



Roma, 9 aprile 2018 - E' stata presentata oggi la "Longevity Run – Prevenzione e Stili di Vita: le due facce della longevità" - l'iniziativa in programma il prossimo 19 aprile presso lo Stadio "Nando Martellini" di Roma (Terme di Caracalla), finalizzata a sensibilizzare la popolazione italiana sull'importanza di uno stile di vita sano e sul valore della prevenzione per garantirsi una vita longeva e attiva.

Presente alla conferenza stampa Roberto Bernabei, Direttore del Dipartimento Scienze dell'Invecchiamento, Neurologiche, Ortopediche e della Testa-Collo del Policlinico universitario A. Gemelli - IRCCS.

"Dedichiamo ai romani una giornata all'insegna della prevenzione e dello sport - dichiara Daniele Frongia, Assessore allo sport, politiche giovanili e grandi eventi cittadini di Roma Capitale - un momento di aggregazione che grazie al potere unificante ed energizzante della corsa, vuole mettere a disposizione dei cittadini gli strumenti per tenere sotto controllo il proprio benessere, attraverso parametri semplici ed immediati".

"La longevity run - dichiara Francesco Landi, Geriatra del Policlinico Gemelli di Roma e docente di Medicina Interna e Geriatria alla Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università Cattolica - intende promuovere attività volte ad indagare e diffondere le evidenze scientifiche su una longevità in buona salute fisica e mentale. Per invecchiare bene è importante prendersi cura di se stessi già da giovani e da adulti. La longevità infatti non è un dono di natura ma si conquista passo dopo passo con uno stile di vita corretto e con una adeguata prevenzione. Tra gli elementi vincenti per conservare un buono stato di salute e contrastare la perdita di massa muscolare (sarcopenia), una delle prime implicazioni della terza età con un effetto domino sulla salute generale, c'è una dieta equilibrata con il giusto apporto di proteine, anche da alimenti di origine animale di alta qualità, e l'attività fisica, da iniziare da giovani e proseguire anche in età avanzata".

Per tutto il giorno, dalle 10:00 alle 19:00, i partecipanti potranno sottoporsi al check-up gratuito organizzato dai medici del Policlinico Universitario A. Gemelli che - all'interno dello Stadio Martellini nelle Terme di Caracalla - eseguiranno la misurazione della pressione arteriosa, dei valori di glicemia e colesterolo, dell'indice di massa corporea, unitamente alla valutazione dello stile di vita, delle abitudini alimentari e di alcuni parametri di performance funzionale (come la forza muscolare e la funzione respiratoria).

Al termine della visita ai partecipanti verrà rilasciata una scheda di valutazione in cui sono riportati i risultati del check-up eseguito corredati da consigli e raccomandazioni per un corretto stile di vita.

Dopo l'attività di screening, a partire dalle ore 19:30 fino alle 21:30, i partecipanti saranno chiamati a cimentarsi in attività sportive - realizzate in collaborazione con Purosangue, progetto internazionale di running solidale - che combinano elementi di fitness, di bici e di corsa. Prenotarsi ai check up è semplice, basta scrivere all'indirizzo mail longevityrun@gmail.com, per le attività fitness invece è possibile iscriversi gratuitamente al sito www.purosangue.eu.

Nel corso della presentazione dell'evento è stato sottolineato come, negli ultimi anni, la ricerca scientifica abbia dedicato particolare attenzione alla relazione tra esercizio fisico, alimentazione e invecchiamento facendo notevoli passi in avanti.

In particolare uno studio pubblicato recentemente sulla rivista PLoS ONE, utilizzando i dati dello studio italiano Longevity check-up 7+ (condotto tra il 2015 e il 2017 su oltre 8.000 soggetti, di età compresa tra 18 e 98 anni) ha dimostrato per la prima volta come l'esercizio fisico regolare conferisca una notevole protezione nei confronti del declino funzionale associato all'età.

Ma l'attività fisica da sola non basta al mantenimento di un buono stato di salute. Secondo il recente studio pubblicato sul Journal Nutrition, Health and Aging, per ottenere le prestazioni migliori è necessario adottare una dieta equilibrata, che preveda un adeguato apporto proteico.

L'iniziativa è stata resa possibile grazie al Patrocinio e alla collaborazione con l'Università Cattolica del Sacro Cuore, il Policlinico Universitario A.Gemelli, l'Innovative Medicines Initiative (IMI-Comunità Europea), il Comune di Roma, la Federazione Italiana di Atletica Leggera, l'Associazione Italia Longeva e la Società Italiana di Gerontologia e Geriatria.