



Fondazione IRCCS
San Gerardo dei Tintori

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia



COMUNICATO STAMPA

Al via lo studio “In-Tempo”, il progetto per la salute degli over 60

*Una sfida del Programma PNRR AGE-IT, coordinato dall'Università di Milano-Bicocca:
la prevenzione del declino cognitivo e funzionale mediante interventi multidimensionali*

Monza, 25 novembre 2024 – Prende il via presso la Fondazione IRCCS San Gerardo dei Tintori di Monza “IN-TEMPO”, uno studio innovativo volto a migliorare la salute e la qualità di vita delle persone con più di 60 anni.

IN-TEMPO nasce all'interno dell'ampio programma del **PNRR “AGE-IT”**, che coinvolge 27 istituzioni di ricerca italiane, per affrontare il grande tema dell'invecchiamento. Lo studio coinvolge in particolare 9 università italiane ed è coordinato dall'Università di Milano-Bicocca. **L'obiettivo principale** è valutare l'**efficacia di interventi multidimensionali personalizzati** per prevenire il declino cognitivo e funzionale negli anziani che vivono in comunità. Lo studio si basa su approcci integrati, mirati a **rafforzare la riserva cognitiva e prevenire la disabilità** attraverso attività come l'esercizio fisico, la stimolazione cognitiva, la dieta, la socializzazione e la gestione dei fattori di rischio (ad esempio, ipertensione o diabete). Tali interventi saranno proposti in due modi: un gruppo sarà seguito da personale specializzato (fisioterapisti, dietologi, psicologi), mentre un altro gruppo avrà accesso ad un sito internet per svolgere in autonomia gli stessi interventi. I partecipanti saranno monitorati con tecnologie innovative e i dati raccolti saranno poi analizzati dai ricercatori anche con l'utilizzo dell'intelligenza artificiale.

IN-TEMPO si articola in due fasi principali: durante la prima fase, già in corso, si stanno reclutando 3.000 soggetti con più di 60 anni, sottoposti a screening per raccogliere informazioni di base sul loro stato di salute. Coloro che soddisferanno i criteri di inclusione verranno poi invitati a partecipare alla seconda fase, uno studio clinico che durerà 12 mesi e che mirerà a verificare l'impatto concreto di questi interventi multidimensionali sulla prevenzione del declino cognitivo e funzionale.

Fondazione IRCCS San Gerardo dei Tintori
sede legale

20900 Monza (MB) - Via G. Pergolesi, 33 - Tel.039.233.1 Fax 039.233.9775 – www.irccs-sangerardo.it
P.IVA 12698710964 C.F. 12698710964



Fondazione IRCCS
San Gerardo dei Tintori

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia



Un altro aspetto fondamentale dello studio è la **raccolta di campioni biologici (in particolare, il sangue) per l'analisi di determinati biomarcatori** di rischio di declino cognitivo e funzionale. I campioni raccolti potranno anche consentire la creazione di una biobanca, che rappresenterà una risorsa preziosa per futuri studi sull'invecchiamento sano. Lo studio di questi campioni aiuterà a comprendere meglio i meccanismi biologici che stanno alla base del declino cognitivo e funzionale, e a sviluppare nuove strategie per la prevenzione.

Uno degli aspetti più innovativi dello studio IN-TEMPO è la sua integrazione nel **network internazionale Worldwide-FINGERS**. Questo consorzio globale riunisce studi simili provenienti da tutto il mondo, con l'obiettivo di coordinare e confrontare i risultati ottenuti in contesti geografici e culturali diversi. Partecipare a WW-FINGERS consente a IN-TEMPO di accedere a dati e strategie internazionali, aumentando la portata e l'impatto della ricerca.

“Una sfida importante di tale progetto è disegnare strategie di prevenzione del declino cognitivo e funzionale, poiché sappiamo che non è possibile bloccare l'evoluzione della demenza quando questa è clinicamente manifesta. Le strategie preventive devono necessariamente essere molteplici e multidimensionali, poiché sono vari i fattori di rischio per il declino fisico e cognitivo. In questo progetto ci siamo allineati agli studi internazionali che stanno dimostrando che intervenire simultaneamente sui principali fattori di rischio per le demenze può effettivamente ridurre l'incidenza di tale patologia”, spiega il **prof. Carlo Ferrarese**, professore ordinario di Neurologia dell'Università di Milano-Bicocca e direttore della Clinica Neurologia della Fondazione IRCCS San Gerardo di Monza, che coordina la parte di AGE-IT dedicata agli interventi per promuovere un invecchiamento in salute.

