



*Dott. Pietro Scendonì: “La longevità del futuro sta nella ricerca scientifica che fa tesoro delle tradizioni”*



Pietro Scendonì e Michele Mirabella

Fermo, 5 marzo 2017 – La salute si coltiva in campagna e un sano invecchiamento si prepara con movimento fisico e attenzione a tavola. È il messaggio lanciato a più voci nell’ambito del simposio organizzato dall’Inrca – Istituto Nazionale di Riposo e Cura per Anziani – per la giornata inaugurale della 25° edizione di Tipicità (Fermo, 4-6 marzo), la kermesse delle tradizioni marchigiane.

L’obiettivo dell’incontro, a cui hanno partecipato il Presidente dell’Inrca Monsignor Vinicio Albanesi, il dott. Pietro Scendonì, Responsabile Reumatologia Inrca di Fermo, il Sindaco di Fermo Paolo Calcinaro, il Direttore dell’Asur Area Vasta 4 Licio Livini, la Coordinatrice del tavolo regionale prevenzione dell’osteoporosi Elsa Ravaglia, oltre che il giornalista e conduttore televisivo Michele Mirabella, è stato quello di fornire consigli per educare ad uno stile di vita sano e attivo le persone che si avviano alla terza età. Oggi oltre il 60% della spesa sanitaria è utilizzato per curare gli over 65.

“La longevità del futuro – ha ricordato Scendonì in apertura dell’incontro – sta nella ricerca scientifica che fa tesoro delle tradizioni, ed è testimoniata dagli oltre 600 centenari che vivono oggi nelle Marche”. A tal proposito Cristina Gagliardi, del Centro ricerche socio-economiche sull’invecchiamento dell’Inrca, ha illustrato il “modello marchigiano della longevità attiva”.



Nato dalla collaborazione tra Inrca e Regione Marche, vede l'azienda agricola promotrice di uno stile di vita sano e attivo con specifiche attività rivolte agli anziani come orticoltura, ginnastica di gruppo e laboratori di cucina.

Ma la corretta nutrizione è meno efficace se non è associata al movimento fisico, come dimostra il progetto Sprint-t, uno studio europeo che mira a contrastare la perdita di autonomia nell'anziano.

“L'invecchiamento – ha spiegato il prof. Antonio Cherubini, direttore dell'Unità di geriatria dell'Inrca di Ancona e tra i responsabili del progetto per l'Inrca – comporta alterazioni nel fisico come la sarcopenia, ovvero la riduzione della forza e della massa muscolare, che interessa il 45% degli uomini e il 26% delle donne anziane”.

Dopo i 60 anni infatti il muscolo diminuisce di circa il 15% ogni 10 anni, aumentando il rischio disabilità. La massa grassa invece aumenta di circa il 18% nell'uomo e del 36% nella donna. Oltre all'età, tra i fattori causa della sarcopenia ci sono sedentarietà e malnutrizione.

“Un giusto apporto proteico giornaliero – ha spiegato Paolo Orlandoni, responsabile Nutrizione Clinica Inrca – con circa un grammo di proteine per ogni chilo di peso corporeo può avere un ruolo preventivo. Meglio se assunte in maniera distribuita nei tre pasti principali della giornata”.

L'incontro si è concluso con una lezione su sapore e proprietà dell'olio di oliva. “Oggi giorno – ha ricordato il prof. Leonardo Seghetti, dell'Istituto Agrario Ulpiani di Ascoli – le caratteristiche organolettiche determinano in misura sempre maggiore il valore dei cibi, oltre agli aspetti da sempre utilizzati per valutare la qualità, come sicurezza d'uso e proprietà salutistiche e nutrizionali”.

*fonte: ufficio stampa*