



*Prof. Francesco Landi*

Roma, 17 maggio 2023 - Ricomincia da Gaeta il summer tour nazionale della Longevity Run. Appuntamento fissato per sabato 20 e domenica 21 maggio con l'evento di sensibilizzazione per uno stile di vita sano e attivo.

La longevità non è un dono di natura ma si conquista passo dopo passo, proprio come si conquista il traguardo alla fine di una corsa. Per questo motivo i medici del Policlinico Universitario A. Gemelli IRCCS e i ricercatori dell'Università Cattolica, coordinati dal prof. Francesco Landi, ordinario di Medicina interna all'Università Cattolica e Direttore del Dipartimento Scienze dell'invecchiamento Ortopediche e Reumatologiche della Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS, hanno realizzato il progetto "Longevity Run" per sensibilizzare i cittadini ad assumere stili di vita salutari e incoraggiare la prevenzione cardiovascolare.

“Dal punto di vista scientifico - spiega il prof. Landi - un ottantenne che continua a fare esercizio fisico e una corretta alimentazione, ha la stessa performance di un cinquantenne sedentario. Ciò significa che noi possiamo guadagnare trent'anni di autonomia e performance. Prendersi cura della propria salute -

conclude Landi - è importante dunque ad ogni età”.

La nuova edizione del summer tour partirà sabato 20 maggio a Gaeta con il Villaggio della prevenzione, occasione per monitorare i 7 principali fattori di rischio cardiovascolare (Pressione Arteriosa, Glicemia, Colesterolo, BMI, Dieta, Esercizio Fisico, Fumo) e rivalutare il proprio stato di salute con i check-up gratuiti offerti dagli specialisti della Fondazione Policlinico Universitario A. Gemelli IRCCS.

Ma la manifestazione non è solo prevenzione, è anche sport. Domenica 21 maggio si svolgerà appunto la Longevity Run, un allenamento di 5 Km di corsa per tutti.

Dopo quella di Gaeta, sono in programma altre tappe della Longevity Run Summer Edition: 10 e 11 giugno a Treviso, 8 e 9 luglio a Pinzolo, 19 e 20 agosto a Ovindoli, 9 e 10 settembre a San Gabriele di Piozzano, 23 e 24 settembre a Forte dei Marmi.

Per informazioni e iscrizioni gratuite: <https://www.longevityrun.it/tour-longevity-run-2023/>