

## INVECCHIARE con SUCCESSO

Il McKinsey Health Institute ha prodotto uno studio sull'invecchiamento salutare. I risultati mostrano che i fattori che influiscono sull'invecchiamento sono di due tipi: sociali e personali.

### Fattori personali

**Salute fisica e cognitiva:** attività, sonno, dieta, apprendimento continuo

**Disponibilità finanziarie:** occupazione, circostanze finanziarie

**Impegno sociale/spirituale:** comunità o ruoli civili, relazioni, affiliazione religiosa/connessione spirituale

### Fattori sociali

**Necessità di base:** accesso ad abitazione qualitativamente accessibile, accesso ad alimentazione nutriente, trasporto pubblico, sicurezza fisica/bassa tendenza criminale

**Vita e cure:** accesso a cure e a supporti, accesso a cure di qualità della salute, equità di salute

**Inclusione:** spazi accessibili di comunità, inclusione culturale, inclusione digitale

### Suggerimenti

Investire nella promozione dell'invecchiamento salutare

Migliorare le misure della salute e provvedere migliori dati

Sviluppare interventi sicuri per la promozione di un salutare invecchiamento

Accelerare l'innovazione nell'ecosistema del salutare invecchiamento

Sviluppare il potenziale di tutte le industrie a favore dell'invecchiamento

Dare potere e motivare gli anziani a vivere secondo il loro pieno potenziale

### Commenti

Lo studio dell'Istituto non presenta il parametro dell'ereditarietà, solitamente ritenuto di notevole influenza. Di interesse appare la raccomandazione di permettere agli anziani di esprimere ancora il loro pieno potenziale, che per tradizione consiste in un saggio sostegno alle comunità.