

# Sommario Rassegna Stampa

<b>Pagina</b>	<b>Testata</b>	<b>Data</b>	<b>Titolo</b>	<b>Pag.</b>
	<b>Rubrica</b>			
	<b>Soc. Ital. Gerontologia e Geri</b>			
3	Bresciaoggi	25/04/2021	<i>THE WEEK - ESSERE IN FORMA AIUTA A RICURRE IL RISCHIO COVID</i>	2
3	Il Giornale di Vicenza	25/04/2021	<i>THE WEEK - ESSERE IN FORMA AIUTA A RIDURRE IL RISCHIO COVID</i>	3
3	L'Arena	25/04/2021	<i>THE WEEK - ESSERE IN FORMA AIUTA A RIDURRE IL RISCHIO COVID</i>	4
6	Roma	25/04/2021	<i>RISCHIO SEDENTARIETA' PER GLI ANZIANI</i>	5
6	Roma - Ed. Benevento	25/04/2021	<i>RISCHIO SEDENTARIETA' PER GLI ANZIANI</i>	6
	Altoadige.it	24/04/2021	<i>ANZIANI E PANDEMIA, BENE WEB E LIBRI MA NIENTE SEDENTARIETA'</i>	7
	Giornaletrentino.it	24/04/2021	<i>ANZIANI E PANDEMIA, BENE WEB E LIBRI MA NIENTE SEDENTARIETA'</i>	9
	Regione.Vda.it	24/04/2021	<i>ANZIANI E PANDEMIA, BENE WEB E LIBRI MA NIENTE SEDENTARIETA'</i>	11

## NEGLI ANZIANI

# Essere in forma aiuta a ridurre il rischio Covid

**Il corretto e costante esercizio fisico anche a casa, soprattutto negli anziani, è uno scudo in più contro il virus Sars-CoV-2. Ed evitare la perdita di tessuto muscolare connessa con l'invecchiamento riduce il rischio di conseguenze gravi dell'eventuale infezione, perché una buona massa muscolare favorisce una corretta risposta immunitaria, perché avere muscoli in salute accelera anche il processo di guarigione e recupero, contrastando i principali sintomi della sindrome post Covid-19. Lo ricorda Francesco Landi, presidente della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria e docente di medicina interna dell'Università Cattolica di Roma. «Un corretto e costante esercizio fisico a ogni età contrasta la perdita di forza e tono muscolare connessa all'invecchiamento, e soprattutto negli anziani, per i quali l'attività fisica è un salvavita, perché ha ripercussioni positive sulle capacità cognitive, la disabilità, la funzione cardiovascolare e respiratoria, il ritmo sonno-veglia», sottolinea il professor Landi. «Il ruolo centrale della massa muscolare è stato osservato anche in riferimento al problema del Covid: gli anziani più in forma hanno un minor rischio di progressione grave della malattia, perché hanno un sistema immunitario più efficiente». (f.e.me.)**

**SALUTE & BENESSERE**

**IL CORPO MUSCOLI**  
**Sono nati per muoversi**

Il muscolo è il motore del corpo umano. È un tessuto vivo che si rigenera e si adatta alle attività quotidiane. Un corpo muscoloso è un corpo sano e resistente. Ecco alcuni consigli per mantenere il corpo in forma e prevenire le malattie.

**hotel Are Pini**  
Una nuova struttura all'ombra del pino domestico.  
Offerta promozionale per il periodo estivo.  
LUGLIO da € 44,00 | AGOSTO da € 50,00  
SETTEMBRE da € 35,00

## NEGLI ANZIANI

# Essere in forma aiuta a ridurre il rischio Covid

**Il corretto e costante esercizio fisico anche a casa, soprattutto negli anziani, è uno scudo in più contro il virus Sars-CoV-2. Ed evitare la perdita di tessuto muscolare connessa con l'invecchiamento riduce il rischio di conseguenze gravi dell'eventuale infezione, perché una buona massa muscolare favorisce una corretta risposta immunitaria, perché avere muscoli in salute accelera anche il processo di guarigione e recupero, contrastando i principali sintomi della sindrome post Covid-19. Lo ricorda Francesco Landi, presidente della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria e docente di medicina interna dell'Università Cattolica di Roma. «Un corretto e costante esercizio fisico a ogni età contrasta la perdita di forza e tono muscolare connessa all'invecchiamento, e soprattutto negli anziani, per i quali l'attività fisica è un salvavita, perché ha ripercussioni positive sulle capacità cognitive, la disabilità, la funzione cardiovascolare e respiratoria, il ritmo sonno-veglia», sottolinea il professor Landi. «Il ruolo centrale della massa muscolare è stato osservato anche in riferimento al problema del Covid: gli anziani più in forma hanno un minor rischio di progressione grave della malattia, perché hanno un sistema immunitario più efficiente». (fe.me.)**

