



*A Recanati gli esperti insegnano le regole per vivere bene*



Massimiliano Ossini

Recanati, 12 settembre 2016 – La longevità si conquista e un invecchiamento di successo si prepara negli anni. Basta interpretare il termine dieta come “sano stile di vita”, seguendo quelle tradizioni tipiche delle Marche che legano il consumo di cibo ad un più generale concetto di “star bene”.

Se ne è discusso negli incontri educazionali organizzati dall’INRCA sabato 10 e domenica 11 settembre a Villa Colloredo, Recanati, nell’ambito della “Città del buon Vivere”, alla presenza dei rappresentanti istituzionali Antonio Branchi, vice sindaco di Recanati, Alberto Deales, direttore sanitario dell’INRCA e di esperti sicurezza alimentare e cucina come Fabrizio Mari, vice comandante Corpo Forestale dello Stato e lo chef Mauro Uliassi. Tante le relazioni che si sono susseguite nelle due giornate.



Nell’incontro di sabato “*Dieta mediterranea e longevità nella Regione Marche*”, moderato dal conduttore tv Rai Massimiliano Ossini, si è parlato del significato di alimentazione, profondamente cambiato nell’ultimo secolo. “Oggi al cibo – ha spiegato Pietro Scendoni, Responsabile Reumatologia INRCA Fermo – non si chiede solo di assolvere alla funzione nutrizionale, ma ‘qualcosa in più’, in grado di allontanare la possibilità di ammalarsi”.

Infatti grazie alla nutrigenomica - la scienza che studia come il cibo interagisce col Dna per ‘spegnere’ i geni legati alle malattie - è possibile guadagnare salute con le scelte alimentari, evitando patologie come osteoporosi, artrite, obesità e diabete. Sonia Rosati, Centro antidiabetico INRCA, ha così illustrato le proprietà dei “cibi funzionali”, alimenti tipici della dieta mediterranea che offrono un vantaggio per il corpo, come cereali, olio di oliva, legumi, frutta e verdura.



Massimiliano Ossini e Antonio Cherubini

Le abitudini alimentari però hanno subito negli ultimi decenni un cambiamento. Sono frequenti i pasti fuori casa, si dedica meno tempo alla preparazione dei cibi e si consumano prodotti già pronti, ricchi di grassi e zuccheri. Secondo la Società Italiana di Prevenzione Cardiovascolare l’80% degli italiani non conosce, pur credendo di saperlo, che cos’è la dieta mediterranea. “È un patrimonio intangibile che va tramandato – ha ricordato Leonardo Seghetti, prof. di Chimica e trasformazione degli alimenti dell’Istituto agrario Ulpiani di Ascoli – legato alla stagionalità delle produzioni agricole e delle festività tradizionali, occasioni che favorivano lo stare insieme e il lavoro collettivo, dove ogni componente della famiglia aveva compiti precisi”.

Le Marche sono così longeve proprio grazie all’importanza dei legami sociali accompagnati da un’alimentazione equilibrata e una vita attiva. “Invecchiare in salute – ha detto Antonio Cherubini, responsabile Unità Geriatria INRCA – come ricorda l’OMS, significa mantenere l’autonomia nei movimenti. L’attività fisica non a spot e diluita nell’arco della giornata evita l’insorgenza di malattie legate alla disabilità poiché la sedentarietà è la quarta causa di mortalità al mondo”.



In questo senso, un contributo importante può arrivare

dall'attività fisica adattata, ha spiegato Angelo Vecchione, Medicina Riabilitativa INRCA – che, grazie ad esercizi di gruppo studiati per persone con cronicità, è un potente ‘farmaco’ finalizzato ad evitare il circolo vizioso in cui può cadere l'anziano, come perdita di motivazione e autonomia.

Domenica il convegno “*Il territorio marchigiano per la longevità: accoglienza e qualità della vita*” ha offerto una panoramica sulle iniziative di agri-welfare nel territorio. Cristina Gagliardi e Sara Santini, del Centro Ricerche Economico-Sociali sull'invecchiamento INRCA, hanno illustrato i risultati del progetto “Longevità attiva in ambito rurale”, nato dalla sinergia tra INRCA e Regione Marche.

Grazie alla partecipazione di alcune aziende agricole sono state organizzate varie attività come potatura, semina, riconoscimento delle erbe, laboratori artigianali e di cucina, ginnastica posturale, coinvolgendo più di 100 anziani. I risultati sono stati positivi: 2 su 3 hanno adottato un'alimentazione più sana, con un maggiore uso di frutta e verdura, mentre 9 su 10 hanno dichiarato di aver incontrato persone nuove. La totalità ha affermato di sentirsi meglio al termine dell'esperienza e in alcuni casi si è avuto un visibile aumento dell'autonomia motoria.

*fonte: ufficio stampa*