Presso la Neurologia dell'IRCCS San Gerardo da circa un anno è operativo un nuovo servizio ambulatoriale chiamato “Brain Health Service”, che prende in carico soggetti che manifestano un disturbo cognitivo soggettivo, ma che risultano ancora normali ai test di valutazione cognitiva. Presso tale servizio si valuta il rischio di una successiva evoluzione ed eventualmente si indirizza a diversi programmi di prevenzione, tra cui lo studio “IN-TEMPO”.

“Non è un compito facile organizzare tale tipo di studio, che coinvolge non solo operatori sanitari (neurologi, geriatri, infermieri, fisioterapisti, dietologi, igienisti dentali), ma anche informatici e tecnologi che ci aiutano a raccogliere i dati ed a interpretarli nella maniera più adeguata”, spiegano il **dott. Luca Cuffaro** e il **dott. Federico Pozzi**, ricercatori dell'Università di Milano-Bicocca, dedicati specificamente a tale progetto.



Fondazione IRCCS
San Gerardo dei Tintori

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia



“I risultati di tale studio, che dovrà concludersi entro i tempi previsti dal finanziamento del PNRR, forniranno informazioni preziose per affrontare in futuro nella maniera più corretta il tema dell’invecchiamento e del declino cognitivo, con ricadute importanti non solo per il sistema sanitario ma anche per l’economia del nostro Paese”, conclude il prof. Carlo Ferrarese.

In cosa consiste IN-TEMPO?

Lo studio coinvolge partecipanti over 60, residenti nella comunità, che saranno seguiti da un team di esperti della salute. Gli interventi saranno personalizzati e multidisciplinari: prevedono il supporto per attività fisica, stimolazione cognitiva, consigli per un’alimentazione sana e gestione dei fattori di rischio come il diabete e la pressione alta. L’obiettivo è aiutare le persone anziane a mantenersi attive, a preservare la memoria e a vivere con maggiore autonomia.

Chi può partecipare?

Possono partecipare allo studio IN-TEMPO le persone con più di 60 anni, in grado di svolgere le attività sopra descritte e disposte a prendere parte al progetto per almeno 12 mesi. Prima di entrare nello studio, ogni partecipante sarà sottoposto a una valutazione di screening della durata di circa 40 minuti, per verificare l’idoneità a partecipare agli interventi.

Come partecipare

Per avere maggiori informazioni sullo studio, è possibile contattare la Fondazione IRCCS San Gerardo dei Tintori di Monza all’indirizzo email **studio.intempo@gmail.com**.

La partecipazione è volontaria e totalmente gratuita.

Cosa è il Brain Health Service?

Il Brain Health Service (BHS) è un ambulatorio, di recente apertura, della Neurologia dell’IRCCS San Gerardo dei Tintori di Monza, specificamente dedicato al Decadimento Cognitivo Soggettivo, una condizione molto frequente dopo i 55-60 anni, in cui il soggetto ha la sensazione che le proprie performance cognitive (spesso nell’ambito della memoria, ma non solo) siano peggiorate rispetto ad uno stato precedente, mentre i test neuropsicologici non evidenziano differenze significative rispetto a quanto atteso per età e

Fondazione IRCCS San Gerardo dei Tintori
sede legale

20900 Monza (MB) - Via G. Pergolesi, 33 - Tel.039.233.1 Fax 039.233.9775 – www.irccs-sangerardo.it
P.IVA 12698710964 C.F. 12698710964



Fondazione IRCCS
San Gerardo dei Tintori

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia



scolarità. Si tratta di una condizione in cui il soggetto è sano, ma che può rappresentare un campanello d'allarme, potendo essere in alcuni casi la spia di processi che possono aumentare il rischio di decadimento cognitivo. I soggetti candidati a questo ambulatorio sono:

- persone con decadimento cognitivo soggettivo
- persone senza disturbi cognitivi, ma interessate alla prevenzione

L'accesso è aperto a qualsiasi età, ma preferenzialmente tra i 50 e i 70 anni.

Per informazioni sull'accesso all'ambulatorio BHS dell'IRCCS San Gerardo è possibile visitare il sito monzabhs.wordpress.com, o scrivere alla mail **brainhealthservice@gmail.com**.

Fondazione IRCCS San Gerardo dei Tintori
sede legale

20900 Monza (MB) - Via G. Pergolesi, 33 - Tel.039.233.1 Fax 039.233.9775 – www.irccs-sangerardo.it
P.IVA 12698710964 C.F. 12698710964