**SALUTE & BENESSERE**

**I MUSCOLI**  
**Sono nati per muoversi**

**FARMACIA DOTT. REGAZZINI**

☑ Massaggio ginecologico ☑ Microchirurgia della presbiopia ☑ Proctologia dermatologica  
 ☑ Prodotti per la chirurgia ☑ Prodotti veterinari  
 Via Tommaso, 15 - 37030 LONIGERA (VI) - 0445/362000 - WWW.FARMACIAREGAZZINI.IT

## NEGLI ANZIANI

### Essere in forma aiuta a ridurre il rischio Covid

**Il corretto e costante esercizio fisico anche a casa, soprattutto negli anziani, è uno scudo in più contro il virus Sars-CoV-2. Ed evitare la perdita di tessuto muscolare connessa con l'invecchiamento riduce il rischio di conseguenze gravi dell'eventuale infezione, perché una buona massa muscolare favorisce una corretta risposta immunitaria, perché avere muscoli in salute accelera anche il processo di guarigione e recupero, contrastando i principali sintomi della sindrome post Covid-19. Lo ricorda Francesco Landi, presidente della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria e docente di medicina interna dell'Università Cattolica di Roma. «Un corretto e costante esercizio fisico a ogni età contrasta la perdita di forza e tono muscolare connessa all'invecchiamento, e soprattutto negli anziani, per i quali l'attività fisica è un salvavita, perché ha ripercussioni positive sulle capacità cognitive, la disabilità, la funzione cardiovascolare e respiratoria, il ritmo sonno-veglia», sottolinea il professor Landi. «Il ruolo centrale della massa muscolare è stato osservato anche in riferimento al problema del Covid: gli anziani più in forma hanno un minor rischio di progressione grave della malattia, perché hanno un sistema immunitario più efficiente». (f.e.me.)**

**SALUTE & BENESSERE**

**IL CORPO MUSCOLI**  
**Sono nati per muoversi**

**STUDIO DENTISTICO E DI IMPLANTOLOGIA DENTALE**  
**DR. CANTON**  
Un studio dentistico di Verona dal 1965

## IL CONSIGLIO DEI GERIATRI: RIPRENDERE ATTIVITÀ FISICA

### Rischio sedentarietà per gli anziani

ROMA. Tenere allenata la mente con un buon libro, conciliare il sonno, talvolta carente, con della musica rilassante e sentire vicini gli amici e soprattutto figli e nipoti con l'aiuto del web. Sono tutte attività che sembrano giovare agli anziani e al loro benessere, soprattutto nel periodo della pandemia in cui è richiesta una limitazione dei contatti sociali diretti. Secondo uno studio del 2017, pubblicato su *Innovation in Aging*, leggere "regala" addirittura nella terza età, dopo la pensione, fino a due anni di vita in più. Mentre un recente studio dell'Università del Surrey pubblicato su *Healthcare*, proprio sul periodo del lockdown, ha evidenziato che in adulti fino ai 75 anni l'uso frequente di Internet è stato benefico per la salute mentale e la qualità di vita, in particolare per rimanere in contatto con amici e familiari. Dai geriatri italiani arriva una promozione di queste attività con però un invito: quello a combattere la sedentarietà. «Le interazioni sociali e il rimanere attivi sia da un punto di vista fisico che intellettuale - spiega Francesco Landi, presidente della **Sigg, Società italiana di Gerontologia e Geriatria** - sono importanti per quella che oggi si definisce una longevità di successo».



## IL CONSIGLIO DEI GERIATRI: RIPRENDERE ATTIVITÀ FISICA

### Rischio sedentarietà per gli anziani

ROMA. Tenere allenata la mente con un buon libro, conciliare il sonno, talvolta carente, con della musica rilassante e sentire vicini gli amici e soprattutto figli e nipoti con l'aiuto del web. Sono tutte attività che sembrano giovare agli anziani e al loro benessere, soprattutto nel periodo della pandemia in cui è richiesta una limitazione dei contatti sociali diretti. Secondo uno studio del 2017, pubblicato su *Innovation in Aging*, leggere "regala" addirittura nella terza età, dopo la pensione, fino a due anni di vita in più. Mentre un recente studio dell'Università del Surrey pubblicato su *Healthcare*, proprio sul periodo del lockdown, ha evidenziato che in adulti fino ai 75 anni l'uso frequente di Internet è stato benefico per la salute mentale e la qualità di vita, in particolare per rimanere in contatto con amici e familiari. Dai geriatri italiani arriva una promozione di queste attività con però un invito: quello a combattere la sedentarietà. «Le interazioni sociali e il rimanere attivi sia da un punto di vista fisico che intellettuale - spiega Francesco Landi, presidente della **Sigg, Società italiana di Gerontologia e Geriatria** - sono importanti per quella che oggi si definisce una longevità di successo».





