carne rossa e molti cereali riducendo l'assunzione di quelli senza fibre per una quota importante di quelli integrali che riducono l'infiammazione e rallentano l'invecchiamento delle cellule; avere una vita sedentaria e priva di movimento corrisponde ad avere valori fuori norma di colesterolo e pressione, quindi è importante fare almeno 10 mila passi al giorno un'abitudine per la quale serve cominciare presto. Infine, bisogna curare la qualità del sonno senza disturbi (luci accese, rumori, tv in camera), guardare il cellulare poco prima di coricarsi allontana il rilassamento per un sonno che fisiologicamente dovrebbe essere di 8 ore.

Aoui Verona Notizie

Registrazione al Tribunale di Verona n° 2222 del 23/10/2025

Sede Legale: Piazzale A. Stefani, 1 – 37126 Verona

Tel. 045/812 1293 - 045/812 2206 - C.F. e P.IVA 03901420236

www.aovr.veneto.it - e-mail: ufficio.stampa@aovr.veneto.it



Lo studio clinico, partecipanti e metodologia. Lo studio clinico ha coinvolto 92 pensionati, 52 uomini e 40 donne (fra cui anche 13 coppie), con un'età media di 73 anni (da 65 a 82 anni). E' stato analizzato il loro stile di vita attraverso una valutazione multidimensionale e il monitoraggio con l'uso di uno smartwatch. Lo studio è durato complessivamente un anno, con 6 mesi di monitoraggio dei parametri biometrici raccolti con lo smart watch su attività fisica, dispendio energetico, frequenza cardiaca e qualità del sonno. Inoltre, attraverso le visite in presenza è stata fatta l'analisi delle abitudini alimentari e i prelievi del sangue per i parametri essenziali. I volontari, erano già inizialmente caratterizzati da un buono stato di salute. Si trattava di persone mediamente nel normopeso (un BMI di media a 25), con una buona aderenza alla dieta mediterranea e una media giornaliera di circa 9 mila passi. Quanto al valore MPI (Multidimensional Prognostic Index), uno strumento prognostico di mortalità basato su una valutazione multidimensionale dell'anziano, la media era 0,13 quindi legata ad un rischio basso. Buona anche la qualità del sonno, nonostante una quantità media attorno alle 6 ore. Dopo una valutazione basale, i partecipanti hanno poi ricevuto suggerimenti personalizzati per migliorare il proprio stile di vita.

Verona invecchia velocemente. Il Sindacato Pensionati FNP CISL ha collaborato con AOUI Verona con l'acquisto degli smart watch e con l'individuazione delle persone che a Verona e provincia hanno aderito al progetto. Inoltre, ha commissionato a ricercatori specializzati in demografia uno studio da cui emerge la fotografia demografica di Verona e provincia. La popolazione sta invecchiando e lo fa velocemente. Negli ultimi 40 anni (dal 1982 al 2023), a fronte di un aumento del 20% circa della popolazione generale, l'aumento degli over 65 è stato invece del 105%, arrivando oggi ad essere 212 mila su un totale di 924 mila abitanti. Nella proiezione dal 2021 al 2031, la popolazione veronese crescerà del 12% mentre gli over65 aumenteranno del 17% diventando circa il 26,6% della popolazione totale di Verona e provincia. Infine, da non sottovalutare anche il divario di genere: le donne vivono più a lungo (fra gli over 70 sono 51%, fra gli over 80 il 60%) ma hanno pensioni più basse. Questa situazione evidenzia l'importanza di un'organizzazione sociale, sanitaria ed economica dei servizi, che tenga conto delle sfide imposte da questo trend: bisogni, cure, solitudine. A partire dalla prevenzione medica è possibile arrivare ad un invecchiamento più lento e in salute.



Il progetto “Nuovi stili di vita per un invecchiamento in benessere”. E' nato dalla collaborazione fra Università di Sydney e ULSS 7 Pedemontana sotto la direzione dell'Uoc Geriatria A dell'Azienda ospedaliera universitaria integrata di Verona, diretta dal dott Vincenzo Di Francesco. L'Università di Torino ha curato lo sviluppo della piattaforma informatica per la raccolta dati, mentre FNP CISL di Verona ha fornito, oltre ai volontari in studio, il supporto organizzativo e il finanziamento necessario.

