



*Prof. Francesco Landi*

Roma, 13 settembre 2023 - Il 23 e 24 settembre la Longevity Run Summer Edition 2023 farà tappa per la prima volta a Forte dei Marmi. È il sesto appuntamento dell'evento di sensibilizzazione per uno stile di vita sano e attivo promosso dalla Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS, in collaborazione con il Comune di Forte dei Marmi.

Una manifestazione di grande successo su tutto il territorio nazionale con prestazioni sanitarie offerte gratuitamente dai medici del Policlinico Gemelli. Ma la manifestazione non è solo prevenzione, è anche sport, fattori che insieme rappresentano un binomio vincente a favore della salute.

Spazio all'attività fisica dunque domenica con la Longevity Run, la corsa non competitiva di 5 km aperta a tutti, raduno alle ore 10.00 e partenza alle ore 11.00, presso il Pontile Forte dei Marmi.

Nel Villaggio della prevenzione, allestito sabato dalle ore 15.00 alle ore 18.00, e domenica, dalle ore 9.00

alle ore 14.00, presso la Pineta Emilio Tarabella, per ciascun partecipante alla Longevity Run, gli specialisti del Gemelli valutano gratuitamente i principali fattori di rischio cardiovascolari quali il fumo, l'attività fisica, le abitudini alimentari. Verranno eseguite valutazioni dirette come la misurazione di peso e altezza con il calcolo dell'indice di massa corporea, la misurazione della pressione arteriosa, della glicemia e del colesterolo.

I medici sono coordinati dal professor Francesco Landi, ordinario di Medicina interna all'Università Cattolica e Direttore del Dipartimento Scienze dell'invecchiamento Ortopediche e Reumatologiche del Policlinico Gemelli.

“Sport, prevenzione e natura sono strettamente collegati tra di loro- spiega il prof. Landi - La Longevity Run è un progetto nato nel 2018 a Roma per celebrare la centralità dello sport come elemento indispensabile per restare in buona salute e come forma di prevenzione per una longevità attiva. La natura gioca un ruolo fondamentale nello sport. Praticare attività fisica all'aperto e nel verde migliora infatti il benessere di corpo, mente e spirito”.

Nella tappa di Forte dei Marmi sarà inoltre possibile effettuare una visita oculistica per lo screening della maculopatia con l'equipe di oculisti del Policlinico Gemelli, guidati dal professor Stanislao Rizzo, direttore della UOC di Oculistica del Gemelli e professore ordinario di Oculistica presso l'Università Cattolica, campus di Roma.

La longevità non è un dono di natura ma si conquista passo dopo passo, proprio come il traguardo alla fine di una corsa. Per questo motivo i medici del Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS e i ricercatori dell'Università Cattolica hanno realizzato il progetto Longevity Run, per sensibilizzare i cittadini ad assumere stili di vita salutari e incoraggiare la prevenzione cardiovascolare. Questi obiettivi vengono perseguiti attraverso un'attività di screening mirata alla valutazione dei principali fattori di rischio modificabili.

“Prendersi cura della propria salute è importante a ogni età - continua il prof. Landi - Permette di ottenere notevoli risultati in termini di salute e autonomia, come abbiamo dimostrato in questi anni anche con il progetto di ricerca europeo Sprintt da noi coordinato”.

“Il Comune di Forte dei Marmi è felice di partecipare e dare il proprio contributo a questa iniziativa - commenta il primo cittadino Bruno Murzi, ex primario dell'Unità Operativa di Cardiochirurgia Pediatrica

dell'Istituto di Fisiologia Clinica C.N.R. presso il Presidio Ospedaliero G Pasquinucci di Massa. - Provo grande soddisfazione, come sindaco e come medico, nel veder realizzato a Forte dei Marmi questo evento, che convoglia e mescola sapientemente sport e prevenzione, ingredienti essenziali per perseguire uno stile di vita sano e quindi longevo. Ringrazio pertanto il prof. Francesco Landi, il prof. Stanislao Rizzo, e tutti coloro che si sono adoperati alla buona riuscita di questo progetto”.