# ALTO ADIGE

Comuni: Bolzano Merano Laives Bressanone [Altre località](#) ▾

Vai sul sito **TRENTINO**

- [Cronaca](#)
- [Italia-Mondo](#)
- [Economia](#)
- [Sport](#)
- [Cultura e Spettacoli](#)
- [Foto](#)
- [Video](#)
- [Prima pagina](#)
- [Salute e Benessere](#)
- [Viaggiat](#)
- [Scienza e Tecnica](#)
- [Ambiente ed Energia](#)
- [Terra e Gusto](#)
- [Qui Europa](#)

Sei in: [Salute e Benessere](#) » [Anziani e pandemia, bene web e libri...](#) »

## Anziani e pandemia, bene web e libri ma niente sedentarietà

24 aprile 2021 | A- | A+ | | |

(ANSA) - ROMA, 24 APR - Tenere allenata la mente con un buon libro, conciliare il sonno, talvolta carente, con della musica rilassante e sentire vicini gli amici e soprattutto figli e nipoti con l'aiuto del web. Sono tutte attività che sembrano giovare agli anziani e al loro benessere, soprattutto nel periodo della pandemia in cui è richiesta una limitazione dei contatti sociali diretti. Secondo uno studio del 2017, pubblicato su Innovation in Aging, leggere 'regala' addirittura nella terza età, dopo la pensione, fino a due anni di vita in più. Mentre un recente studio dell'Università del Surrey pubblicato su Healthcare, proprio sul periodo del lockdown, ha evidenziato che in adulti fino ai 75 anni l'uso frequente di Internet è stato benefico per la salute mentale e la qualità di vita, in particolare per rimanere in contatto con amici e familiari. Dai geriatri italiani arriva una promozione di queste attività con però un invito: quello a combattere la sedentarietà.

"Le interazioni sociali e il rimanere attivi sia da un punto di vista fisico che intellettuale - spiega Francesco Landi, presidente della [Sigg](#), Società italiana di Gerontologia e Geriatria - sono importanti per quella che oggi si definisce una longevità di successo. Che non solo ci garantisce di invecchiare e di essere più longevi, ma di guadagnare anni in attività e in benessere. In questa pandemia e con la raccomandazione, tesa a prevenire i contagi, del distanziamento sociale, la lettura ha aiutato anche gli anziani a rimanere attivi da un punto di vista intellettuale. Per fortuna, poi, chi è stato in grado di imparare a utilizzare Internet o sapeva già farlo prima ha riscoperto una tecnologia che ha aiutato a rimanere in contatto con il resto del mondo. Anche la possibilità di rimanere aggiornati sulle notizie, di navigare sul web ed esplorare nuovi confini ha portato a una migliore condizione psico-fisica. Va però ricordata l'importanza di non restare seduti. È una campagna che come

### Foto

**Vaccini: bimba esclusa da asilo, free vax in piazza**

### Video

**Una 'cuffia' riduce le infezioni da pacemaker**

SALUTE-E-BENES

**Giornata del malato, Bambino Gesù'**

SALUTE-E-BENES [Info Covid](#)

**Alimentazione: l'intestino "Sesto senso per la felicità"**

SALUTE-E-BENES

**Medici e infermieri ballano per i piccoli pazienti dell'Ospedale Meyer di Firenze (2)**

SALUTE-E-BENES

**Sigg** insieme a Italia Longeva abbiamo lanciato per spingere gli anziani a rialzarsi fisicamente dalla poltrona. La primavera è il momento giusto.

Nel rispetto delle regole è importante riprendere le attività fisiche. Camminare è solo il primo passo". (ANSA).

