

LIVES Impact



SWISS100/Jos Schmid

Vivere fino a 100 anni: risultati dello studio SWISS100

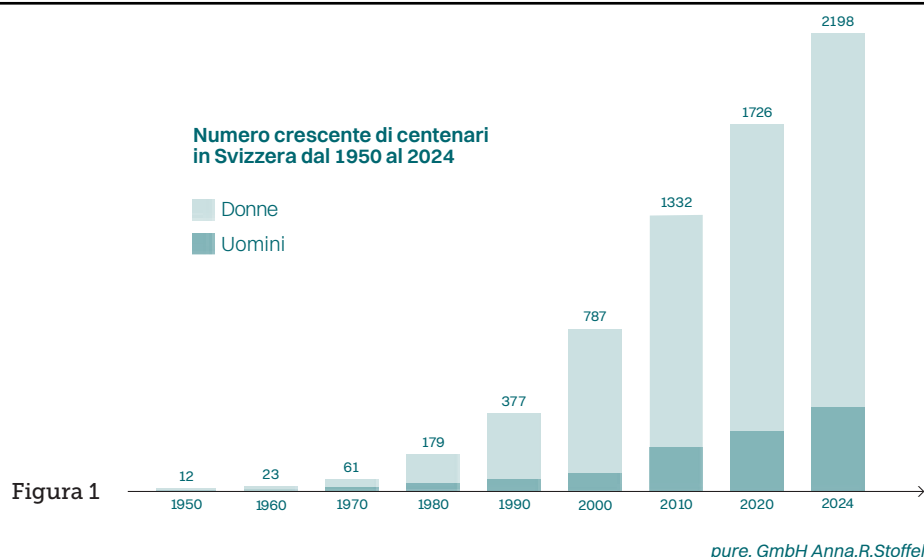
DANIELA S. JOPP, Professoressa associata, Istituto di psicologia, Facoltà di scienze sociali e politiche, Università di Losanna

ADAR HOFFMAN, Ricercatrice FNS junior, Istituto di scienze sociali, Facoltà di scienze sociali e politiche, Università di Losanna

SWISS100 Team – Contatto: swiss100@unil.ch

I centenari – persone di 100 anni e più – fanno parte delle persone molto anziane, il gruppo di popolazione che cresce più rapidamente nella maggior parte dei paesi industrializzati.

In Svizzera, il loro numero è passato da appena 12 persone nel 1950 a 2'198 nel 2024 (Figura 1). L'Ufficio federale di statistica stima che il 26% delle ragazze e il 15% dei ragazzi nati nel 2017 potrebbero festeggiare il loro 100° compleanno. Tuttavia, si sa ancora molto poco sulle condizioni di vita, i bisogni e le sfide quotidiane dei centenari¹. Lo studio SWISS100 è il primo progetto di ricerca nazionale in Svizzera sui centenari. Fornisce dati empirici, interdisciplinari e longitudinali sulla vita a 100 anni e oltre nelle tre grandi regioni linguistiche della Svizzera. ➔



OBIETTIVI DELLA RICERCA

Lo studio SWISS100 persegue tre obiettivi principali: (1) documentare le condizioni di vita e le caratteristiche dei centenari svizzeri, un gruppo di popolazione ampiamente inesplorato; (2) identificare le forme specifiche di vulnerabilità e i meccanismi di resilienza associati alla longevità estrema; e (3) sviluppare una visione più equilibrata ed empiricamente fondata della grande età, al fine di contrastare gli stereotipi negativi legati all'invecchiamento.

