

# NOTIZIE DA SWISS100

IL BOLLETTINO INFORMATIVO DELLO STUDIO SUI CENTENARI CHE VIVONO IN SVIZZERA

## Care centenarie, cari centenari e cari familiari,

Benvenuti al terzo bollettino informativo di SWISS100. Un'altra estate è passata! Abbiamo avuto mesi molto impegnativi per cercare di ottenere ulteriori finanziamenti per mantenere in vita il progetto. Fortunatamente, abbiamo ricevuto una buona notizia, che ci permette di continuare SWISS100 per un altro po' di tempo. Ciò significa che nei prossimi mesi potremo mandare nuovamente i nostri intervistatori a visitarvi: non vedono l'ora di rivedervi! Nel frattempo, abbiamo continuato l'analisi dei dati, condividendo i nostri risultati con altri ricercatori e con i media per creare maggiore consapevolezza sulla vita a 100 anni. E come avrete visto, uno dei nostri cari partecipanti è diventato addirittura una star della TV! Stiamo inoltre portando avanti importanti iniziative di divulgazione di SWISS100, tra cui il libro fotografico e la nostra mostra sui centenari in Svizzera, per i quali troverete maggiori informazioni qui di seguito. A nome di tutti i collaboratori di SWISS100, vorrei ringraziarvi per il vostro continuo sostegno al nostro lavoro che non sarebbe possibile senza di voi! Vi siamo molto grati per le preziose informazioni che ci permettete di avere sulle vostre vite e per le importanti lezioni che possiamo imparare da voi! Vi auguriamo un buon autunno e speriamo di risentirvi presto!



**Prof. Daniela Jopp**

Direttrice principale dello studio  
SWISS100, Università di Losanna.

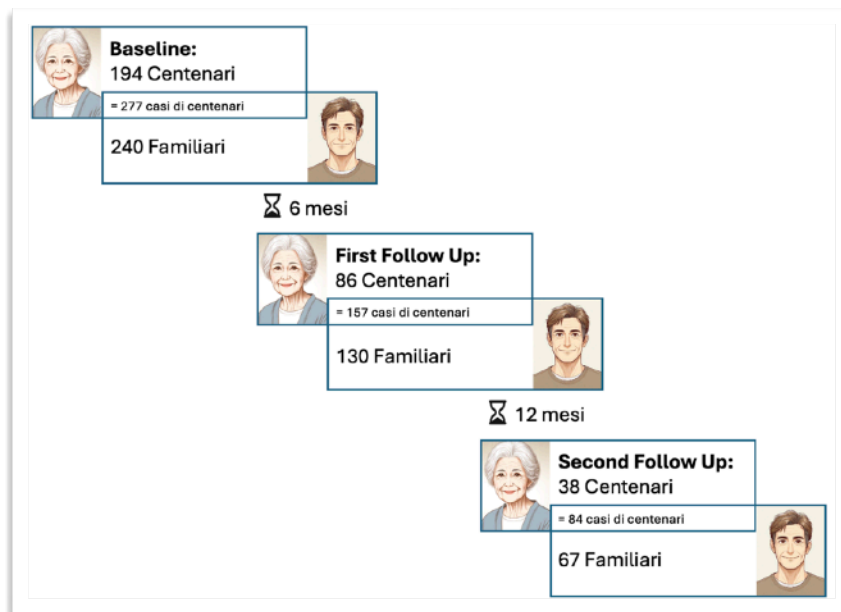
## IN QUESTO NUMERO

- ◆ Sviluppi recenti dello studio
- ◆ Dati rilevati dall'app EAR
- ◆ SWISS100 nei media
- ◆ Aggiornamento sul progetto fotografico

Ci interessa il vostro parere! Avete delle curiosità particolari legate allo studio? Non esitate a contattarci scrivendo a [swiss100@supsi.ch](mailto:swiss100@supsi.ch) o chiamandoci allo 058 666 64 24.

