

Dieta e movimento, così si salva la terza età

A Venezia, da giovedì, la tre giorni sulla "vecchiaia" organizzata dalla [Fondazione Veronesi](#) nell'ambito del programma "The Future of Science". Due dei relatori spiegano come affrontare con anticipo la questione di una sana senilità. Perché oggi la qualità di vita degli anziani sta peggiorando. / [L'INTERATTIVO](#)

di [LUIGI FONTANA](#)

* Professore di Nutrizione, Dipartimento di Medicina, università di Salerno e Washington University in St. Louis

Lo leggo dopo



All'inizio del 1900 in Italia l'aspettativa di vita era di soli 47 anni. Le malattie infettive erano la principale causa di morte. Durante le prime decadi del XX secolo, l'implementazione di una lunga serie di misure di sanità pubblica, come per esempio lo sviluppo del sistema fognario, la clorazione dell'acqua, le vaccinazioni, e la scoperta degli antibiotici, ha determinato un rapido declino dei decessi per malattie infettive, e della mortalità infantile. E di conseguenza l'aspettativa di vita media è salita oggi a circa 80 anni, un incremento di

ben 30 anni rispetto al 1900.

Oggi il rischio di morire prematuramente di una malattia infettiva in Italia è basso mentre è altissimo quello di morire di una malattia cronico-degenerativa. Le patologie cardiovascolari, il cancro, l'ictus cerebrale, il diabete, l'obesità e le malattie respiratorie croniche sono le principali cause di morte. Circa l'80% degli adulti al di sopra dei 65 anni di età è affetto da almeno una malattia cronica, ed il 50% ne ha due o più malattie croniche che riducono pesantemente la qualità della vita e accelerano l'invecchiamento

Secondo l'[Organizzazione Mondiale della Sanità](#), più del 40% dei tumori, e almeno l'80% delle patologie cardiache, degli ictus cerebrali e del diabete potrebbero essere prevenuti se fossero eliminati i fattori di rischio per queste malattie (es. dieta squilibrata, fumo di sigaretta, vita sedentaria). I nostri studi scientifici suggeriscono che alcuni interventi più mirati e personalizzati, come per esempio una moderata restrizione calorica con nutrizione ottimale, la riduzione del consumo di proteine a livelli più fisiologici, l'aumento di alcuni cibi d'origine vegetale, associati a dei programmi di esercizio fisico, possano ridurre ulteriormente il rischio di sviluppare malattie croniche, aumentando non solo l'aspettativa di vita ma soprattutto il numero di anni vissuti in completa salute. Inoltre, si otterrebbe una riduzione della disabilità e dei costi sanitari e sociali, liberando ingenti risorse per lo studio e la cura di malattie che non sono ancora curabili (es. malattie genetiche rare, malattie autoimmunitarie).

In campo sanitario una politica "attendistica" non è più economicamente sostenibile. Aspettare che i cittadini, in seguito a svariati anni di scorretti stili di vita, si ammalino e si rechino in pronto soccorso o in ospedale è una strategia perdente e costosissima. L'invecchiamento della popolazione e l'epidemia di obesità e diabete mellito a cui stiamo assistendo renderà presto drammatica la situazione del Servizio sanitario nazionale, aumentando vertiginosamente i costi relativi a spesa farmaceutica, prestazioni medico-chirurgiche, ricoveri ospedalieri, e disabilità. Per questi motivi, riteniamo che sia essenziale la creazione su tutto il territorio nazionale di strutture sanitarie a carattere preventivo, da affiancare a quelle a carattere di ricovero e cura, a cui i cittadini possano rivolgersi per imparare a prevenire le malattie e a mantenersi sani, attivi, felici e produttivi.

TAG [dieta](#), [movimento](#), [aspettativa di vita](#), [longevità](#), [Fondazione Veronesi](#), [organizzazione mondiale sanità](#)