

COMUNICATO STAMPA

**Benessere senza età:  
il nuovo vodcast AISM per invecchiare bene anche con la sclerosi multipla**

*Come cambia la sclerosi multipla dopo i 60 anni? Quali sfide affrontano le persone che convivono da decenni con la malattia? A queste domande risponde Benessere senza età, il nuovo videopodcast di AISM – Associazione Italiana Sclerosi Multipla, in collaborazione con Mettiamoci la voce, disponibile in quattro puntate a partire dal 18 febbraio su Spotify e sui social di AISM.*

**Il progetto nasce per sensibilizzare e informare sulla gestione della SM in età avanzata, con particolare attenzione ai cambiamenti fisici, psicologici e terapeutici legati all'invecchiamento.**

Adelina, Nadia, Simone e Paola, sessantenni con SM, raccontano la loro esperienza insieme a cinque esperti, offrendo uno sguardo concreto su un tema spesso trascurato. Se la sclerosi multipla è nota come “malattia dei giovani” perché esordisce tra i 20 e i 40 anni, oggi – grazie ai progressi della ricerca e all'allungamento della vita – sempre più persone con SM arrivano alla terza età. Ma come affrontare questa fase della vita nel miglior modo possibile?

**Uno stile di vita sano gioca un ruolo chiave nel benessere:** mantenersi attivi fisicamente, mentalmente e socialmente aiuta a contrastare i sintomi e a migliorare la qualità della vita. Alimentazione equilibrata, esercizio fisico, relazioni sociali, pensiero positivo e accettazione dei propri limiti sono aspetti fondamentali per un invecchiamento più sereno con la SM. Ogni episodio del videopodcast, grazie all'aiuto degli specialisti, affronta un aspetto chiave per la terza età, quando oltre alla sclerosi multipla subentrano i disturbi tipici dell'invecchiamento. Nel **primo** episodio si parla di ricerca e **comorbidità**, insieme a un neurologo e un medico di famiglia; nel **secondo di mobilità e riabilitazione** con un fisiatra. **Nella terza puntata** si approfondiscono **le strategie per mantenere l'indipendenza funzionale** con un terapeuta occupazionale, mentre **nell'ultima** si affronta il tema del **benessere psicologico e della gestione dell'umore** con una psicologa. Un'opportunità per ascoltare testimonianze dirette e ricevere consigli pratici per affrontare al meglio questa fase della vita.

*“Abbiamo voluto creare questi podcast per dare voce alle esperienze dei pazienti e degli esperti, rendendo le informazioni facilmente accessibili. La sclerosi multipla è una malattia complessa e ogni storia è unica. Questo progetto non è pensato solo per le persone con SM, ma anche per chi si prende cura di loro e per chiunque stia affrontando i cambiamenti legati all'età. Offriamo approfondimenti utili, soluzioni pratiche e supporto emotivo per vivere al meglio questa fase della vita”, afferma Francesco Vacca Presidente di AISM.*

Per la realizzazione del progetto, AISM ha collaborato a stretto contatto con “Mettiamoci la voce”, il collettivo genovese che da anni è attivo a livello nazionale nella produzione di podcast, audiolibri, oltre a gestire una Academy dedicata alla lettura espressiva. Negli ultimi tempi MLV ha fatto il suo ingresso nel settore video, come racconta il co-founder Sandro

Sede Nazionale  
Via Operai 40  
16149 Genova  
Tel 010 27131  
aism@aism.it  
www.aism.it

Sede Legale  
Via Cavour 181/a  
00184 Roma  
C.C.P. 670000

**AISM. INSIEME, UNA CONQUISTA DOPO L'ALTRA**

Ghini. *“Benessere senza età è il primo podcast ufficiale registrato negli studi di Mettiamoci la voce. Abbiamo supportato il team nella scelta del setting e in tutte le fasi di realizzazione: registrazione, editing e post-produzione” spiega Ghini. “È stato emozionante vivere quest’esperienza assieme alle persone con SM che hanno condiviso con noi momenti emotivamente fortissimi legati alla loro storia e alla malattia. E questa è una parte essenziale del nostro lavoro.”*

#### **APPROFONDIMENTO – Le sfide dell’invecchiamento nella sclerosi multipla: cambiamenti fisici, psicologici e terapeutici**

Con l’avanzare dell’età, le persone con sclerosi multipla (SM), soprattutto oltre i 60 anni, si trovano ad affrontare nuove sfide. La malattia si intreccia con le complicazioni dell’invecchiamento, come osteoporosi, malattie cardiovascolari e un sistema immunitario “invecchiato”. Questa condizione può indurre la comparsa anche di altre patologie come le malattie osteo-articolari e le sindromi vascolari. Le capacità fisiche e cognitive possono deteriorarsi, con un aumento della debolezza muscolare, della stanchezza e delle difficoltà digestive. Inoltre, cresce il rischio di sviluppare ipertensione e colesterolo alto, mentre nelle donne si aggiunge l’impatto della menopausa.

*“Con il passare del tempo, nelle persone con SM l’infiammazione tende a diminuire mentre aumenta la componente progressiva della malattia. I farmaci attualmente disponibili agiscono sulla parte infiammatoria, ma la ricerca sta lavorando su terapie mirate per la progressione. Nel frattempo, la maggior parte dei pazienti che trattiamo ha un’età in cui iniziano a manifestarsi anche altre condizioni, come patologie vascolari e un maggior rischio di neoplasie, che devono essere gestite con attenzione”, spiega il dottor Luca Prosperini, neurologo del San Camillo di Roma.*

Anche il benessere psicologico può risentire dell’invecchiamento, con un possibile aumento della depressione e della tendenza all’isolamento sociale.

In questo contesto, è fondamentale un approccio multidisciplinare: neurologi e medici di medicina generale devono collaborare per fornire indicazioni mirate, mentre il supporto di specialisti come fisioterapisti, terapisti occupazionali e psicologi aiuta a preservare la qualità della vita. Le terapie tradizionali, sviluppate per pazienti più giovani, non sempre risultano efficaci negli anziani, rendendo necessari approcci personalizzati.

Molti pazienti con SM over 60 hanno ricevuto la diagnosi decenni prima, adattandosi progressivamente alla malattia. Altri, invece, scoprono la patologia in età avanzata, affrontando una nuova condizione in modo improvviso. In alcuni casi, la malattia sembra stabilizzarsi, con una riduzione dello stress e della fatica; in altri, l’invecchiamento porta a nuove complicazioni, rendendo più difficile distinguere l’origine dei sintomi e gestire la quotidianità.

Ogni situazione è unica, ma con il giusto supporto medico e strategie adeguate, è possibile affrontare questa fase con maggiore serenità.

#### **Ufficio Stampa AISM APS/ETS:**

Barbara Erba – 347.758.18.58 [barbaraerba@gmail.com](mailto:barbaraerba@gmail.com)

#### **Responsabile Comunicazione e Ufficio Stampa AISM APS/ETS:**

Paola Lustro – tel. 010 2713834 [paola.lustro@aism.it](mailto:paola.lustro@aism.it)

#### **Ufficio Stampa Mettiamoci la voce:**

Lorenzo Tosa – [lorenzotosa@live.it](mailto:lorenzotosa@live.it)