

Dal punto di vista pratico

Se sei stato contattato direttamente dal tuo medico di medicina generale, ti verrà chiesto di partecipare a una visita di screening presso il suo studio della durata stimata di 45 minuti. Durante la visita sarà presente il tuo medico e lo specialista e verrai sottoposto a una batteria di test per valutare il tuo stato di salute e la possibilità di arruolamento nello studio.

Se non sei stato contattato direttamente, ma sei venuto a conoscenza dello studio e sei interessato a partecipare: potrai comunque essere sottoposto alla visita di screening presso uno dei centri partecipanti. Contatta direttamente il tuo centro di riferimento per conoscere i dettagli.

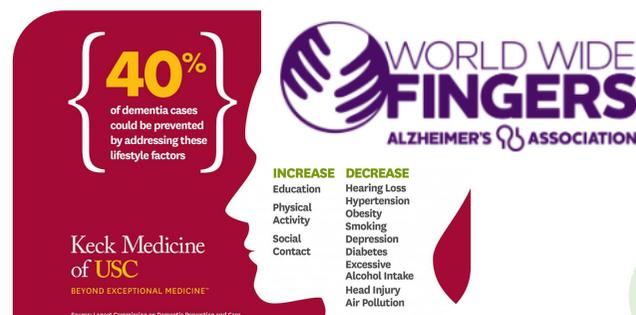
Se sarai arruolabile dopo la visita di screening, potrai decidere di partecipare alla fase 2. Ecco alcune informazioni sugli interventi che ti verranno proposti:

- Valutazione (iniziale e periodica) medica con stima fattori di rischio, cognitiva, nutrizionale, motoria, stato igiene orale, qualità del sonno, grado interazioni sociali.
- Progressiva introduzione di interventi personalizzati volti a migliorare i tuoi stili di vita con la partecipazione attiva a programmi multidimensionali (cognitivo, motorio...).

Quali sono i benefici

Studi recenti hanno dimostrato come intervenendo su specifici fattori di rischio (dieta, esercizio fisico, fattori di rischio cardiovascolari...) si può **ridurre fino al 40%** il rischio di sviluppo di demenza.

L'impiego di interventi multidominio, come dimostrato dagli studi Finger, è risultato efficace nel **ridurre il decadimento cognitivo e promuovere un invecchiamento sano**.



Contatti

Sito Age-IT: <https://ageit.eu/wp/>



L'elenco dei centri partecipanti è consultabile sul sito.

IN-TeMPO

Studio italiano con interventi multidominio personalizzati per **prevenire il declino funzionale e cognitivo** nella popolazione anziana residente in comunità



Finanziato dall'Unione europea
NextGenerationEU



Ministero dell'Università e della Ricerca



Italiadomani
PIANO NAZIONALE DI RIPRESA E RESILIENZA



Di cosa si tratta

IN-TeMPO è il primo studio italiano a valutare gli effetti di **interventi multidominio** personalizzati sullo stile di vita (nutrizione e dieta, esercizio fisico, training cognitivo, igiene orale...) nella prevenzione del declino cognitivo e funzionale nella popolazione anziana residente in comunità.

IN-TeMPO è parte dello Spoke 8 del più ampio progetto **Age-IT**, finanziato dal PNRR, e permetterà anche di avere una fotografia delle caratteristiche della popolazione anziana italiana.

Per maggiori informazioni: <https://ageit.eu/wp/>

Chi può partecipare

Possono partecipare i soggetti **sopra i 60 anni** con alcune caratteristiche (fattori di rischio correlati allo stile di vita, assenza di condizioni mediche maggiori...).



Come è strutturato

IN-TeMPO è coordinato dall'**Università Milano-Bicocca** e coinvolge altri 8 centri in tutta Italia. La zona di riferimento è quella di Monza-Brianza. Due terzi dei pazienti verrà reclutato presso i medici di Medicina Generale (ne sono stati selezionati dieci), per il restante terzo l'accesso sarà diretto da parte del centro di ricerca.

Lo studio prevede due fasi principali:

- **Fase 1:** studio di **screening** di popolazione. In questa fase verranno reclutati i pazienti per lo studio e verranno raccolte informazioni utili sulla popolazione anziana italiana.
- **Fase 2:** studio di **efficacia**. I soggetti che verranno inclusi nello studio, saranno divisi in due gruppi e sottoposti a interventi multidominio, salvo poi essere rivalutati a 18 mesi.

Le tempistiche

Inizio dello studio

Data: Maggio 2024

Fase 1

Durata: **12 mesi**

Arruolamento : Maggio 2024 - Gennaio 2025

Screening: Maggio 2024 - Aprile 2025

Fase 2

Durata: **18 mesi**

Arruolamento : Settembre 2024 - Gennaio 2025

Interventi: Settembre 2024 - Luglio 2026

Fine dello studio

Data: Luglio 2026

INTERVENTI MULTICOMPONENTE



Sistema Socio Sanitario



Fondazione IRCCS
San Gerardo dei Tintori



Regione
Lombardia

