



*Italia Longeva, network scientifico sull'invecchiamento istituito dal Ministero della Salute, la Regione Marche e l'IRCCS INRCA, propone dei "longevity check-up" gratuiti nel "Villaggio della Salute al femminile" del Ministero della Salute in Viale Giorgio Ribotta, 5 (zona Eur), dalle ore 9.00 alle ore 17.00*

Roma, 21 aprile 2017 – Un vero e proprio 'test della longevità', utile a misurare parametri clinici vitali e consigli utili per 'invecchiare in salute' verranno proposti durante la seconda Giornata Nazionale della Salute della Donna da Italia Longeva, network scientifico sull'invecchiamento attivo che sarà presente sabato 22 aprile all'evento organizzato dal Ministero della Salute.

Durante la Giornata, che si svolgerà nella sede del Ministero della Salute di viale Giorgio Ribotta 5 a Roma, un team di geriatri sarà a disposizione dalle 10 alle 17 nell'area del "Villaggio della Salute al Femminile" per effettuare test (di circa 10-15 minuti) composti da una prima parte di anamnesi e di rilevazione dei parametri selezionati e da un'attività informativa e divulgativa.

La diagnosi della longevità, offerta gratuitamente da Italia Longeva, permetterà ai partecipanti, la maggior parte dei quali saranno donne, di ricevere utili consigli su come mantenersi sani, evitando innanzitutto sovrappeso, pressione alta e colesterolo, fattori che rappresentano le minacce più diffuse e ancora poco contrastate per un invecchiamento in salute.

Il segreto della longevità verrà dunque svelato attraverso alcune indicazioni del medico riguardo le buone abitudini di vita, l'alimentazione e l'attività fisica.

“La longevità è una conquista personale – dichiara il prof. Roberto Bernabei, presidente di Italia Longeva – fatta di corrette abitudini di vita e di attenzione al proprio stato di salute e all'alimentazione. La genetica incide soltanto per il 20-25% sulla speranza di vita di ciascuno di noi: il resto è rimesso al nostro impegno. È importante ricordare che sono sette i parametri di salute cardiovascolare alla base di una vita lunga e in salute, per tutti e soprattutto per le donne, il cui rischio cardiovascolare aumenta in particolare dopo la menopausa: astensione dal fumo, regolare esercizio fisico, dieta equilibrata con adeguato apporto di frutta e verdura, lotta al sovrappeso, colesterolo sotto controllo e attenzione alla pressione arteriosa e alla glicemia”.

“Non dimentichiamo – conclude Roberto Bernabei – che per vivere a lungo l'alimentazione corretta è necessaria ma non sufficiente. È imprescindibile anche l'esercizio fisico, una rete familiare e sociale solida e persino saldi riferimenti spirituali”.

Questi consigli verranno ribaditi da Italia Longeva durante la tavola rotonda organizzata dal Ministero, a partire dalle 11.30, nell'intervento del prof. Francesco Landi dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma, che tratterà il tema delle demenze nella sessione “La prevenzione nella fase del cambiamento”, dedicata al periodo di vita della donna dalla menopausa in poi. La menopausa, infatti, introduce dei cambiamenti nella vita della donna che dovrà in parte modificare i propri stili di vita per mantenere lo

stato di benessere psico-fisico e fronteggiare nuovi disturbi o patologie (osteoporosi, incontinenza, demenze, rischio cardiovascolare).

A latere della Tavola Rotonda e fino alle ore 17.00 sarà inoltre attivo, e aperto alla popolazione, il “Villaggio della salute al femminile”, all'interno del quale Società scientifiche, Associazioni e Enti vigilati svolgeranno attività informativa, di consulenza e di screening.

*fonte: ufficio stampa*