## SWISS100 STUDIO PRINCIPALE: SVILUPPI RECENTI

*Stiamo ora terminando le interviste per il secondo follow-up, a circa un anno di distanza dall'intervista iniziale. Ecco una panoramica di quante persone hanno partecipato alle diverse fasi dello studio.*



### Focus sull'EDUCAZIONE

Uno degli interessi del nostro studio era indagare il livello di istruzione dei centenari. Date le sfide economiche e sociali durante la giovinezza e gli sconvolgimenti storici durante la prima età adulta, le opportunità di istruzione per i centenari possono essere state limitate. Alla domanda sul livello di istruzione più alto raggiunto, le risposte mostrano che il 14% ha completato l'istruzione primaria, il 15% ha terminato la scuola media e il 29% ha ottenuto una formazione professionale di base. Inoltre, il 16% ha completato la scuola superiore, l'11% la scuola professionale e il 9% ha conseguito una laurea.

Alcuni studi precedenti dimostrano che l'istruzione è un fattore protettivo contro la demenza. Tuttavia, alcuni studi non hanno trovato questa associazione tra istruzione e demenza tra i centenari. SWISS100 vorrebbe indagare anche il ruolo dell'istruzione, ma data la natura cantonale della Svizzera, il tempo trascorso nell'istruzione varia notevolmente tra le diverse regioni e stiamo pertanto lavorando per ottenere informazioni più dettagliate su questo aspetto. Per questo motivo, nel prossimo incontro di follow-up vorremmo farvi alcune domande sul numero di anni trascorsi a scuola o durante l'apprendimento della vostra professione.

### Nuovo sostegno finanziario per il 2024

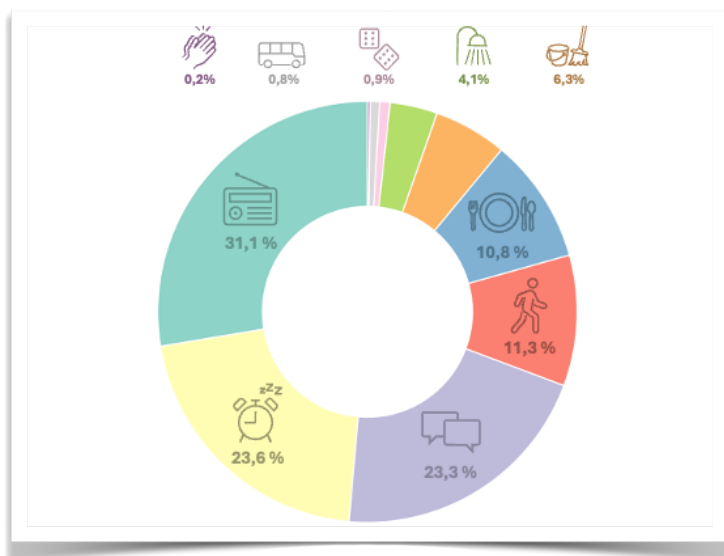
Il progetto SWISS100 è stato pianificato per quattro anni e finanziato in questo periodo dal Fondo Nazionale Svizzero per la Ricerca Scientifica. A causa del ritardo causato dal COVID-19, siamo riusciti ad avviare le interviste dello studio principale, a cui lei partecipa, con due anni di ritardo. Per consentire il completamento dello studio, abbiamo cercato ulteriori finanziamenti. Mentre per i collaboratori francofoni stiamo ancora lavorando per ottenere un finanziamento, abbiamo avuto la fortuna di ottenere il sostegno della fondazione Age-Stiftung per la parte germanofona e della Fondazione Minerva per il Ticino. Siamo molto grati per il generoso sostegno di Age Stiftung e della Fondazione Minerva e attendiamo con ansia queste nuove collaborazioni. Grazie mille!!!

## DATI RILEVATI DALL'APP EAR

Durante la prima rilevazione, alcuni centenari ci hanno permesso di registrare periodicamente brevi suoni che li circondavano con uno smartphone, per un lasso di tempo di quattro giorni. Per una prima analisi, abbiamo ascoltato le registrazioni di 35 centenari di lingua tedesca. Di particolare interesse è stato il contesto in cui si trovavano le persone durante la registrazione: il centenario era da solo, con un'altra persona o in gruppo? Abbiamo anche prestato attenzione alle loro attività e alla natura delle conversazioni. Ora siamo entusiasti di condividere alcuni spunti su come i centenari trascorrono il loro tempo e le loro interazioni con gli altri.

