



SOCIETÀ ITALIANA
OTONEUROGERIATRIA

3° Congresso Nazionale

Responsabili scientifici:

Pasquale Alfieri
Sabato Leo
Salvatore Putignano

Provider e Segreteria Organizzativa



2024 | 14-16
MAGGIO



TOWERS HOTEL

STABIAE SORRENTO COAST



S.S Sorrentina 145, Km.12,400
Castellammare di Stabia (NA)

Save
the
date

14:30 – 15:45 SECONDA SESSIONE: **AI (ARTIFICIAL INTELLIGENCE) IN RIABILITAZIONE**
OTO-NEURO-GERIATRICA

Moderatori: *A. Cester, D. Di Maria, P. Palumbo*

14:30 **Introduzione al tema “Trovare indirizzi e scopi per A I nella nostra area, prima che ...”**

A. Cester (Geriatra e Fisiatra - Padova)

14:45 AI: peculiarità, potenzialità e applicazioni per la comunicazione alternativa aumentativa nelle disabilità neurologiche

F. Piccione

15:00 AI: peculiarità, potenzialità e applicazioni in Otorinolaringoiatria

P. Petrone

15:15 AI: peculiarità, potenzialità e applicazioni in Neurologia

E. Schirinzi

15:30 Conclusioni e discussione

“Trovare indirizzi e scopi per A.I. nella nostra area, prima che ...”

- **Prima** che esistano condizionamenti esterni (regole, normative, problematiche etiche, «legislatore»...)
- **Prima** che ci pensi la stessa A.I. (mio esempio: «*mostrami il CV di Alberto Cester...?*»)
- **A cosa e dove** dovremo indirizzare la ricerca attraverso ed a favore di A.I.
- **Come** A.I. stia già influenzando il nostro sapere e le nostre attività (*prossime relazioni*)...
- E **come evitare** ... «... usi distorti, negativi e pericolosi di A.I. (*S. Mattarella*)» vs «Leggi della robotica (*I. Asimov*)»
- **Deve aiutare le nuove tecnologie**, riducendone anche i tempi di implementazione operativa

Da una inchiesta del **New Yorker**, il divulgatore scientifico e saggista **Dan Buettner**, è andato a vedere cosa hanno in comune le popolazioni più longeve della terra ... l'A.I. modificherà la salute e la longevità ?

Ha trovato cinque posti che soddisfano i nostri criteri, collaborando anche con il National Geographic:

- **Regione Barbagia della Sardegna** - Altopiani montuosi della Sardegna interna con la più alta concentrazione mondiale di centenari maschi.
- **Ikaria, Grecia** – Isola dell'Egeo con uno dei tassi di mortalità di mezza età più bassi al mondo e i tassi di demenza più bassi al mondo.
- **Penisola di Nicoya, Costa Rica** - I tassi di mortalità di mezza età più bassi al mondo, la seconda più alta concentrazione di centenari maschi.
- **Avventisti del settimo giorno** - La più alta concentrazione è intorno a Loma Linda, in California. Vivono 10 anni in più rispetto alle loro controparti nordamericane.
- **Okinawa, Giappone** – Le donne sopra i 70 anni sono la popolazione più longeva al mondo.

Abbiamo quindi riunito un team di ricercatori medici, antropologi, demografi ed epidemiologi per cercare denominatori comuni basati su prove tra tutti i luoghi. Ne abbiamo trovati nove.

1. Si muovono in modo naturale. «Non si allenano, non corrono maratone e non si iscrivono in palestra. Vivono invece in ambienti che li spingono costantemente a muoversi senza pensarci. Coltivano orti e non hanno comodità meccaniche per i lavori in casa e in giardino» scrive Buettner. Inoltre passano molto tempo all'aperto in ambienti poco inquinati.

2. Danno un senso alla loro vita. «Gli okinawani lo chiamano “Ikigai” e gli abitanti di Nicoyan “plan de vida”; per entrambi si traduce in “perché mi sveglio la mattina”. Conoscere il senso della propria esistenza vale fino a sette anni in più di aspettativa di vita» secondo Buettner.