METODOLOGIA INNOVATIVA

Questa ricerca interdisciplinare, condotta da esperti ed esperte in medicina, biologia, psichiatria, psicologia e sociologia, adotta un approccio biopsicosociale che combina metodi quantitativi e qualitativi. Lo studio ha previsto interviste telefoniche e in presenza, oltre a un progetto fotografico che ha portato alla mostra itinerante «Welcome to your future: i centenari della Svizzera», per presentare i centenari svizzeri e i risultati dello studio. Complessivamente, 446 centenari (di età compresa tra 100 e 110 anni), insieme ai loro familiari, sono stati coinvolti nelle diverse fasi dello studio. SWISS100 è stato finanziato principalmente dal Fondo nazionale svizzero per la ricerca scientifica; il progetto ha inoltre beneficiato del sostegno della Fondazione Minerva e della Age Stiftung.

RISULTATI CHIAVE

Salute fisica: declino universale, ma valutazione positiva

I centenari svizzeri presentano in media sei problemi di salute. Il 96% soffre di deficit visivi o uditivi, e molti sono affetti da malattie croniche. Questi problemi limitano la loro autonomia e la capacità di vivere in modo indipendente. Nonostante

questi limiti oggettivi, i centenari valutano in media la propria salute come «buona». Questa autovalutazione positiva deriva dall'adattamento dei loro criteri di confronto: «Perché lamentarsi? La maggior parte delle persone della mia generazione è già morta!» (Figura 2).

La biologia: importante, ma non ancora del tutto compresa

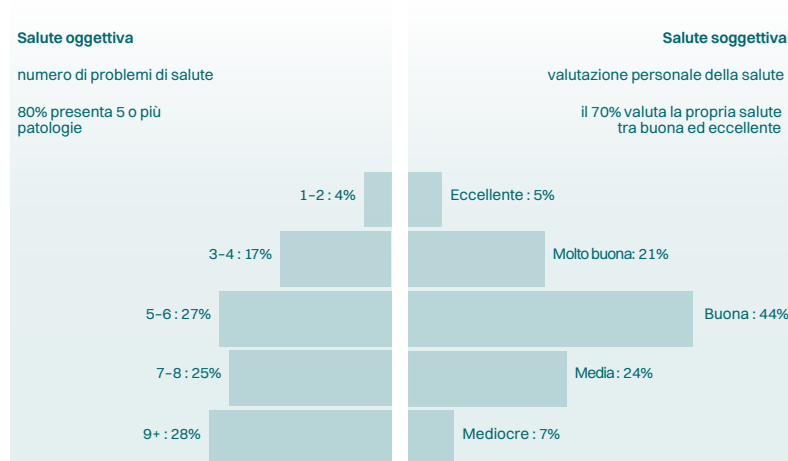
Le analisi del sangue mostrano che i centenari possiedono un profilo proteico più simile a quello di adulti più giovani (20-60 anni) che a quello di persone molto anziane. Molte delle proteine caratteristiche sono coinvolte in processi infiammatori, metabolici e nella riparazione e degradazione cellulare, il che suggerisce meccanismi alla base della longevità e apre nuove piste per promuovere un invecchiamento più sano².

Cognizione: una sorprendente diversità

Sebbene la prevalenza della demenza raddoppi a ogni decennio dopo i 65 anni, il 57% dei centenari non presenta alcun deficit cognitivo, o solo lievi limitazioni. Il ventaglio delle capacità è ampio: alcuni/e partecipanti ottengono risultati migliori della media delle persone più giovani, mentre altri presentano limitazioni significative (Figura 3).

Salute mentale: una sfida invisibile

La salute mentale è spesso trascurata in età molto avanzata. I risultati dello studio mostrano che una parte dei centenari presenta sintomi come la disinibizione o l'ansia, per i quali dovrebbero essere previsti una diagnosi più precisa e un trattamento mirato³. Inoltre, quasi un centenario su quattro presenta sintomi depressivi, in particolare nelle case per anziani. Le analisi mostrano che una salute mentale meno buona non è legata di per sé al vivere in un'istituzione, bensì alla perdita di indipendenza dovuta a uno stato di salute fisica più deteriorato⁴.



