

Ma invecchiare bene è possibile

Trieste è la provincia più anziana d'Italia: movimento e alimentazione le carte da giocare

di **Simona Regina**

LABORATORI

Un'avventura in Antartide

Anche quest'anno tornano i laboratori del Museo Nazionale dell'Antartide e della Cooperativa Sociale "La Collina": "Un'avventura in Antartide... un cartone animato di cui tu sei il regista". Si comincia venerdì 14, dalle 15 alle 18 (poi il 21 e il 28 giugno). I bambini potranno sperimentare il linguaggio del cinema d'animazione esplorando una serie di concetti storici, scientifici e tecnici legati ai contenuti del museo. Accompagnati da un esperto cartoonist e da un educatore, percorreranno tutte le fasi di realizzazione di cartone animato. Età dei partecipanti: dai 6 agli 11 anni. Museo Nazionale dell'Antartide, via Weiss 21, Trieste, prenotazioni 040 567889.

Trieste è la provincia italiana con l'indice di vecchiaia più elevato: ci sono 245,5 anziani (over 65) ogni 100 giovani (under 15). A livello regionale è invece la Liguria (233,7 per cento) a detenere il primato, seguita dal Friuli Venezia Giulia (189,7 per cento). È quanto emerge dal documento Istat "Noi Italia. 100 statistiche per capire il Paese in cui viviamo".

In generale, l'Italia è un paese che sta invecchiando: da un lato, infatti, nascono sempre meno bambini e dall'altro si vive più a lungo. Ma come? Spesso la vecchiaia è sinonimo di perdita di autonomia e di disturbi cronici: con l'invecchiamento infatti si riducono le capacità motorie e maggiore è l'incidenza di patologie cardiache, respiratorie, circolatorie e metaboliche.

«Ma invecchiare bene si può, perché l'attività fisica e una sana nutrizione influiscono efficacemente sulla diminuzione dei rischi per la salute e possono favorire un invecchiamento di successo» afferma Gianni Biolo, che dirige il gruppo di ricerca "Metabolismo e nutrizione" del Dipartimento di Scienze mediche, chirurgiche e della

salute dell'Università di Trieste, presso la Clinica medica dell'Ospedale di Cattinara.

Per affrontare al meglio, dunque, i tipici acciacchi dell'età, è bene tenere il peso sotto controllo e mettere al bando la sedentarietà. «Fare attività fisica regolarmente, ovvero almeno

20 minuti di camminata a passo veloce tutti i giorni è condizione essenziale perché l'organismo possa assimilare efficacemente i nutrienti - spiega il professore, alla luce dei risultati del progetto di ricerca italo-sloveno "Pangea, Attività fisica e nutrizione per un invecchiamento di qualità" finalizzato a individuare stili di vita ottimali per un miglior stato di salute della popolazione anziana -.

Inoltre, armonizzare la dieta con l'attività fisica è determinante per mantenere una buona massa muscolare, essenziale per avere buone difese nei



Non sempre vecchiaia è sinonimo di malanni e perdita di autonomia

confronti delle malattie tipiche dell'invecchiamento e ritardare così la perdita dell'autonomia».

Nell'ambito del progetto Pangea, i ricercatori italiani e sloveni, delle Università di Udine, Trieste, Ferrara, Padova e dell'Università del Litorale, dell'Istituto sloveno di salute pubblica e dell'Ospedale generale di Isola, da un lato hanno monitorato gli stili di vita adottati da quei pochi fortunati che invecchiano quasi in assenza di patologie e, dall'altro, hanno valutato gli effetti di una prolungata inattività fisica sullo

stato di salute degli over 60.

«Solo il 20% circa della popolazione invecchia infatti in ottima forma, la maggioranza invece si trova a dover fare i conti con alcune patologie croniche, come diabete, ipertensione o patologie dell'apparato muscoloscheletrico che possono causare periodi prolungati di inattività. Noi abbiamo osservato che la capacità di ripresa dopo due settimane di riduzione dell'attività fisica è maggiore se la dieta garantisce un adeguato apporto di proteine, essenziali per la riabilitazione muscolare e quindi per guarire efficacemente».

© RIPRODUZIONE RISERVATA