3. Sanno ridurre la velocità. «Anche le persone che si trovano nelle zone blu soffrono di stress. Lo stress porta all'infiammazione cronica, associata a tutte le principali malattie legate all'età. Ciò che le persone più longeve del mondo hanno rispetto a noi sono le routine per eliminare lo stress». Tutte hanno inoltre un approccio rilassato al lavoro.

4. Mangiano con moderazione. Buettner la chiama la regola dell'80%: smettere di mangiare quando lo stomaco è pieno all'80%. «Lo scarto del 20% tra l'assenza di fame e la sensazione di sazietà può fare la differenza tra perdere peso o aumentarlo. Le persone che si trovano nelle zone blu consumano il pasto più piccolo nel tardo pomeriggio o nella prima serata e poi non mangiano più per il resto della giornata». [La colazione \(o il pranzo\) è solitamente il pasto più importante.](#) Consumare la maggior parte delle calorie nella prima parte della giornata asseconda i ritmi circadiani, l'orologio innato dell'organismo, e fa sì che il corpo le metabolizzi meglio, evitando l'accumulo di grassi e i picchi di zucchero.

5. Consumano molti legumi. Tutte le popolazioni delle zone blue hanno una dieta semivegetariana particolarmente [ricca di legumi](#). «Il 95% delle calorie proviene da vegetali e solo il 5% da prodotti animali» spiega Buettner. «I fagioli, compresi le fave, la soia e le lenticchie, sono la pietra miliare della maggior parte delle diete dei centenari. La carne, soprattutto quella di maiale, viene consumata in media solo cinque volte al mese». Le diete delle zone blu sono anche ricche di noci, mandorle, pistacchi, nocciole e anacardi o altri tipi di semi simili.

6. Bevono (moderatamente) vino ed evitano il tabacco. «Gli abitanti di tutte le zone blu (tranne gli avventisti) bevono alcolici [con moderazione](#) e regolarità. I bevitori moderati sopravvivono ai non bevitori. Il trucco è bere 1-2 bicchieri al giorno (preferibilmente di vino Cannonau sardo), con gli amici e/o con il cibo. E no, non si può risparmiare per tutta la settimana e bere 14 bicchieri il sabato» scrive Buettner. Il Cannonau è ricco di antiossidanti.

7. Coltivano il senso di appartenenza. La quasi totalità dei centenari studiati da Buettner ha un qualche tipo di fede. «La confessione non sembra avere importanza. Le ricerche dimostrano che frequentare i servizi religiosi quattro volte al mese aggiunge 4-14 anni di aspettativa di vita» spiega.

8. Hanno relazioni affettive significative. «I centenari nelle zone blu mettono la famiglia al primo posto. Ciò significa mantenere i genitori e i nonni anziani nelle vicinanze o in casa (questo riduce anche i tassi di malattia e di mortalità dei bambini in casa). Si impegnano con un partner (cosa che può aggiungere fino a 3 anni di aspettativa di vita) e investono nei loro figli con tempo e amore» afferma Buettner.

9. Vivono in comunità che favoriscono comportamenti sani. «Le persone più longeve al mondo hanno scelto, o sono nate, in circoli sociali che sostengono comportamenti sani; gli abitanti di Okinawa creano “moais”, gruppi di cinque amici che si impegnano l'uno con l'altro per tutta la vita» scrive.

Per vivere (bene) fino a 100 anni o più «**bisogna aver vinto la lotteria [genetica](#)**». Ma — sostiene Buettner — anche chi non ha geni fuori dall'ordinario può vivere fino a 90 anni rimanendo relativamente in forma, se adotta gli stili di vita delle zone blu. A cominciare dall'alimentazione. «Secondo alcune ricerche — [sintetizza il Washington Post](#) —, **la genetica incide per circa il 25% sulla durata della vita di una persona, mentre la dieta, l'ambiente, l'esercizio fisico e altri fattori legati allo stile di vita costituiscono il resto.** Gli studi dimostrano che anche se si inizia a migliorare la propria dieta solo dopo la mezza età, si può comunque aggiungere un decennio o più alla propria aspettativa di vita».