pure. GmbH Anna.R.Stoffel

Figura 2

Reti sociali: un elemento chiave nell'organizzazione delle cure

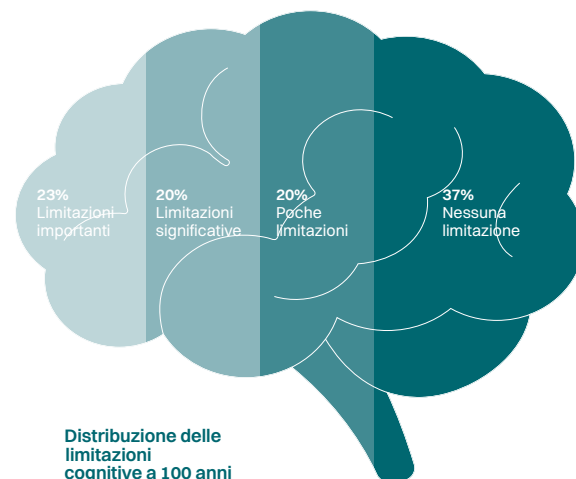
In Svizzera, il 51% dei centenari vive a domicilio e il 49% in casa per anziani. Le cure a domicilio sono spesso organizzate in forme ibride, che combinano servizi professionali con il sostegno di familiari, amici e vicini. La perdita dei contatti sociali si accumula con l'età: se il 76% dei centenari ha perso il coniuge, un terzo non ha più amici. Tuttavia, due terzi mantengono un contatto regolare con almeno tre membri della propria famiglia. I centenari con contatti sociali limitati corrono un rischio più elevato di non ricevere alcun aiuto, il che accresce la loro vulnerabilità⁵.

Benessere psicologico: il ruolo dei fattori interni

Oltre il 90% dei centenari dichiara di essere soddisfatto della propria vita. Fattori psicologici – ottimismo, senso della vita, volontà di vivere e sentimento di autoefficacia – giocano un ruolo decisivo. Mentre i fattori oggettivi, come il numero di problemi di salute, sembrano non avere impatto. La solitudine influisce negativamente sulla soddisfazione di vita^{6,7}.

L'importanza degli intermediari (proxy) nella ricerca

I centenari fanno parte dei gruppi di popolazione più difficili da includere nella ricerca. Lo studio dimostra che il ricorso a intermediari (proxy) – persone che conoscono bene il centenario o la centenaria – costituisce una strategia importante per ottenere dati realistici e inclusivi. Senza questo approccio, i risultati della ricerca rappresenterebbero solo i centenari in condizioni di salute migliori e ignorerebbero i più vulnerabili⁸.



Distribuzione delle limitazioni cognitive a 100 anni

pure. GmbH Anna.R.Stoffel

Figura 3

IMPLICAZIONI PER LA PRATICA

Questa ricerca sottolinea la necessità di azioni concrete in cinque ambiti chiave:

Salute fisica: Mantenere un buono stato di salute fino in età avanzata è essenziale. Misure mirate di prevenzione, di riduzione dei rischi e di diagnosi precoce delle malattie hanno un impatto positivo duraturo sull'evoluzione della salute e aumentano le probabilità di un invecchiamento sano.

Salute mentale: I centenari e i loro cari si fanno talvolta carico di un peso considerevole dovuto a malattie mentali. La sensibilizzazione ai sintomi psichici in età avanzata, così come una diagnosi e un trattamento migliori, sono passi essenziali per alleggerire questo carico.

Cure: Offerte di cure a domicilio coordinate, che combinano sostegno professionale e familiare, contribuiscono al benessere dei centenari. I contatti sociali regolari costituiscono un importante fattore di protezione contro la solitudine e la vulnerabilità. Le possibilità di scambi intergenerazionali e le interazioni sociali significative sono essenziali a ogni età e dovrebbero essere attivamente promosse.