I nostri dati mostrano che molti centenari trascorrono la maggior parte del tempo da soli (85%). Nel 13% delle registrazioni erano con una sola persona e nel 3% delle registrazioni erano con più persone. Quando erano con altre persone, i centenari si sono impegnati soprattutto in conversazioni sostanziali (cioè lo scambio di pensieri e idee personali; 47%) e in discorsi pratici (cioè la condivisione di informazioni utili e pratiche; 30%). Sebbene non sia raro che i centenari parlino con sé stessi (17%), la maggior parte delle conversazioni avviene con familiari (67%). Nel complesso, possiamo concludere che le registrazioni sonore ci hanno permesso di raccogliere informazioni sulla vita quotidiana dei centenari, rappresentando un metodo innovativo per misurare le loro attività specifiche.

Si tratta del primo studio in assoluto che utilizza registrazioni sonore per raccogliere informazioni sulla vita quotidiana dei centenari. Pertanto, la vostra partecipazione ha contribuito in modo significativo all'implementazione di questo metodo innovativo nella ricerca sull'invecchiamento.



### Pubblicazioni e conferenze

Il team SWISS100 è anche molto attivo nella condivisione dei risultati con i ricercatori e gli attori del territorio. Ad esempio, abbiamo avuto l'onore di essere invitati alla prima conferenza nazionale "Focus Aging" del nostro partner di studio ProSenectute. In particolare, lo scorso gennaio, la dott.ssa Justine Falciola ha presentato alcune informazioni su SWISS100 presso il Palazzo dei Congressi di Bienne. Inoltre, il nostro team ha pubblicato altri articoli scientifici sui centenari.

## SWISS100 NEI MEDIA

Il fatto che i centenari ricevano sempre più attenzione da parte dei media svizzeri è un effetto collaterale molto piacevole del nostro studio. Negli ultimi mesi, SWISS100 ha trovato spazio in diversi giornali e riviste. Tra questi, ad esempio, l'intervista rilasciata dal Prof. Stefano Cavalli a "Cooperazione", che parla dei centenari in Svizzera e in Ticino. SWISS100 è stato anche presentato in televisione, precisamente a Lemman Bleu. Il desiderio di Madame Graf, partecipante allo studio, era proprio quello di apparire un giorno in TV: eccola!



## AGGIORNAMENTO SUL PROGETTO DEL LIBRO FOTOGRAFICO E MOSTRA SWISS100

SWISS100 vuole rendere più visibile la popolazione molto anziana in Svizzera. Per questo pubblicheremo un libro su SWISS100, che presenterà non solo i risultati della nostra ricerca, ma anche un gruppo di partecipanti allo studio interessati a farsi fotografare dal nostro fotografo professionista Jos Schmid. Questi centenari inoltre hanno avuto modo di condividere con i nostri intervistatori alcuni episodi e momenti salienti della loro vita.

Al momento, abbiamo completato tutte le sessioni fotografiche e abbiamo i ritratti di 26 centenari: 12 della regione francofona, 10 della regione germanofona e 6 del Ticino. Abbiamo anche redatto i testi riguardanti la maggior parte dei partecipanti a questo progetto e stiamo contattando i centenari e/o i familiari per la loro convalida. Come ultimo passo, vi contatteremo per chiedervi una foto che vi ritrae da giovani: forse avete una foto che vi ritrae da bambini, con la famiglia o gli amici, o una foto del vostro matrimonio, o di un altro evento importante? Se avete partecipato a questa parte del progetto, potremmo contattarvi presto!

Stiamo organizzando una mostra sui centenari in Svizzera. A questo scopo, abbiamo scelto l'esperta di comunicazione scientifica e grafica Anna R. Stoffel, che è stata responsabile di diverse mostre importanti (ad esempio, la Wanderausstellung zur romanischen Sprache "Rumantsch" e diverse mostre con il Kantonsspital Graubünden). Anna R. Stoffel, direttore artistico dell'agenzia "Pure", ci aiuterà mettendo a disposizione la sua vasta esperienza per creare una bella mostra che nel corso del prossimo anno sarà itinerante in diverse città della Svizzera. Per ora sono previste mostre a Zurigo, Berna, Basilea, Losanna, Ginevra e Lugano. Vi daremo maggiori dettagli nella prossima newsletter.