La riduzione del QI delle nuove generazioni impatterà con la fisicità, Q di vita e longevità dei nuovi vecchi... ?

*Inversione dell'effetto J.R. Flynn
H. Gardner Harvard
S. Cappa*

Basterà il modello di vecchi dall'aspetto sempre più giovane a colmare le carenze? E quanto il modello giovanilistico influenzerà ancora gli studi ... ? E l'A.I., oltre a Photoshop, come inciderà sulla nostra «fisicità» ?

La previsione di Elon Musk.

...

Elon Musk prevede che **l'intelligenza artificiale potrebbe superare l'intelligenza umana**

Robot e individuale nel 2024 e quella collettiva entro il 2029

...

La ricerca:

...

- Reti neurali, big data, riabilitazione motoria e cognitiva
- Cronicità e Reti organizzative
- Robot
- Machine learning
- Interazione umana-social-AI Gpt (chat)



* *Piccolo aneddoto*

E l'evoluzione ?

MINDY

da 300 a 300.000 anni



Hunched-Back/Arched
Back And Neck



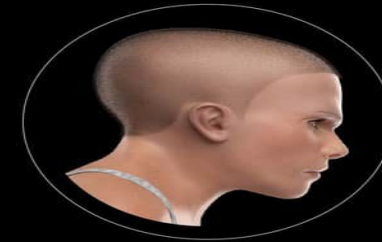
Text Claw



90- Degree Elbow



Second Eyelid



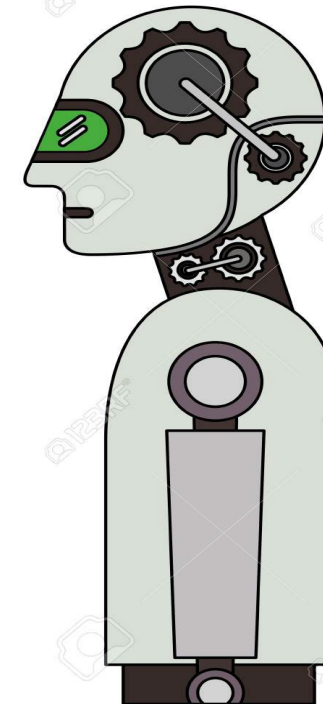
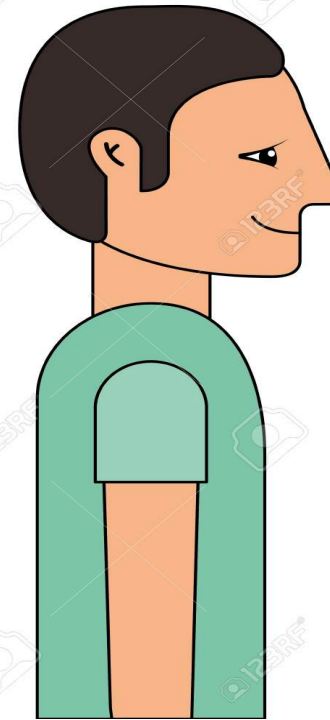
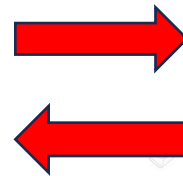
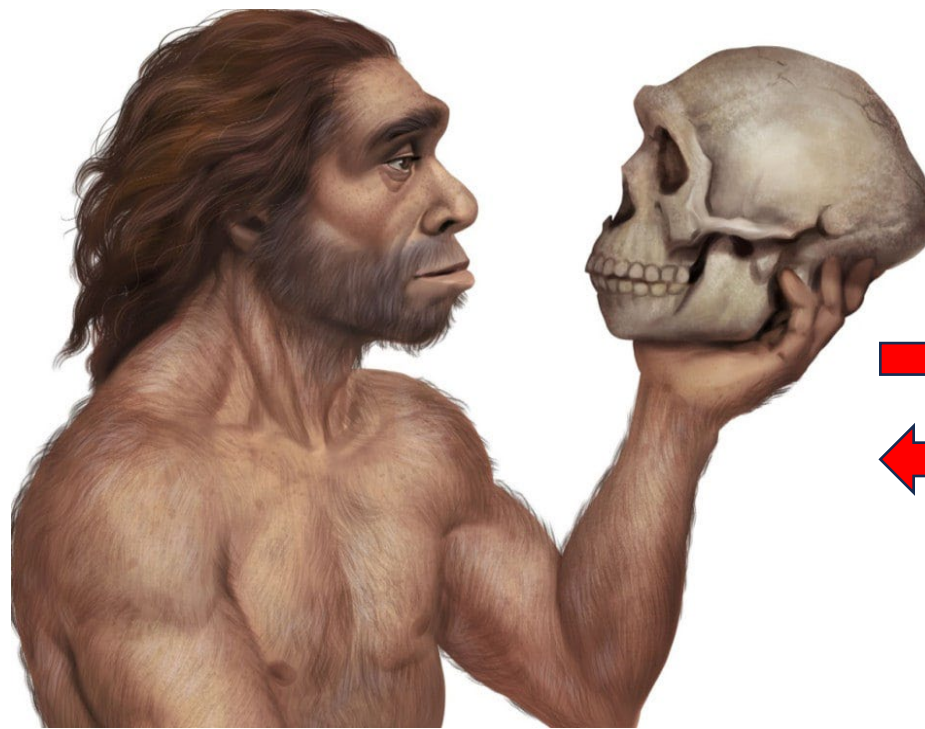
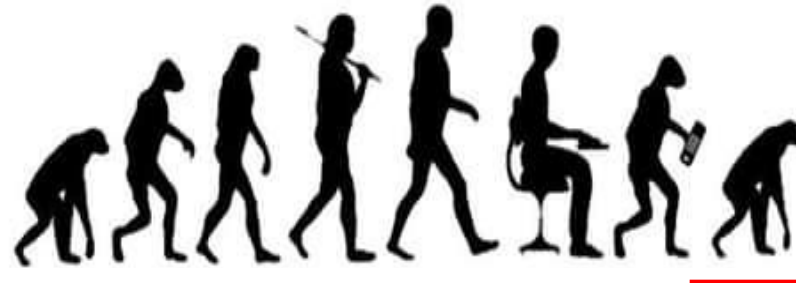
Thicker Skull &
Smaller Brain

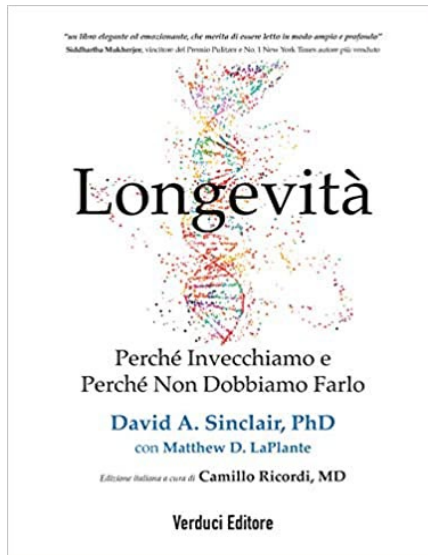


Tech Neck

Andiamo verso la **retrogenesi** dell'evoluzione... ???

O è solo un fenomeno agnotologico (R. Proctor '95 Stanford) ?





E la Medicina Rigenerativa, come si interfacerà
con l' **A.I.**...
e... siamo destinati davvero all'immortalità ?!



Nuove pillole di intelligenza



Grazie per l'attenzione

Alberto Cester

Anette Widholm-Lindgren