Risorse psicologiche: L'ottimismo, il senso della vita e il sentimento di autoefficacia sono elementi essenziali per la soddisfazione di vita in età avanzata. La promozione di tali risorse – attraverso programmi, contesti e opportunità di impegno attivo adeguati – può svolgere un ruolo protettivo lungo tutto l'arco della vita.

Società e ricerca: Per promuovere un buon invecchiamento, è urgente sviluppare un'immagine più equilibrata ed empiricamente fondata dell'invecchiamento, che superi gli stereotipi. Una ricerca che rifletta la diversità delle realtà di vita in età avanzata e che includa sistematicamente le persone più vulnerabili – ad esempio grazie ai proxy – è essenziale per lo sviluppo di soluzioni adeguate. ■

Riferimenti bibliografici

¹ Gomes da Rocha, C., Jopp, D. S., Cavalli, S., Herrmann, F., von Gunten, A. (2024).

Les centenaires: pourquoi s'y intéresser ? Aperçu de l'étude SWISS100. Gazette Médicale, 13 (4), 14-16. <https://doi.org/10.23785/Gazette.2024.04.001>

² Delhaes, F., Falciola, J., Hoffman, A., Carnesecchi, S., Cavalli, S., von Gunten, A.,

Jopp D. S., Herrmann, F. R., & Krause, K. H. (2026). Plasma proteome profiling of centenarians across Switzerland reveals key youth-associated proteins. Aging Cell, 25(2), e70409. <https://doi.org/10.1111/accel.70409>

³ Uittenhove, K., Rohner, S., Falciola, J., Gomes da Rocha, C., Röcke, C., Cavalli, S.,

Herrmann, F., Jopp, D. S., & von Gunten, A. (2024). Mental health among centenarians living in Switzerland. Psychogeriatrics, 24, 887-896. <https://doi.org/10.1111/psygy.13137>

⁴ Gomes da Rocha, C., Jopp, D. S., Hoffman, A., Falciola, J., Cavalli, S., Herrmann,

F., Ribeiro, O., Verloo, H., & von Gunten, A. (2025). The role of functional dependence in depressive symptoms among centenarians: Findings from the SWISS100 study. International Psychogeriatrics, 37(5), 100071. <https://doi.org/10.1016/j.inpsyc.2025.100071>

⁵ Masotti, B., Zaccaria, D., von Gunten, A., Herrmann, F., Jopp, D. S., & Cavalli, S.

(2025). Centenarians' care arrangements: insights from the Swiss Centenarian Study. International Journal of Care and Caring, 1-19. <https://doi.org/10.1332/23978821Y2025D000000158>

⁶ Jopp, D. S., (2023). Über 100. Publik-Forum EXTRA Alt und Glücklich? Noch

immer mit dem Leben flirten (pp. 10-12).

⁷ Jopp, D. S., Hoffman, A., Falciola, J., et al. (2026). SWISS100 – Findings of the first

nation-wide centenarian study in Switzerland. University of Lausanne.

⁸ Zaccaria, D., Falciola, J., Masotti, B., von Gunten, A., Herrmann, F., Jopp, D. S., &

Cavalli, S. (2025). Data quality in centenarian research: The proxy-centenarian relationship and item nonresponse in the SWISS100 study. PLoS ONE 20(1): e0311847. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0311847>



<https://wp.unil.ch/swiss100/it>

LIVES Impact (ISSN: 2297-6124) pubblica regolarmente approfondimenti su risultati di ricerca rilevanti per le politiche pubbliche e sociali, provenienti da studi condotti presso il Centro svizzero di competenza sui percorsi di vita e la vulnerabilità LIVES.

Redazione: Laure Sandoz, UNIL & LIVES (laure.sandoz@unil.ch)

Impaginazione: Caroline Jeanneret & Kalina Anguelova UNIL & LIVES

Archivio: www.centre-lives.ch/impact

Centro LIVES, Università di Losanna, Edificio Géopolis, CH-1015 Losanna, www.centre-lives.ch, T +41 21 692 38 71, lives.scientific@unil.ch