Alla conferenza stampa erano presenti: il direttore generale Aoui **Callisto Marco Bravi**, dott. **Vincenzo Di Francesco**, direttore Uoc Geriatria A, insieme con la dott.ssa **Anna Brunelli** e il caposala **Marco Fadini**.

Per la Cisl Sindacato Pensionati: **Viviana Fraccaroli**, segretaria generale FNP CISL Verona, **Concettina Cupani**, segretaria generale FNP CISL del Veneto, **Ugolino Garofolo** segretario organizzativo FNP di Verona, **Laura Vinco** ufficio segreteria, **Davide Zambonin** e **Severino Alberti** coordinatori Verona sud e Verona centro, Raffale Grottola Dipartimento Socio sanitario Verona.

Bravi, direttore generale Aoui: “Gli anziani sono sempre di più e le risorse sempre di meno, ma in sanità la tecnologica svolge un grande ruolo e permette importanti miglioramenti. Senza l'impiego di smart watch sarebbe stato impossibile monitorare in maniera così precisa quasi 100 anziani. La digitalizzazione è il futuro dell'assistenza e della telemedicina, ci permette come in questo caso di disporre di molti dati che sono il vero patrimonio per attuare la prevenzione da estendere a tutta la popolazione. Ringrazio la Cisl pensionati che ha realizzato insieme alla nostra Geriatria A di attivare questo progetto molto interessante con l'obiettivo di aiutare le persone ad essere disease free. Fornire alla popolazione la consapevolezza sui corretti stili di vita consente di avere decenni di vita attiva”.

Di Francesco, direttore Geriatria A: “Anche a settant'anni si può modificare lo stile di vita e ne vale la pena, perché c'è ancora una bella fetta di vita davanti e si può migliorarne la qualità cambiando qualche abitudine. Per un invecchiamento in benessere i pensionati CISL si sono messi in gioco, siamo entrati nelle loro vite con una registrazione continua di movimento, qualità e durata del sonno e dell'esercizio



Ufficio Comunicazione Esterna e Stampa



Ospedale Olimpico



fisico. Gli smartwatch sono stati forniti dalla Cisl con l'avvallo del nostro Comitato etico. Ne è risultato un modello che potremo utilizzare anche in altri contesti, ad esempio in persone che iniziano a manifestare un decadimento cognitivo, oppure che soffrono di scompenso cardiaco. Dopo aver fatto formazione al gruppo e alcuni mesi di adattamento all'utilizzo dell'orologio è partita la registrazione monitorata da noi. Abbiamo raccolto decine di migliaia di dati funzionali, di laboratorio, informazioni sull'alimentazione e sullo stato cognitivo. Questo campione di persone è risultato in buono stato di salute. L'ideale per tutti è fare 10.000 passi al giorno e seguire la dieta mediterranea, mentre ci ha colpito la durata del sonno che risulta un po' breve. Vivere in salute gli anni della pensione significa per godersi gli affetti e soprattutto sentirsi ancora autonomi, ancora in grado di fare".

Fraccaroli, segretario provinciale Cisl pensionati: "Tutto è partito da una ricerca demografica sull'invecchiamento di Verona e provincia. Ci siamo accorti che negli ultimi quarant'anni siamo invecchiati velocemente e l'aspettativa di vita aumenta. Inoltre abbiamo riscontrato un divario di genere: le donne hanno un'aspettativa di vita più lunga ma pensioni più basse. A livello di fruibilità dei servizi le donne hanno quindi maggiore difficoltà ad usufruirne anche per questioni economiche. Per noi il grande risultato deriva dal far vivere le persone in salute e in compagnia, socialmente utili uno all'altro. L'età non ci deve precludere la possibilità di vivere in maniera dignitosa e con le proprie risorse, senza pesare sui figli o fondi pubblici".

Cupani, segretaria generale FNP CISL del Veneto: "Io stessa ho partecipato allo studio con il gruppo di Verona, e mi ha aiutato a prendere coscienza della necessità di controllarsi di più e abituarsi a stili di vita corretti. E' fondamentale dare attenzione alla qualità del sonno, abitudini alimentari ed esercizio fisico. Speso, trascurarsi diventa quasi una normalità per chi ha superato i 65 anni, mentre invece la prevenzione ha un ruolo molto importante: dalla vaccinazione agli screening e ai percorsi di vita controllati. La prevenzione è un necessario investimento per un invecchiamento in salute e benessere".