24 aprile 2021 | A- | A+ |  |  | 

Home

Cronaca

Italia-Mondo

Economia

Sport

Cultura e Spettacoli

Foto

Video

Prima pagina

S.I.E. S.p.A. - Società Iniziative Editoriali - via Missioni Africane n. 17 - 38121 Trento - P.I. 01568000226 Redazione | [Scriveteci](#) | [Rss/xml](#) | [Pubblicità](#) | [Privacy](#)



# TRENTINO

Comuni: Trento Rovereto Riva Arco [Altre località](#) ▾

Vai sul sito **ALTO ADIGE**

[Cronaca](#) | [Italia-Mondo](#) | [Montagna](#) | [Scuola](#) | [Storie & volti](#) | [Economia](#) | [Sport](#) | [Cultura e Spettacoli](#) | [Foto](#) | [Video](#)  
[Salute e Benessere](#) | [Viaggiare](#) | [Scienza e Tecnica](#) | [Ambiente ed Energia](#) | [Terra e Gusto](#) | [Qui Europa](#)

Sei in: [Salute e Benessere](#) » [Anziani e pandemia, bene web e libri...](#) »

Foto

## Anziani e pandemia, bene web e libri ma niente sedentarietà

24 aprile 2021 | A- | A+ | | |

(ANSA) - ROMA, 24 APR - Tenere allenata la mente con un buon libro, conciliare il sonno, talvolta carente, con della musica rilassante e sentire vicini gli amici e soprattutto figli e nipoti con l'aiuto del web. Sono tutte attività che sembrano giovare agli anziani e al loro benessere, soprattutto nel periodo della pandemia in cui è richiesta una limitazione dei contatti sociali diretti. Secondo uno studio del 2017, pubblicato su Innovation in Aging, leggere 'regala' addirittura nella terza età, dopo la pensione, fino a due anni di vita in più. Mentre un recente studio dell'Università del Surrey pubblicato su Healthcare, proprio sul periodo del lockdown, ha evidenziato che in adulti fino ai 75 anni l'uso frequente di Internet è stato benefico per la salute mentale e la qualità di vita, in particolare per rimanere in contatto con amici e familiari. Dai geriatri italiani arriva una promozione di queste attività con però un invito: quello a combattere la sedentarietà.

"Le interazioni sociali e il rimanere attivi sia da un punto di vista fisico che intellettuale - spiega Francesco Landi, presidente della [Sigg](#), Società italiana di Gerontologia e Geriatria - sono importanti per quella che oggi si definisce una longevità di successo. Che non solo ci garantisce di invecchiare e di essere più longevi, ma di guadagnare anni in attività e in benessere. In questa pandemia e con la raccomandazione, tesa a prevenire i contagi, del distanziamento sociale, la lettura ha aiutato anche gli anziani a rimanere attivi da un punto di vista intellettuale. Per fortuna, poi, chi è stato in grado di imparare a utilizzare Internet o sapeva già farlo prima ha riscoperto una tecnologia che ha aiutato a rimanere in contatto con il resto del mondo. Anche la possibilità di rimanere aggiornati sulle notizie, di navigare sul web ed esplorare nuovi confini ha portato a una migliore condizione psico-fisica. Va però ricordata l'importanza di non restare seduti. È una campagna che come

Video

Una 'cuffia' riduce le infezioni da pacemaker

SALUTE-E-BENES

Giornata del malato, Bambino Gesù'

SALUTE-E-BENES

Alimentazione: l'intestino "Sesto senso per la felicità"

SALUTE-E-BENES

Medici e infermieri ballano per i piccoli pazienti dell'Ospedale Meyer di Firenze (2)

SALUTE-E-BENES

**Sigg** insieme a Italia Longeva abbiamo lanciato per spingere gli anziani a rialzarsi fisicamente dalla poltrona. La primavera è il momento giusto.

Nel rispetto delle regole è importante riprendere le attività fisiche.

Camminare è solo il primo passo". (ANSA).

24 aprile 2021 | A- | A+ |  |  | 

Home  
Cronaca  
Italia-Mondo

Montagna  
Scuola  
Storie & volti

Economia  
Sport  
Cultura e Spettacoli

Foto  
Video

S.I.E. S.p.A. - Società Iniziative Editoriali - via Missioni Africane n. 17 - 38121 Trento - P.I. 01568000226 [Redazione](#) | [Scriveteci](#) | [Rss/xml](#) | [Pubblicità](#) | [Privacy](#)

Questo sito consente l'invio di cookie di **terze parti**.  
Se acconsenti all'uso dei cookie fai click su OK, se vuoi saperne di più o negare il consenso ai cookie [vai alla pagina informativa](#) **OK**

Italiano | Français



Regione autonoma Valle d'Aosta

Posta certificata | Intranet | Contatti

LA REGIONE ▾ CANALI TEMATICI ▾ SERVIZI ▾ AVVISI E DOCUMENTI ▾ OPPORTUNITÀ DALLE SOCIETÀ PARTECIPATE ▾



Homepage | Notizie del giorno | Notizia

## Anziani e pandemia, bene web e libri ma niente sedentarietà

**Geriatrici, non restare troppo seduti, riprendere attività fisica**

13:21 - 24/04/2021 [Stampa](#)



(ANSA) - ROMA, 24 APR - Tenere allenata la mente con un buon libro, conciliare il sonno, talvolta carente, con della musica rilassante e sentire vicini gli amici e soprattutto figli e nipoti con l'aiuto del web. Sono tutte attività che sembrano giovare agli anziani e al loro benessere, soprattutto nel periodo della pandemia in cui è richiesta una limitazione dei contatti sociali diretti. Secondo uno studio del 2017, pubblicato su Innovation in Aging, leggere 'regala' addirittura nella terza età, dopo la pensione, fino a due anni di vita in più. Mentre un recente studio dell'Università del

Surrey pubblicato su Healthcare, proprio sul periodo del lockdown, ha evidenziato che in adulti fino ai 75 anni l'uso frequente di Internet è stato benefico per la salute mentale e la qualità di vita, in particolare per rimanere in contatto con amici e familiari. Dai geriatrici italiani arriva una promozione di queste attività con però un invito: quello a combattere la sedentarietà.

"Le interazioni sociali e il rimanere attivi sia da un punto di vista fisico che intellettuale - spiega Francesco Landi, presidente della [Sigg, Società Italiana di Gerontologia](#) e Geriatria - sono importanti per quella che oggi si definisce una longevità di successo. Che non solo ci garantisce di invecchiare e di essere più longevi, ma di guadagnare anni in attività e in benessere. In questa pandemia e con la raccomandazione, tesa a prevenire i contagi, del distanziamento sociale, la lettura ha aiutato anche gli anziani a rimanere attivi da un punto di vista intellettuale. Per fortuna, poi, chi è stato in grado di imparare a utilizzare Internet o sapeva già farlo prima ha riscoperto una tecnologia che ha aiutato a rimanere in contatto con il resto del mondo. Anche la possibilità di rimanere aggiornati sulle notizie, di navigare sul web ed esplorare nuovi confini ha portato a una migliore condizione psico-fisica. Va però ricordata l'importanza di non restare seduti. È una campagna che come [Sigg](#) insieme a Italia Longeva abbiamo lanciato per spingere gli anziani a rialzarsi fisicamente dalla poltrona. La primavera è il momento giusto. Nel rispetto delle regole è importante riprendere le attività fisiche. Camminare è solo il primo passo". (ANSA).

ENHANCED BY Google

NOTIZIE DEL GIORNO

Archivio notizie >

Link >

### LA REGIONE

Amministrazione  
Amministrazione trasparente  
Comitato Unico di Garanzia  
Archivio deliberazioni  
Elezioni  
Mappa Amministrazione  
Archivio provvedimenti dirigenziali  
Rapporti istituzionali

### CANALI TEMATICI

Affari legislativi e aiuti di Stato  
Agricoltura  
Artigianato di tradizione  
Bilancio, finanze e patrimonio  
Contratti pubblici, Programmazione e Osservatorio  
Cooperazione allo sviluppo  
Corpo Forestale della Valle d'Aosta  
Corpo Valdostano dei Vigili del fuoco  
Cultura  
CUS - Centrale Unica del Soccorso

Meteo in Valle d'Aosta  
NUVV - Valutazione e verifica degli investimenti pubblici  
Opere pubbliche  
Politiche giovanili  
Politiche sociali  
Portale imprese industriali e artigiane  
Protezione civile  
Risorse naturali  
Sanità  
Servizio civile  
Servizio volontario europeo

### SERVIZI

Agevolazioni Trasporti studenti universitari  
Biblioteche  
Biglietteria online Castelli  
Comitato Regionale Relazioni Sindacali (CRRS)  
Consigliera di Parità  
Giudice di pace  
Identità digitale  
Inflazione e prezzi al consumo  
Informazioni su Allerta Alimentare  
INFO UTILI  
Newsletters

### AVVISI E DOCUMENTI

Albo notiziario  
Avvisi demanio idrico  
Avvisi di incarico  
Bandi e avvisi  
Bollettino ufficiale  
Concorsi  
Elenchi di operatori economici  
Espropri  
Offerte di lavoro